



Inhoudsopgave

Hoofdstuk 1 – Welkom in mijn lijf, superfoods! ■ 6

Wat zijn superfoods en waarom zou je die moeten eten? ■ 8

Superfood maakt het verschil ■ 9

Vol pure voedingsstoffen ■ 10

Superfood op maat ■ 10

Helende werking ■ 11

Voordelen van superfoods ■ 12

Eén stap naar supergezond eten ■ 13

Onze basis: 32 superfoods ■ 14

Er is meer ... veel meer! ■ 15

Hoofdstuk 2 – Tien gouden regels voor gezonde voeding ■ 16

Regel 1: Zoek de oorzaken van ziekte eerst in je voeding ■ 19

Regel 2: Eet biologische voeding zonder gifstoffen ■ 23

Regel 3: Eet je voeding rechtstreeks uit de natuur ■ 25

Regel 4: Eet voeding die je lijf reinigt ■ 25

Regel 5: Eet voeding die je lijf basisch houdt ■ 26

Regel 6: Eet wat groen is ■ 28

Regel 7: Eet niet alleen maar (gedroogde) superfoods ■ 28

Regel 8: Drink meer water ■ 29

Regel 9: Wees intuïtief met je eten ■ 30

Regel 10: Ga stap voor stap te werk ■ 31

Hoofdstuk 3 – Eet om je lijf te voeden ■ 32

Nodig goede bacteriën uit in je darmen! ■ 35

Verbreed je referentiekader ■ 37

Voeding als medicijn ■ 38

Kosten-batenanalyse superfoods ■ 39

Constante energie, geen systeembelasting ■ 40

Nooit te laat voor resultaat ■ 41

Wennen aan superfoods ■ 42

Wat levert dit me allemaal op? ■ 43

Gezondheid heeft financiële impact ■ 44

Hoofdstuk 4 – Je doel bereiken ■ 46

Durf ik wel ...? ■ 48

Je gezondheid: een noodzaak! ■ 49

Motivatie: iets dat je opbouwt ■ 51

Hoofdstuk 5 – Jouw superfoodkeuken ■ 62

Haal gezondheid in huis ■ 64

Rondsnuffelen in de natuurwinkel ■ 66

Op jacht naar superfoods ■ 66

Opruiming! ■ 67

Het gereedschap moet het werk doen ■ 70

Houd het schoon ■ 72

Hoofdstuk 6 – Superfoods voor mij ■ 74

Top 10 superfoods ■ 78

Hoofdstuk 7 – Lijst met superfoods ■ 82

Hoofdstuk 8 – Superfoodrecepten ■ 120

Superfoodontbijtjes ■ 122

Superfoodtussendoortjes zoet ■ 146

Superfoodtussendoortjes hartig ■ 160

Superfoodlunches & salades ■ 170

Smoothies en juicesappen ■ 192

Superfooddiners ■ 204

Superfoodtoetjes ■ 226

Toelichting ■ 242

Algemeen register ■ 250

Receptenregister ■ 254





1

WELKOM
IN MIJN LIJF,
SUPERFOODS!

GEZOND ETEN MAG EEN FEEST ZIJN. IN DIT BOEK GAAN WE MET JOU OP AVONTUUR MET DE ALLERGEZONDSTE VOEDINGSMIDDELEN DIE ER ZIJN: SUPERFOODS. WE WILLEN JE LATEN PROEVEN EN ERVAREN DAT GEZOND ETEN OOK LEKKER KAN ZIJN. BOVENDIEN ZIJN DE SUPERFOODS DIE WIJ IN DIT BOEK BESPREKEN, BIOLOGISCH GETEELD.

Wat zijn superfoods en waarom zou je die moeten eten?

Misschien vraag je je af wat superfoods zijn en waarom die goed voor je zouden zijn. Soms horen we ook dat mensen denken dat superfood iets is voor modellen of topsporters. Dat laatste is niet zo: superfoods zijn voor iedereen. Op de keper beschouwd zijn superfoods gewoon voedingsmiddelen zoals groentes en fruit, die in de landen waar ze oorspronkelijk vandaan komen, al duizenden jaren gegeten worden. Wat superfoods zo bijzonder maakt is dat ze vergeleken met andere natuurlijke voedingsmiddelen tot wel vijftien keer meer voedingswaarde hebben. Door superfoods te eten, krijgt je lichaam via dezelfde hoeveelheid eten veel meer vitaminen, mineralen, antioxidanten en andere nutriënten binnen.

SUPERFOODS
ZIJN VOOR
IEDEREEN

Superfood maakt het verschil

Krijg je met 'gewone' groentes en fruit dan niet voldoende gezonde voedingswaarde binnen? Het antwoord is ja en nee. Je moet veel méér groentes en fruit eten dan je nu gemiddeld doet, om echt gezond te leven. Door het eten van superfoods krijg je vele malen meer gezonde en natuurlijke nutriënten binnen dan met evenveel gram 'normale' groentes en fruit.

De cijfers zijn er duidelijk over. Volgens een studie van TNO in 2012 naar onze eetpatronen, at maar 35 procent van alle Nederlanders voldoende fruit en 42 procent voldoende groente per dag. En die hoeveelheid groentes en fruit is gebaseerd op de aanbevelingen van het Voedingscentrum: minimaal twee stuks fruit per dag en 200 gram groentes. Eerlijk gezegd vinden wij die aanbevolen hoeveelheid te laag.

Ons voedingspatroon is verschoven. In plaats van de natuurlijke suikers die ons lichaam uit fruit haalt, zijn we steeds meer ongezonde suikers gaan eten. Aten we in 1939 nog 12 kilo suiker per persoon per jaar, in 1990 was dat al 37 kilo suiker per persoon per jaar. Het gaat dan niet om suiker die we zelf rechtstreeks in onze koffie of thee scheppen, maar de suikers die verwerkt zitten in allerlei kant-en-klare producten, waaraan suiker wordt toegevoegd vanwege de conserverende eigenschappen.

Wat is de voedingswaarde van een paar ons groentes en twee stuks fruit nu helemaal? Uit onderzoek van de Universiteit Wageningen in 2005 bleek dat de voedingswaarde van 'gewone' – dus niet-biologische – groentes tussen 1945 en 1995 maar liefst tot 74% gedaald is. Je moet tegenwoordig dus veel meer groentes eten om dezelfde voedingswaarde binnen te krijgen als die van een halve eeuw geleden. De kwaliteit van onze groentes is drastisch gedaald. Waarschijnlijk door jarenlange lucht- en bodemverontreiniging, het gebruik van bestrijdingsmiddelen, maar ook door het sneller en vroeger oogsten is de voedingswaarde een heel stuk lager dan vijftig jaar geleden. Combineer dit gegeven met de constatering dat we in Nederland te weinig groentes eten in ons dagelijks voedsel: dat levert een trieste conclusie op. Gelukkig bieden superfoods een goed alternatief.

Vol pure voedingsstoffen

In superfood zitten extra veel voedingsstoffen. Een superfood bevat een enorme hoeveelheid mineralen, waardoor het niet alleen een voedende, maar ook een helende werking heeft.

Spirulina en chlorella ondersteunen bijvoorbeeld de reinigende functies van ons lichaam: ze kunnen toxische stoffen binden en helpen uitscheiden. Superfoods op basis van bijenproducten bevatten enzymen die ons onder meer helpen voedingsvezels beter te verteren. Cacao-producten hebben een stimulerende werking: ze leveren pure energie en zijn daarmee goede vervangers van koffie.

Superfoods hebben een superieure voedingswaarde, die vanzelfsprekend per superfood naar aard en hoeveelheid verschilt. Iedere superfood heeft immers zijn eigen unieke samenstelling. Sommige superfoods zijn rijk aan mineralen, chroom, ijzer, calcium, zink en magnesium. Andere zijn rijk aan vitamines, bijvoorbeeld B, C en E. Ook zijn er superfoods die hun krachtige werking ontleen aan antioxidanten of omega 3-vetten. De meeste superfoods hebben een combinatie van zulke goede stoffen.

Superfood op maat

Door superfoods in je voedingspatroon op te nemen, voeg je pure gezondheid toe aan je dagelijks menu. Je kunt ze eten als extraatje of als vervanging van de producten die je tot nu toe at. Wees maar niet bang: ze zijn echt lekker. Superfoods hebben een natuurlijke smaak, die je lichaam meer aanspreekt dan toegevoegde smaken.

Dit boek kan je wegwijs maken: welke superfood is goed voor mij? Je kunt de superfoods voor diverse doeleinden gaan gebruiken. Om gezonder te gaan eten en leven. Om lekker en gezond te gaan koken. Om kleine ongemakken en vage klachten te verhelpen die het gevolg zijn van jarenlang niet goed of zelfs ronduit ongezond eten. Maar wij willen je vooral laten zien hoe je superfoods lekker en gezond kunt combineren, ook met andere groentes en voeding. Want het gebruik van superfoods hoort samen te

gaan met andere hoogwaardige voedingsmiddelen. Inmiddels is er een duidelijke trend te bespeuren: steeds meer mensen willen terug naar de lokaal geteelde, onbewerkte, biologische voeding van eigen bodem om hun gezondheid te verbeteren door alleen pure voeding te eten. Een prima trend! Maar met alleen gezonde voeding red je het niet altijd, want door jarenlange gemaksvoeding kan je lichaam tekorten hebben opgebouwd die je niet heel snel kunt compenseren met 'normale', gezonde voeding.

Helende werking

Door kant-en-klaarmaaltijden en ander gemaksvoesel hebben we ons lichaam jarenlang niet gevoed, maar juist gezorgd voor tekorten in ons lijf.

Veel broodnodige nutriënten zijn er niet meer te vinden in bijvoorbeeld een magnetronmaaltijd. Ook veel andere voeding uit de supermarkt bestaat uit lege calorieën, kunstmatige suikers, transvetten en kleur- en smaakstoffen. Om deze massa goed te kunnen verwerken moet je lichaam erg hard werken. Wat er nog aan goede bouwstoffen tussen zit, moet je lichaam eruit halen – en al die ballaststoffen die je dat prettige, verzadigde gevoel geven, moeten worden afgevoerd.

Zo bouw je deficiënties van allerlei goede voedingsstoffen op in je lijf. Ons lichaam heeft zulke specifieke stoffen juist hard nodig: om ons immuunsysteem te laten werken, voor onze hormoonbalans, voor de stofwisseling, om een goed energieniveau te hebben en je lekker en gezond te voelen. Kortom, deze nutriënten hebben we nodig voor de kwaliteit van onze totale gezondheid; om belangrijke lichaamsprocessen in stand te houden. Je lichaam moet veel harder werken om gezond te blijven.

Gezondheid definiëren we vaak als de afwezigheid van ziekte. Maar er zijn veel meer opvattingen over gezondheid denkbaar: Functioneren je lichaam en geest optimaal? Heb je een sterk immuunsysteem zodat je, als er een griepje langskomt, je geen zorgen hoeft te maken? Gezondheid zit ook in de samenstelling van je lichaam, de gezonde reserves die je hebt, waardoor je veel aankunt. Het uithollen van je gezondheid door je lichaam niet de bouwstoffen te geven waar het behoefte aan heeft, leidt op den duur tot tekorten die niet zo gemakkelijk meer zijn goed te maken.

VEEL VOORKOMENDE DEFICIËNTIES ZIJN:

- een tekort aan vitamine D door te weinig zonlicht;
- een gebrek aan magnesium, wat tot verhoogde bloeddruk kan leiden;
- een tekort aan jodium, wat een te traag werkende schildklier oplevert;
- te weinig chroom en vitamine E. Diabetici hebben minder last van allerlei symptomen van hun ziekte als dit tekort wordt aangevuld.

Helaas ontdek je deficiënties vaak te laat – als de basis voor de ontwikkeling van een ziekte al is gelegd. Voedingsdeficiënties zijn namelijk de primaire oorzaak van veel ziektes en ongemakken. Aan die ziektesymptomen kun je in ieder geval herkennen welke tekorten je hebt ontwikkeld.

We zijn weliswaar niet ondervoed, maar toch zijn we minder goed gevoed dan vroeger omdat de groentes en fruit minder rijk zijn aan nutriënten dan vroeger. We moeten er dus voor zorgen dat we er meer van binnen krijgen. Je lichaam heeft er behoefte aan.

Voordelen van superfoods

Met superfoods kun je in relatief korte tijd die grote achterstanden inhalen. Wat je met ‘gewoon’ gezond eten of zelfs biologische voeding niet zo snel bereikt, krijg je met superfoods wel voor elkaar: een nieuwe gezonde balans in je lichaam.

Door superfoods te eten kun je versneld je opgelopen deficiënties aanvullen. Je voedt je lichaam met de beste voedingsmiddelen die de aarde heeft voortgebracht.

Sommige superfoods zijn een goede vervanging voor vitaminen en multivitaminen; ze vormen bovendien een enorme verbetering ten opzichte van de synthetische vitaminen. Er zijn ook superfoods die behalve vitaminen ook natuurlijke enzymen bevatten waardoor je lichaam ze veel beter opneemt dan synthetische vitaminen.

Met superfoods profiteer je van de eeuwenoude kennis over hoogwaardige voedingsmiddelen van wereldwijd verspreid levende bevolkingsgroepen. Als we meer superfoods gaan eten, ondersteunen we bovendien de economie van deze landen. De bedrijven die handelen in superfoods, hebben meestal een sociale focus: zij stimuleren de plaatse-

KWALITEIT DE BESTE VAN LEVEN

lijke werkgelegenheid en laten mensen werken voor een eerlijke prijs.

Met een keuze voor superfoods ondersteun je ook de natuur: superfoods zijn altijd onbespoten, onbewerkte natuurproducten. De samenstelling van de bodem wordt niet aangetast door bestrijdingsmiddelen of kunstmest. Bij het kweken van superfoods vindt geen genetische manipulatie plaats.

Eén stap naar supergezond eten

Hun bijzondere kwaliteiten maken superfoods niet zo goedkoop als het gemaksvodsel in de supermarkt.

Toch kun je binnen ieder budget superfoods inpassen. Begin maar met superfoods als een aanvulling; je zult ervaren dat je minder behoefte krijgt aan andere, laagwaardige voedingsmiddelen. Die vullen wel voor even je maag, maar niet je lijf. Met superfoods krijg je veel meer kwaliteit voor je geld.

Als we ons lichaam de beste kwaliteit voeding geven, geeft ons lichaam ons de beste kwaliteit van leven terug in de vorm van optimale gezondheid, genoeg energie, mentale helderheid en weerstand tegen ziektes. Kleine veranderingen kunnen al een groot verschil maken. Een kleine hoeveelheid superfood kan al een grote impact hebben op je fitheid.

Cinnamon rolls

Ingrediënten voor 4 rolls

- kokosolie voor het invetten
 - 100 g kokosnippers
- 90 g rijstmeel plus wat extra
 - 1 groot ei
- 3 el kokosbloesem­suiker
 - 2 el kokosmelk
- ½ el wijnsteenbakpoeder
 - snufje zout
- ½ el kaneelpoeder
 - ½ el gemalen kokosbloesem­suiker
- 1 tl vanillepoeder
- ½ el gesmolten roomboter voor het invetten

Ingrediënten voor de saus

- 125 ml kokosroom (of de bovenste roomlaag van een blikje kokosmelk)
- 1 el ahornsiroop
- 1 tl vanillepoeder

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 °C. Vet een ovenschaal in met kokosolie. Maal de kokosnippers fijn in je (personal) blender. Doe daarna alle ingrediënten voor het deeg in je keukenmachine en mix het geheel tot een deegbal.

Bekleed een bakplaat met bakpapier en strooi hier een heel klein beetje rijstmeel op tegen het plakken. Leg de deegbal op het bakpapier en duw het met je (koude) handen tot een egale platte rechthoek (ongeveer 5 mm dik). Bestrijk het deeg met een kwast met gesmolten roomboter. Meng in een kommetje de kaneel, kokosbloesem­suiker en vanille door elkaar en bestrooi het gehele deeg met dit poeder.

Rol daarna met behulp van het bakpapier het deeg in de lengte. Net als bij sushi gebruik je nu in plaats van het matje, bakpapier voor het rollen. Druk het laatste stukje deeg voorzichtig goed aan en snijd het met een heel scherp mes of flosdraad in vier stukken. Vet een ovenschaal in met roomboter en zet de rollen rechtop in de ovenschaal. Zet de schaal 25-30 minuten in de oven. Laat de cinnamon rolls 30 minuten afkoelen. Maak ondertussen de saus.

Bereiding

Doe de ingrediënten samen in je keukenmachine en mix alles goed door elkaar. Op een gegeven moment lijkt het te schiften, blend dan gewoon door, er ontstaat vanzelf een saus. Deze room kun je over de cinnamon rolls scheppen.



Venkel, wortel en kip in amandelsaus

Ingrediënten voor 2 porties (6 schuitjes)

- 1 of 2 struikjes witlof
 - 25 g amandelen
 - ½ teen knoflook
 - 1 el olijfolie
- 60 ml sinaasappelsap
 - zout en peper
 - snufje paprikapoeder
- 1 kleine venkelknol, de harde kern eruit en in repen gesneden
 - 75 g wortel, in reepjes gesneden
 - salade naar keuze

Ingrediënten voor de kip

- 125 g in even kleine stukjes geknipte kip
 - 1 el olijfolie
 - 1 el honing
- 1 tl Chinees vijfkruidenpoeder
 - snufje zout
- roomboter voor het bakken

Vorbereiding

Maak een marinade van de olijfolie, honing, Chinees vijfkruidenpoeder en zout en leg hier de kipstukjes een half uur in.

Bereiding

Leg op ieder bord drie mooie witlofblaadjes (schuitjes). Maal de amandelen in de keukenmachine fijn met de knoflook. Schenk er de olijfolie en het sinaasappelsap bij. Breng op smaak met zout, peper en paprikapoeder en mix het nogmaals goed door elkaar.

Stoom de venkel en wortel gaar in 7 minuten en bak ondertussen de kip gaar in een koekenpan met een klontje roomboter. Vul de witlofschuitjes met de venkel, wortelstukjes en de kip en giet hier de amandelsaus overheen. Maak het af door er peterselie, bijenpollen en wat peper overheen te strooien.

Serveer met een salade naar keuze.

Ingrediënten voor de topping

- 2 el fijngehakte peterselie
- 1 el bijenpollen
- peper

