

ALLE RECEPTEN
ZONDER SUIKER

NATUURLIJK!

HET HEDEN IK KOOKBOEK

*bij candida en
voedselovergevoeligheid*

al meer dan
40.000
exemplaren
verkocht

Anne Marie Reuzenaar

Anne Marie Reuzenaar

NATUURLIJK!

HET HEDEN IK KOOKBOEK

*bij candida en
voedselovergevoeligheid*



KOSMOS

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



www.kosmosuitgevers.nl

Voor Margreet,
omdat je met je met je mooie en krachtige levensinstelling een voorbeeld voor
me bent.

De inhoud van dit boek is niet bedoeld als medisch advies of ter vervanging van een arts. De auteur raadt de lezer aan bij enige twijfel te overleggen met een daartoe bevoegd behandelaar. De auteur is niet verantwoordelijk voor enig nadelig effect dat zou zijn ontstaan door het ten uitvoer brengen van de adviezen in dit boek.

© 2014 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

© 2014 Anne Marie Reuzenaar

Ontwerp omslag en binnenwerk: IN VORM, Edith van Beek, www.invorm.nl

Fotografie: Petra Schuster, www.petraschuster.nl

Foodstyling: Anne Marie Reuzenaar, www.annemariereuzenaar.nl

Styling: Jan Willem van Riel, www.destijlbrouwerij.nl

ISBN 978 90 215 5744 1

ISBN e-book 978 90 215 5868 4

NUR 440, 443

Eerste druk, september 2014

Alle rechten voorbehouden/All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

Voorwoord van Renate Dorrestein: Hoezo moeilijk vol te houden? 7

Voorwoord Anne Marie Reuzenaar: De uitdaging 9

Over candida: informatie en adviezen 11

Candida, een vervelende gast 12

- * Candida 12
- * Parasieten en candida 17
- * Voedselovergevoeligheid en candida 20
- * Hypoglykemie, hyperinsulinemie en candida 22

Het candida-stappenplan 25

Het anti-candidadieet 29

- * Niet doen! 30
- * Wel doen! 32

Powerfood special 34

Dagmenu 44

Over de recepten 47

Recepten 53

Basisrecepten 53

Ontbijt 73

NATUURLIJK!

Lunch 85

- * Salade 87
- * Soep 96
- * Warme gerechten 105
- * Brood, crackers en broodbeleg 109

Diner 117

- * Voorgerecht 119
- * Groente 126
- * Vega 146
- * Vis 164
- * Vlees & gevogelte 172

Zoet 191

- * Toetjes 193
- * Gebak 203

Bijlagen 215

- * De candidacheck 216
- * Nuttige internetadressen en literatuur 218
- * Registers (medisch en recepten) 219

Hoezo moeilijk vol te houden?

Ik weet nog precies wanneer ik voor het laatst een stukje stokbrood at, net zoals veel ex-rokers de exacte datum van hun laatste sigaret voor de eeuwigheid in hun geheugen hebben staan: op 30 april 1992, rond de klok van halfnegen. Het was buitengewoon smakelijk stokbrood, mals en luchtig binnenwerk en voorzien van zo'n korst die op raadselachtige wijze even knapperig als veerkrachtig was. Erbij at ik zalmpaté op een bedje van roommousse, begeleid door een soepel wit wijntje, gevolgd door een terrine van drie kaassoorten met een mangosaus, waarbij een flesje rood. Koffie, koekjes, bonbons en twee cognacjes ter afronding.

Het was mijn laatste maal als normaal mens, dus het mocht wel een beetje somptueus zijn. De volgende dag zou ik op doktersvoorschrift beginnen aan een dieet dat eenvoudig te gruwelijk voor woorden leek. Bij voorbaat voelde ik me al in mijn levensvreugde en in de kwaliteit van mijn bestaan aangetast. Niet dat ik bijzonder veel levensvreugde bezat of dat mijn bestaan erg hoogwaardig van kwaliteit was. Daarvoor was ik al veel te lang ernstig ziek. Maar om nu nog meer beperkingen opgelegd te krijgen en mijn stut en steun, de kersenbonbon, te moeten opgeven – ik kon er wel om huilen.

Alleen had ik weinig keuze. Zoals bij veel ME-patiënten waren ook bij mij een fikse candida-infectie, een ontregelde suikerhuishouding en tal van voedselallergieën vastgesteld: aandoeningen die alleen uit te roeien zijn met behulp van zeer strenge diëtair spelregels.

Grimmig zette ik mij op 1 mei dus aan mijn nieuwe regime. Lang was de lijst met verboden voedingsmiddelen. Zeer lang. Hoe kon een mens daaruit ooit een gevarieerd menu samenstellen? Ik was altijd een goede stampotkokkin geweest, maar verder dan dat hadden mijn ambities in de keuken nooit gereikt en dat brak me nu lelijk op. Dag in dag uit wist ik niets beters te verzinnen dan maar weer rijst of boekweit met wat groente, totdat ik er scheel van zag.

Ofschoon ik al snel behoorlijk opknapte van mijn dieet, denk ik niet dat ik het lang op eigen kracht had volgehouden, zo verpletterend saai was het. Halverwege het

leegeten van mijn zoveelste rijstveld en mijn zoveelste akker prei zou ik het zeker hebben opgegeven als Anne Marie Reuzenaar niet op mijn pad was gekomen. Voor iemand die al jaren onder dezelfde knoet leefde als ik, was ze opmerkelijk opgewekt. 'Hoezo moeilijk vol te houden?' vroeg ze toen ik klaagde over ons gezamenlijke lot. 'Kom eens bij me eten,' zei ze.

De eerste keer dat ik bij haar aan tafel zat, vergeet ik nooit meer. Mijn smaakpillen jubelden van de soep tot en met het toetje. Het was niet te geloven. Dit was

HET HEDEN IK KOOKBOEK
IS EEN COMBINATIE VAN
FORMIDABELE INVENTIVITEIT,
GROTE WARENKENNIS EN DE
STOUTSTE CULINAIRE DROMEN.
EEN ONMISBAAR BOEK.

geen futloos surrogaatvoedsel, dit was geen namaakmaaltijd voor zielenpieten, dit was gewoon ronduit feesteten, dit was wat ik de rest van mijn leven, ziek of gezond, elke dag wel wilde. Het enige probleem leek me dat je hiervoor moest kunnen kóken.

Vaak schreef ik, na bij Anne Marie gegeten te hebben, vreemde zinnen in mijn agenda, zoals:

'Verhit twee kopjes appelsap, maar breng ze niet aan de kook.' Als ik dat de volgende dag teruglas, kon ik me al bijna niet meer voorstellen dat die kopjes appelsap de basis waren geweest van de lactosevrije kaasfondue waarvan ik zo had gesmuld. Geheimzinnig bedrijf, die keuken.

'Schrijf jij het nou eens op,' zei ik op een dag getergd. Dat deed ze prompt. De recepten die Anne Marie Reuzenaar de afgelopen jaren al experimenterend in haar eigen keuken heeft ontwikkeld, zitten vol eigenaardige wendingen (pittige sauzen van suikervrije jam en geitenkwark, bijvoorbeeld), die door een gewone burgeres met louter gevoel voor stampot niet snel waren bedacht. De schoonheid ervan is voor een deel hun gedurfdheid, maar bovenal het feit dat ze thans te boek zijn gesteld: zelfs met zulke minimale culinaire handigheden als de mijne kan iedereen die aan candida, hypoglykemie of voedselallergieën lijdt nu lekkerder eten dan de rest van Nederland.

Het *Heden Ik Kookboek* is een combinatie van formidabele inventiviteit, grote warenkennis en de stoutste culinaire dromen. Een onmisbaar boek.

Renate Dorrestein

De uitdaging

Candida. Toen ik ruim twintig jaar geleden dit boek schreef, hadden nog weinig mensen ervan gehoord. Tijdens een radio-uitzending waarin ik destijds zat, bleek dat mensen dachten dat het een snoepje was. Inmiddels is er veel veranderd: bijna iedereen weet dat candida een gistcel is die onder andere in de darm voorkomt. En dat een overgroei aan candida tot vervelende klachten kan leiden, hebben helaas veel mensen aan den lijve ondervonden. Chronische buikpijn, vaginale infecties, extreme vermoeidheid, maar ook een chronische bijholte- of blaasontsteking zijn klachten die door een teveel van deze gistcellen kunnen ontstaan. Vervelend, zeker als ook je huisarts geen oorzaak kan vinden voor je aanhoudende klachten.

Wanneer de klachten maar niet overgaan, volgt er vaak een zoektocht buiten de reguliere paden. In de natuur- en orthomoleculaire geneeskunde is men al jaren bekend met het opsporen en behandelen van candida. Een belangrijk onderdeel bij die behandeling is het aanpassen van je voedingspatroon. Suiker en producten met veel zetmeel zijn dan taboe, dus een ijsje, (veel) brood of een plak ontbijtkoek is er niet meer bij. Meestal geen gemakkelijke opgave, zeker niet in het begin van het dieet. Ik weet er alles van.

In 1988 kreeg ik – na een jarenlange zoektocht – het anti-candidadieet voorgeschreven. Hoewel ik blij was dat er een oorzaak voor mijn klachten was gevonden, was het wel even slikken. Maar nadat ik eerst nog een avond alles had gegeten en gedronken wat verboden was, ging het roer om. En het duurde niet lang of ik wilde niet anders meer: alles smaakte zo goed, zo puur – én ik knapte op! Langzamerhand begon ik het hele dieet als een uitdaging te zien. Ik was niet meer uit de keuken weg te slaan. Ik ging op zoek naar vervangende producten en experimenteerde dat het een lieve lust was. Omdat al die gerechten gekeurd moesten worden, had ik proefkonijnen nodig en schrijfster Renate Dorrestein was er één van. Wat een dankbare en enthousiaste gast, die dame!

HET DUURDE NIET
LANG, OF IK WILDE
NIET ANDERS MEER.

Toen ik eenmaal genoeg recepten had verzameld, vatte ik – onder aanmoediging van Renate – het plan op om er een boek van te maken en het aan te bieden bij een uitgever. Dat was in 1994. Nu, ruim twintig jaar later, zijn er veel artsen en therapeuten die mijn boek aanraden en meer dan 40.000 mensen die met mijn boek in de keuken hebben gestaan. En uit de vele enthousiaste reacties die ik de afgelopen jaren heb ontvangen, blijkt dat mensen heel blij zijn omdat ze ontdekken dat het bepaald geen straf is om een dergelijk dieet te volgen. Sterker nog, vaak zeggen ze dat ze minstens zo lekker eten als vroeger, of misschien nog wel lekkerder. En niet onbelangrijk: ze voelen zich er ook nog eens veel beter bij. Dat is precies wat ik heb willen bereiken. Het maakt me blij dat dat is gelukt.

En dan nu alweer de twintigste druk, helemaal herzien, met alle up-to-date informatie, een candida-stappenplan en een aantal nieuwe recepten. Ik hoop dat er weer veel mensen van gaan genieten.

Ik wens je veel kookplezier en... laat je uitdagen!

Anne Marie Reuzenaar

orthomoleculair voedingsdeskundige

www.annemariereuzenaar.nl

A teal circular graphic with a slightly distressed, watercolor-like texture is centered on the page. It contains the text 'BASIS' and 'recepten' in a black, hand-drawn style font. The background of the entire image is a light-colored wooden surface with horizontal planks. In the upper left and lower right corners, there are pieces of white fabric with red and white striped patterns, possibly napkins or tablecloth, partially visible.

BASIS
recepten

Basisrecepten

Deze basisrecepten komen in het hele boek steeds terug. Zo gebruik ik graag ghee of geklaarde boter in mijn gerechten omdat het de smaak van roomboter heeft, maar de melkbestanddelen eruit gefilterd zijn. Je kunt het in een Turkse supermarkt of natuurvoedingswinkel kopen, maar dan is het vrij duur. Zelf maken is goedkoper en ook heel eenvoudig. Omdat veel mensen met candida ook overgevoelig zijn voor melk, heeft dat veel voordelen.

Ook staan er in dit deel recepten om een goede quichebodem te maken, zowel gluten- als tarwenvrij. Het bewerken van glutenvrij deeg is wel wat lastiger, zorg er daarom voor dat je je aanrecht, maar ook je handen en je deegroller goed bestuift met glutenvrij meel. Het deeg valt meestal eerder uit elkaar. Dat is vervelend, maar geen probleem. Plak het gewoon in de vorm allemaal weer aan elkaar. Zorg dat je altijd steunvulling in huis hebt, want de bodem moet vaak eerst zonder vulling worden gebakken en om te voorkomen dat het dan te veel rijst leg je er steunvulling op. Dat zijn meestal gedroogde bonen.

Er staan ook recepten in om zelf bouillon te trekken. Helaas doen niet veel mensen dat meer, terwijl het juist zo lekker en eenvoudig is. Als je de bouillon in porties invriest, heb je altijd wat op voorraad. Doen dus! Maar begin eerst met deze reinigende gemberthee.

Gemberthee

- | 1 liter | 20 minuten

KV. LV. TV. GV. SV
1,2 liter mineraalwater
1 cm gemberwortel

Door het drinken van deze thee worden de darmen, nieren en huid gestimuleerd om afvalstoffen af te voeren.

Breng het mineraalwater aan de kook en laat het gedurende 20 minuten zachtjes koken. Schil intussen de gemberwortel en rasp hem.

Giet het water over in een goede thermoskan en voeg er een mespunt (of naar smaak) vers geraspte gemberwortel aan toe. Laat trekken en neem er gedurende de dag steeds kleine, hete slokjes van.

KV. TV. GV. SV

1 pakje biologische
roomboter van 250 g
1 steelpan
1 schuimspaan
1 glazen potje

Ghee, ghi of geklaarde boter

• | ongeveer 200 g | 10 minuten

Verwarm de roomboter langzaam in een steelpan; de melkbestanddelen zakken dan naar de bodem. Je kunt de boter ook au bain-marie verwarmen als je dat prettiger vindt. Zorg er in elk geval voor dat de boter niet bruin wordt.

Schep met een schuimspaan het schuim (dat de eiwitten bevat) eraf. Giet de resterende boter voorzichtig in een glazen potje, zodat het bezinsel van caseïne en zouten achterblijft.

Gepofte amarant

•• | 4 personen | 10 minuten

KV. LV. TV. GV. SV

250 g amarant

Amarant krijgt door het te poffen een nootachtige smaak. Het poffen van amarant gaat net als het maken van popcorn, maar omdat de korreltjes kleiner zijn, verbranden ze wel sneller. Doe geen deksel op de pan en houd de korreltjes goed in beweging. Zie voor meer informatie over amarant pagina 36.

Pof de amarant in kleine porties zonder olie in een diepe pan. Blijf (met een pollepel) roeren.



- * ZONDER SUIKER
- * ZONDER KUNSTMATIGE E-NUMMERS
- * VRIJWEL KOEMELK- EN TARWEVRIJ



‘Ik zou het zeker hebben opgegeven als Anne Marie Reuzenaar niet op mijn pad was gekomen.’ Renate Dorrestein

Hoe kun je lekker blijven eten als je last hebt van candida, hypoglykemie of voedselovergevoeligheid?

Op deze vraag geeft dit boek een uiterst creatief antwoord. Het bevat niet alleen veel tips en informatie, maar maakt door alle heerlijke gerechten vooral duidelijk dat een dieet volstrekt geen vreugdeloze aangelegenheid hoeft te zijn.

Deze volledig herziene 20e editie van *Het Heden Ik kookboek* bevat de nieuwste inzichten op het gebied van candida, een handige checklist en een stappenplan, een special over powerfood en volop nieuwe recepten.

Anne Marie Reuzenaar is orthomoleculair voedingsdeskundige. Twintig jaar geleden stond zij met haar visie al aan het begin van de culinaire gezondheidsrevolutie. Van haar kookboeken, waaronder *Zonder suiker*, zijn er in totaal meer dan 100.000 verkocht. Met haar duidelijke uitleg en lekkere recepten wijst ze je graag de weg naar een fitter en gezonder leven.



www.annemariereuzenaar.nl



9 789021 557441

www.kosmosuitgevers.nl

K
KOSMOS

NUR 440, 443

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen