



Het complete

PALEO

KOOKBOEK

Nico Richter
Foto's Silvio Knezevic

DELTA

INHOUD

PALEO – DE BASISPRINCIPES	6	30 DAGEN PALEO	20
Wat is paleo?	8	Waarom 30 dagen?	22
Wat moet ik eten?		De voorbereidingen	23
De regels van paleo	11	Hoe werken die 30 dagen?	24
Zo ziet een typische maaltijd eruit	16	Menu – zo kunnen de 30 dagen eruitzien	26
De voordelen van paleo	17	Tips voor succes met paleo	28
		Vermijd deze valkuilen	29
		Houd vol – bijwerkingen bij het omschakelen	30
		Hoe gaat het verder na 30 dagen?	31





PALEO IN DE PRAKTIJK	32	RECEPTEN	42	ZOEKEN EN VINDEN	206
Nadruk op de kwaliteit van levensmiddelen	34	De basis	42	Receptenregister	206
Boodschappen doen Paleo hoeft niet duur te zijn	36	Ontbijt	48	Trefwoordenregister	207
Wat zou altijd op voorraad moeten zijn?	37	Eieren	62	Dankbetuiging	208
Kookbasis – bijzondere paleo-ingredienten	38	Groente	74		
Keukenuitrusting – praktische hulpmiddelen maken koken plezierig	39	Dips	100		
Weekschema – de beste voorbereiding	40	Salades	108		
Praktische informatie over de recepten	41	Rund-, varkens- en lamsvlees	122		
		Gevogelte	150		
		Vis	162		
		Snacks	178		
		Desserts en zoetigheid	192		



PALEO

DE BASISPRINCIPES

Paleo biedt een alternatief voor de typisch westerse voedingswijze. Het basisprincipe is dat men zich voedt met natuurlijke en onbewerkte levensmiddelen in de vorm van vlees, vis, eieren, groente, fruit en natuurlijke bronnen van vetten. Op deze manier krijgt het menselijk lichaam alle voedingsstoffen die het nodig heeft om gezond te leven en zijn natuurlijke fitheid te behouden of te hervinden. Sterk (chemisch) bewerkte, industriële producten die arm zijn aan voedingsstoffen worden vermeden.

WAT IS PALEO?

PALEO IS DE OORSPRONKELIJKE MENSELIJKE VOEDINGSWIJZE

Paleo is een afkorting voor het paleolithicum, ofwel de oude steentijd. Paleovoeding wordt ook wel 'oervoeding' genoemd en concentreert zich op de oorspronkelijke voedingswijze van de jagers-verzamelaars, imiteert die met de nu verkrijgbare levensmiddelen en richt zich vooral op een goede kwaliteit en duurzaamheid van de levensmiddelen. De basis wordt daarom gevormd door levensmiddelen die in vergelijkbare vorm gedurende de ongeveer 2,5 miljoen jaar lange evolutie van de soort 'mens' beschikbaar waren en die een ideale voedselvoorziening voor ons lichaam vormen. De belangrijkste ingrediënten zijn:

- + Groente
- + Fruit
- + Vlees
- + Vis
- + Eieren
- + Noten en zaden

Vermeden worden echter de meeste bewerkte levensmiddelen die pas ter beschikking kwamen na de invoering van akkerbouw en vee-teelt, dus ongeveer 10.000 jaar geleden, en levensmiddelen met een hoog aandeel anti-nutriënten die schadelijk zijn voor het menselijk lichaam. Daartoe behoren:

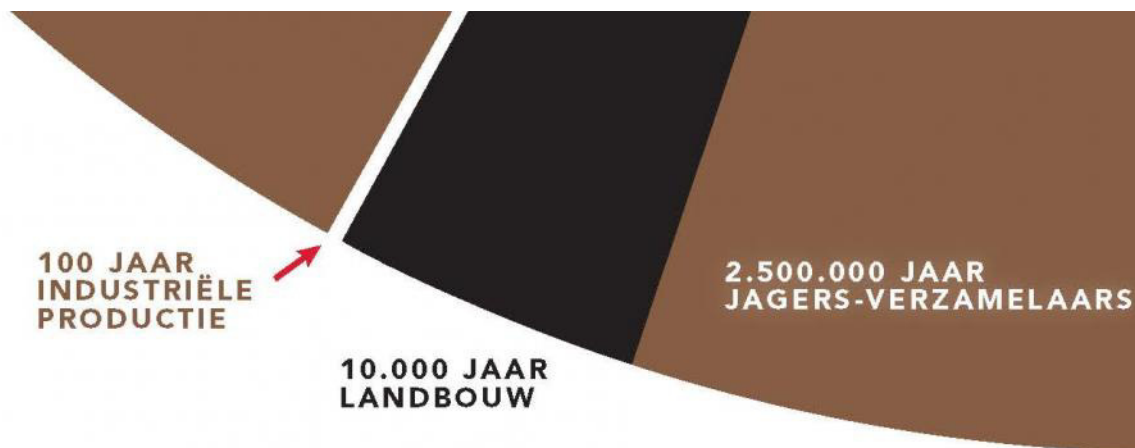
- ▼ Graanproducten
- ▼ Peulvruchten
- ▼ Industrieel bewerkte melkproducten
- ▼ Suiker

- ▼ Bewerkte plantaardige vetten met een hoog aandeel meervoudig onverzadigde vetzuren

DE JUISTE BRANDSTOF VOOR UW MOTOR

Paleo is voor veel mensen de beste manier om te eten, omdat dit voedingsconcept in harmonie is met onze genen. Met paleo kan men op de lange termijn slank, fit en gezond blijven omdat het menselijk lichaam zich gedurende 2,5 miljoen jaar perfect heeft aangepast aan deze levensmiddelen. De – in de totale geschiedenis gezien – pas recent ingevoerde, typisch westerse voedingswijze daarentegen, gebaseerd op bewerkte levensmiddelen, suiker en minderwaardige vetten, is de belangrijkste oorzaak van veelvoorkomende ziektes, zoals vetzucht, diabetes, kanker, hart- en vaatziektes, depressies en auto-immuunziektes.





EVOLUTIE NEEMT DE TIJD

Paleo maakt het ons mogelijk terug te keren naar 'geschiedte voeding' omdat het menselijk lichaam zich in de korte tijd sinds de invoering van graan- en melkproducten en sterk bewerkte levensmiddelen nog niet volledig heeft aangepast.

- ▶ **2,5 miljoen jaar geleden:** jagers-verzamelaars – vlees, vis, groente, fruit, noten, zaden
- ▶ **10.000 jaar geleden:** neolithische revolutie – wij ontwikkelen ons van jagers-verzamelaars tot boeren en landbouwers – graanproducten, melkproducten
- ▶ **100 jaar geleden:** industriële revolutie – bewerkt meel, suiker, pesticiden, industriële landbouw, conserven
- ▶ **10-20 jaar geleden:** antibiotica en hormonen in de veeteelt, genetisch gemodificeerde levensmiddelen

WERDEN DE MENSEN IN DE STEENTIJD NIET SLECHTS 30 JAAR?

Deze vraag horen we steeds weer. De oorzaken voor deze lage levensverwachting lagen echter niet zozeer in de voeding, maar meer in het hoge kindersterftecijfer en de gebrekkige medische voorzieningen. Bovendien leidden ook het blootgesteld zijn aan milieu-invloeden, natuurrampen en natuurlijke vijanden, zoals wilde dieren, ertoe dat veel mensen in het paleolithicum al jong stierven. Studies onder nu nog levende jagers-verzamelaarsvolken, die zich nog steeds voornamelijk voeden zoals in de steentijd en geen bewerkte levensmiddelen eten, tonen echter aan dat deze een leef-

tijd van 70 jaar en meer kunnen bereiken. Niet alleen het oud worden is echter opvallend, ze hebben daarnaast ook geen last van welvaartsziektes, hebben op hoge leeftijd geen of nauwelijks medicijnen nodig en blijven ook de laatste jaren van hun leven gezond.

De omschakeling naar paleo betekent echter niet dat wij onze zwaarbevochten levensstandaard weer moeten opgeven. Het gaat om de focus op beproefde voedingsprincipes en weten wat ons lichaam nodig heeft. Principes uit de oertijd worden gecombineerd met kennis van de moderne wetenschap.

SLECHTE VOEDING ALS OORZAAK VAN VEEL ZIEKTES

De reden om bepaalde levensmiddelen te mijden, is tegenwoordig niet zozeer omdat deze in de oude steentijd niet in grotere hoeveelheden beschikbaar waren, maar vooral omdat ze een negatief effect hebben op onze gezondheid. Maar waarom maken granen, sterk bewerkte levensmiddelen en zogenoemd 'junkfood' ons ziek?

- ▶ Ze bevatten vaak kunstmatige smaak- en signaalstoffen die ons beloningssysteem in de hersenen 'triggeren'. Ze bevatten echter geen voedingsstoffen die een verzadigingsgevoel veroorzaken en daarom eten we gewoon te veel van deze levensmiddelen.
- ▶ Ze bevatten veel koolhydraten. Overconsumptie daarvan leidt er ook toe dat het lichaam vertrouwt op koolhydraten als energiebron, en het vermogen om lichaamsvet om te zetten in energie kan verliezen.



Andere gevolgen zijn het opslaan van overtollige suikers in de vorm van lichaamsvet en verhoogde bloedsuikerwaarden, die weer kunnen leiden tot beschadiging van lichaamscellen (diabetes).

- ▶ Bepaalde levensmiddelen hebben een negatief effect op ons spijsverteringssysteem en kunnen leiden tot een verstoorde darmflora en chronische ontstekingen, waarbij de laatste niet beperkt blijven tot de darmen. Dit geldt vooral voor industrieel bewerkte producten waarin belangrijke voedingsstoffen verloren zijn gegaan of waarvan individuele bestanddelen werden veranderd.
- ▶ Chronische ontstekingen vormen voortdurende stress voor ons immuunsysteem. Dat kan leiden tot verhoogde gevoeligheid

voor ziekteverwekkers, hart- en vaatziekten en auto-immuunziekten.

Het goede nieuws is dat veel mensen door verandering van hun voedingswijze en leefstijl bepaalde klachten blijvend onder controle kunnen krijgen en – niet te vergeten – dat alles zonder medicijnen.

Paleo richt zich op evolutie en wetenschap en vormt de beste basis om de optimale voeding voor uzelf te vinden, ook voor de lange termijn. Voedingsstofrijke en lekkere levensmiddelen geven een verzadigd gevoel en laten u weer genieten van het eten. Zonder schuldgevoel.

WAT MOET IK ETEN?

DE REGELS VAN PALEO

Feiten, feiten, feiten. Hier zit u goed als u alles precies wilt weten!

TOEGESTAAN

- + **Groente:** is de basis van de paleo-voeding en behoort in ruime mate te worden geconsumeerd. Groente is zowel een bron van voedingsvezels als bron van secundaire plantenstoffen en daarmee essentieel voor de spijsvertering, stofwisseling en het welzijn. Als u wilt afvallen, beperkt u beter de consumptie van zetmeelhoudende groentesoorten (zoete aardappelen, pompoen en dergelijke).
 - + **Vlees:** levert ons waardevolle eiwitten, gezonde vetten en vitamines die alleen kunnen worden verkregen uit dierlijke bronnen. De beste vlees kwaliteit is te vinden bij dieren die in hun natuurlijke omgeving zijn opgegroeid met natuurlijke voeding. Kies daarom het liefst vlees van weiderundersen en –schapen, varkens en kippen met vrije uitloop en alle vormen van wild. Te weinig beweging, verkeerd voer en antibiotica hebben een negatief effect op de kwaliteit en de hoeveelheid voedingsstoffen.
 - + **Vis en schaaldieren** – Zeedieren zijn een belangrijke bron van eiwit en essentiële omega 3-vetzuren! Vis hoort regelmatig op het menu te staan. Let op kwaliteit en duurzaamheid: gevangen in het wild of biologisch gekweekt.
 - + **Eieren:** zijn beter dan wordt beweerd omdat ze belangrijke voedingsstoffen zoals goede vetten, eiwitten en vitamines leveren en verzadigen. Biologische eieren van vrije-uitloopkippen zijn de beste keuze.
- Maak u geen zorgen, een verband tussen de consumptie van eieren en een ‘cholesterolprobleem’ of hart- en vaatziekten kan niet worden aangetoond. Hiervoor zijn eerder chronische ontstekingen in het lichaam, ten dele veroorzaakt door overmatige consumptie van granen en peulvruchten, verantwoordelijk.
 - + **Fruit:** is een belangrijke leverancier van vitamines en vezels, maar heeft echter het nadeel dat vooral ‘doorgekweekte’ vruchten en zuidvruchten veel fructose (fructose) bevatten. Fructose kan alleen worden verwerkt door de lever. Het lichaam van een gezond persoon kan zonder problemen omgaan met matige consumptie van dit type fruit, maar mensen met overgewicht kunnen beter fruit eten dat minder suiker bevat (bosvruchten, grapefruit en dergelijke) en de consumptie van fruit met veel suiker (bananen, mango en dergelijke) beperken.
 - + **Noten en zaden:** kunnen een zeer compacte en gezonde energieleverancier zijn. Consumeer echter per dag niet meer dan een handvol. Veel noten hebben namelijk een ongunstig vetzuurprofiel en bevatten antinutriënten die de opname van mineralen kunnen bemoeilijken. Bepaalde soorten noten, zoals macadamianoten, zijn beter dan andere.
 - + **Oliën en vetten** – Goede vetten om in te koken en bakken vormen een belangrijk bestanddeel van paleo. Geklaarde boter (ghee) en goede (koudgeperste) plantaardige vetten, zoals olijf-, kokos- en avocado-olie, zijn gezonde energieleveranciers. Meer hierover vindt u bij ‘kookbasis’ (blz. 38).