

INHOUD

Inleiding	7	Praktische tips	46
Over de auteurs	8	De hobbel	50
Het Zuid-Afrikaanse experiment	10	De tien geboden als je begint met Banting	50
Pas nog een bamboestengel gegeten?	13	Een paar opmerkingen tot besluit	53
Een korte geschiedenis van het menselijk eetpatroon	14	En nu lekker aan de slag	56
De Eerste Grote Voedselramp	14	Basingrediënten van banting	58
De Tweede Stomp in de Maag	17	Ontbijt	92
De Derde Dreun	18	Varkensvlees, lamsvlees en rundvlees	116
De herkomst van banting	19	Gevogelte	158
Weg met de koolhydraten	21	Vis en schaal- en schelpdieren	184
Het hart van de zaak	24	Bijgerechten en salades	216
Het banting-manifest. Wat is Banting	26	De wetenschappelijke onderbouwing van het bantingdieet	246
Wat gaat banting voor jou doen?	27	Bibliografie	293
Banting nader verklaard	30	Algemeen register	296
Hoe moet je beginnen	31	Receptenregister	300
Rood, oranje, groen: inleiding	40		

ER HEERST EEN WIJDVERBREID MISVERSTAND
DAT HET ETEN VAN VET SLECHT VOOR JE IS,
EN DAT VET EEN VAN DE BELANGRIJKSTE
OORZAKEN IS VAN HOGE BLOEDDRUK,
HARTZIEKTEN EN OVERGEWICHT.



DE REAL MEAL REVOLUTIE WIL DEZE GROTE
LEUGEN ROND VET ONTMASKEREN EN JE
TERUGBRENGEN NAAR EEN TIJD WAARIN
MENSEN NOG WISTEN HOE BELANGRIJK
VET IS ALS BESTANDDEEL VAN ONS
VOEDSELPAKKET.

INLEIDING

Al heel lang zijn we bezeten van wat we eten. Dat wordt eindeloos bestudeerd en geanalyseerd in een poging niet alleen lekker maar ook zo gezond mogelijk te eten.

Alleen wil dat duidelijk niet erg lukken.

Obesitas en diabetes zijn aan een snelle opmars bezig, en ook mensen die daar niet aan lijden doen veel te luchthartig over onze langzaam verslechterende gezondheid.

We maken onszelf wijs dat dikker en trager worden en je minder sterk voelen gewoon deel zijn van het verouderingsproces, en daar berusten we dus maar in. Af en toe experimenteren we met een extreem dieet, waarvan we meteen resultaten verwachten. Maar dat is een oplossing voor de korte termijn. We vreten ons vol, we gaan even extreem lijnen, maar uiteindelijk keren we elke keer weer terug tot ons normale bestaan en onze steeds slechter wordende gezondheid.

De Real Meal Revolutie richt zich op mensen die niet meer tevreden zijn met de status quo. Het is een onthullende nieuwe aanpak, die tegelijk net zo oud is als de mens zelf. Het is niet het zoveelste dieet dat je nooit volhoudt, geen modegril die je over een paar maanden weer bent vergeten, maar een terugkeer naar hoe mensen behoren te eten. Het is geïnspireerd door wat onze voorouders aten.

Dit boek is geschreven door een wetenschapper, een voedingsdeskundige en een fantastische kok, wat resulteerde in een gids voor gezond en lekker eten, gebaseerd op hun uitgebreide research en ervaring. Onweerlegbare wetenschappelijke bewijzen, historische feiten en recepten waarvan je het water in de mond loopt.

En dat alles met één groots doel voor ogen:

De wereld veranderen, maaltijd voor maaltijd.

OVER DE AUTEURS

De wetenschapper

professor Tim Noakes

Tim is in zijn land, Zuid-Afrika, een gerespecteerd hoogleraar Fysieke inspanning en Sportwetenschappen. Hij heeft meer dan zeventig marathons en ultramarathons gelopen en heeft daar drie boeken over geschreven: *The Lore of Running*, *Challenging Beliefs* en *Waterlogged*.

Na zijn laatste boek is Tim zich gaan bezighouden met wat we eten en is hij vraagtekens gaan zetten bij de wetenschap achter de oorzaak van obesitas, hart- en vaatziekten en hartinfarcten.

Als gevolg daarvan wijdt hij nu zijn leven aan het bestrijden van de mythe dat het gezond is om zo weinig mogelijk vet te eten, en houdt hij zich bezig met de crisis op het gebied van voeding en milieu die het gevolg is van die mythe. In dit boek geeft Tim een wetenschappelijke onderbouwing, ondersteund door research en studies, van het 'low carb, high fat'-dieet.

De voedingsdeskundige

Sally-Ann Creed

Sally-Ann heeft vele jaren last gehad van chronische astma en sinusitis; aan die laatste aandoening is ze meerdere malen geopereerd. Daarnaast heeft ze dertien jaar lang geleden aan paniekaanvallen en agorafobie.

Doordat ze anders is gaan eten heeft ze haar gezondheid teruggekregen en ze heeft met succes een Australische opleiding tot voedingsdeskundige afgerond. Ze heeft gemerkt dat voedsel en voedingssupplementen de kwaliteit van het leven drastisch kunnen verhogen, en zich ten doel gesteld anderen te helpen hetzelfde resultaat te behalen. Haar verhaal staat beschreven in haar veelgelezen boek *Let Food Be Your Medicine*, een zeer toegankelijke gids voor een gezond leven.

De kok

Jonno Proudfoot

Aan het begin van zijn loopbaan deed Jonno ervaring op in een gerenommeerd restaurant. Vervolgens werkte hij in tal van zaken op het gebied van voedsel en wijn. Maar zijn ware passie is toch wel het oerdieet en LCHF, dus koken met weinig koolhydraten en veel vet.

Nadat zijn belangstelling voor dit soort voedsel was gewekt, heeft hij 52 afleveringen gepresenteerd van *What's Your Flava*, een bekroond Zuid-Afrikaans kookprogramma voor kinderen. In 2013 heeft hij ook meegedaan aan een reality-kookprogramma, *Ultimate Braai Master*.

Op 23 maart 2014 werden Jonno en zijn vriend Thane Williams de eerste twee mensen in de geschiedenis die van Mozambique naar Madagaskar zijn gezwommen. Ze hebben de 460 kilometer in 24 dagen afgelegd en een wereldrecord gevestigd: het was de langste zwemtocht in open zee die ooit is ondernomen.

HET ZUID-AFRIKAANSE EXPERIMENT

In maart 2012 beschreef Tim Noakes zijn eigen dieet met zeer weinig koolhydraten in een essay voor een online nieuwssite. Hij had zijn gezondheid en zijn sport nieuw elan weten te geven met een eetplan waaraan hij, zei hij, ook zijn leven te danken had.

Er was veel belangstelling voor zijn aanpak, vooral omdat hij eerder een groot voorstander was geweest van een dieet met weinig vet en veel koolhydraten. Hij is een van de meest vooraanstaande deskundigen op het gebied van sportwetenschappen, en dus trok deze ommekeer de nodige aandacht van de media. En van Kate Proudfoot, een kok uit Kaapstad die de aanpak van Noakes volgde en in nog geen zes maanden twintig kilo afviel.

Kate en haar man Jonno waren net als tweede geëindigd in de *Ultimate Braai Master*, een populair reality-kookprogramma, en Jonno was zich aan het voorbereiden op een heel ander soort uitdaging: de hiervoor al genoemde zwemtocht van Mozambique naar Madagaskar, om geld binnen te halen voor het goede doel 'Miles for Smiles', dat mede wordt geleid door een andere avontuurlijk ingestelde Zuid-Afrikaanse chef-kok, David Grier.

Jonno heeft grote belangstelling voor sportvoeding en besloot een boek te schrijven met de gerechten die hij tijdens zijn voorbereiding op deze zware tocht had gegeten. Toen hij zag hoeveel zijn vrouw afviel door het dieet van Tim Noakes, besteedde hij ook meer aandacht aan professor Noakes' adviezen.

In een tweet liet Tim Noakes vallen dat Sally-Ann Creed de meest vooraanstaande Zuid-Afrikaanse deskundige was op het gebied van het oerdieet. Het oerdieet imiteert het wilde, rauwe voedsel dat mensen in het paleolithicum aten (vandaar dat het ook wel het paleodieet wordt genoemd). Naar aanleiding daarvan nam Jonno contact met haar op, en niet lang daarna zaten ze gedrieën aan een tafel over de Real Meal Revolution te praten.

In eerste instantie was Noakes van plan om alleen maar een inleiding te schrijven. Maar een paar weken na het eerste gesprek had hij al een artikel van 20.000 woorden op papier gezet met daarin de onweerlegbare wetenschappelijke bewijzen voor zijn theorie. In dat stuk beschrijft hij verleden en heden van de menselijke voeding en geeft hij aan waar we in de toekomst naartoe moeten.

Vervolgens stelde Sally-Ann Creed een volledig bijgewerkt schema op voor een dieet met weinig koolhydraten en veel vetten, met alle adviezen en praktische ondersteuning die mensen nodig hebben om gezond te leven.

Ten slotte bedacht Jonno Proudfoot, met hulp van zijn collega en medeavonturier David Grier, op basis van deze wetenschap een verzameling heerlijke nieuwe recepten.

Iedereen verwachtte dat het boek aan zou slaan, omdat veel Zuid-Afrikanen zaten te wachten op een culinaire vertaling van de principes van Tim Noakes. Maar dat het zo'n fenomenaal succes zou worden, had niemand verwacht. De eerste druk kwam op 19 november 2013 uit en was binnen één dag uitverkocht. De ene herdruk volgde op de andere, en nog was in december 2013 nergens meer een exemplaar te krijgen. Pas in mei 2014 waren er eindelijk voldoende exemplaren bijgedrukt. Alleen in Zuid-Afrika zijn er de eerste zes maanden al meer dan 160.000 exemplaren van verkocht. Op het moment van schrijven heeft het 22 weken op nummer 1 van de bestsellerlijst gestaan en bij de Nielsen Booksellers' Choice Awards is het boek de Zuid-Afrikaanse Boek van het Jaar-prijs toegekend.

Welkom bij de revolutie!

**ONS WORDT VOORGEHOUDEN DAT WE LUI
ZIJN, DAT WE TE VEEL ETEN, EN DAT WE TE
WEINIG BEWEGEN.**

★★★★★

**DAT ZIJN NIET DE OORZAKEN VAN ONZE
GEZONDHEIDSPROBLEMEN. DAT ZIJN DE
SYMPTOMEN.**

ONTBIJT

Ontbijt – daar begint banting elke dag weer mee. Met een stevig ontbijt met voldoende vet achter de kiezen heb je al voor je het huis uit bent de slag gewonnen. Een smakelijk ontbijt met voldoende vet zorgt tot halverwege of zelfs het eind van de middag voor een verzadigd gevoel (als je tenminste niet tussendoor een sneetje witbrood naar binnen werkt). En dan rest je alleen nog een lichte avondmaaltijd, waarna je de overwinning op je verlangen naar koolhydraten kunt vieren.

Als je 's ochtends weinig puf hebt, valt het niet mee om toch de energie te vinden om een ontbijt te maken, vooral omdat het elke dag weer terugkomt. Maar als je dan toch goed ontbijt en de juiste hoeveelheid vet binnenkrijgt, merk je dat je energieniveau een stuk constanter wordt. Heel anders dus dan de pieken en dalen die het gevolg zijn van een ontbijt met veel koolhydraten, dat een vliegende start geeft met daarna een lange vlucht omlaag. Het goede nieuws? Na een paar weken zonder koolhydraten merk je dat het stukken makkelijker is om uit bed te komen, het fornuis aan te zetten en dan meteen door te stomen. En als je de dag begint met een lekker ontbijt van de Groene Lijst is dat een goede motivatie om de rest van de dag ook aan banting te blijven doen.

Gerookte makreel met avocado en citroen

Boerenkool met chorizo en eieren

Eieren 'spekkonaise'

Omelettoppertje

Ontbijtspek, groene asperges en zachtgekookte eieren

In walnotenboter gebakken portobello's met clotted cream

In spekvet uitgebakken cherrytomaatjes met bocconcini

Luxe bliksemontbijt: rijpe avocado, roomkaas en ansjovis

Kokospannenkoekjes met aardbeiencompote

Smoothie met Griekse yoghurt, amandelen en aardbeien

Avocado met frambozenshake

Frappé van kokos en macadamianoten

Notengranola

GEROOKTE MAKREEL MET AVOCADO EN CITROEN

VOOR 2 PERSONEN

Dit is meer een boodschappenlijstje dan een recept. Als je alles in huis hebt, ben je snel klaar.

4 gerookte makreelfilets met peper

1 rijpe avocado

1 citroen

zwarte peper

zeezout, liefst Maldon

extra vergine olijfolie

★ Breek de makreel in stukken op een bord. Snijd de avocado in plakken en drapeer deze over de vis.

★ Knijp de citroen uit over het geheel. Maal er flink wat zwarte peper over en voeg een snufje zeezout toe. Maak het gerecht af met een flinke scheut olijfolie.

★ Wil je nog wat extra's toevoegen, doe er dan een gekookt ei bij, gesnipperde lente-ui of zelfs een handje rucola.