



**HANDBOEK**  
PLANTAARDIGE  
EN RAUWE  
VOEDING



**Laurette van Slobbe**

.....  
Voeding die voedt,  
reinigt, beschermt  
en geneest

## COLOFON

Tekst: Laurette van Slobbe  
 Fotografie: Laurette van Slobbe, Gert Jan Jansen p.114, Jeroen van Westen p. 126 (Éét je uitzicht, kunstvereniging Diepenheim)  
 Vormgeving en productie: Otto te Wierik Grafisch ontwerper  
 Druk: Ten Brink, Meppel  
 Letters: Warnock Pro en The Mix  
 Papier: 115 gr Cocoon, FSC  
 Uitgegeven door Hof van Twello en uitgeverij Jan van Arkel, april 2014



Informatie: [info@hofvantwello.nl](mailto:info@hofvantwello.nl), [www.hofvantwello.nl](http://www.hofvantwello.nl)

De informatie in dit boek is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid en op basis van jarenlange praktijkervaring tot stand gekomen. Uitgever en auteur zijn echter niet aansprakelijk voor de gevolgen van adviezen, informatie en recepten uit dit boek.

© 2014 Laurette van Slobbe

Wij hebben alle moeite gedaan om rechthebbenden van copyright te achterhalen.

Personen of instanties die aanspraak maken op bepaalde rechten, wordt vriendelijk verzocht contact op te nemen met de uitgever.

De vertalingen van zinnen uit Engelse boeken zijn van de hand van de auteur. Voor de originele teksten wordt verwezen naar de bron.

ISBN/EAN 978 90 6224 537 6

Dit boek is verkrijgbaar via de winkel van Hof van Twello en de website: [www.hofvantwello.nl](http://www.hofvantwello.nl), [www.clubgroen.nl](http://www.clubgroen.nl) of bij de boekhandel.

Uitgeverij Hof van Twello.  
 Rijksstraatweg 17a  
 7391 MH Twello

Uitgeverij Jan van Arkel  
 Grifthoek 151  
 3514 JK Utrecht.

## INHOUD

**DEEL 1****1 WAT IS VOEDING? 11**

Wat is voeding / Voeding en de voedingsindustrie / Van geneesmiddelen naar gezonde voeding / De synergie van 'echte' voeding / Een nieuwe definitie / Wat kan plantaardige voeding voor ons doen? / In de supermarkt

**2 PLANTAARDIG EN DIERLIJK 19**

Het belang van géén dierlijke voeding / Plantaardige voeding: minder hartziekten en kanker / Dierlijke eiwitten en kanker / Door voeding beheersbare ziekten / Holisme in plaats van reductionisme / Wetenschap zonder verstrengeling met het bedrijfsleven / Voeding in plaats van supplementen / Voeding en het gedrag van genen / Voeding die ziekten voorkomt én zelfs stopt en omkeert / Vitamine B12, cholesterol en vezels

**3 WAAROM RAUW? 33**

**ENZYMEN 33** / Levend voedsel / Een herdefinitie / Een eindig enzym-potentieel / Metabolische, verterings, en voedselenzymen / Twee verteeringsgebieden in de maag / Geen voedseladviezen, wel verteringsenzym therapie? / Bijzondere hulptroepen / Beschermende enzymen  
**DE INVLOED VAN VERHITTEN 42** / Verlies van voedingsstoffen / Gekookt versus rauw voedsel

**4 VOEDING DIE VOEDT... 49**

**KOOLHYDRATEN 50** / Geraffineerde koolhydraten en gluten / Koolhydraten in planten en dieren / Fruit / Fruitsuikers / Aardappels in ere hersteld  
**EIWITTEN 57** / We hebben minder eiwit nodig dan we hebben geleerd / Plantaardig en dierlijk eiwit / Ons lichaam stelt zelf de essentiële aminozuren samen uit een reservoir / Groene bladgroenten: alle essentiële aminozuren  
**VETTEN 64** / Plantaardige vetzuren / Verzadigde plantaardige vetzuren / Snelle oxidatie / Geraffineerde olie  
**MINERALEN 69** / Mineralentekorten / Beter uit voedsel dan uit supplementen / Mineralen voor een minder zuur bloed / Mineralen en sporenelementen  
**VITAMINEN 81** / Hoeveel voedingsstoffen krijg ik binnen?

**5 VOEDING DIE REINIGT, BESCHERMT EN GENEEST 93****OVERIGE PLANTENSTOFFEN 95**

VOEDING DIE REINIGT... 103 / De reinigende en voedende kracht van kiemplantjes en microgroenten / Detoxverschijnselen

VOEDING DIE BESCHERMT EN GENEEST 108 / Het belang van levend voedsel / Enzymen en energie / Helende kleuren / Kalmerend dankzij magnesium / Salvestrolen / Een goede darmfunctie / Melkzure fermentatie en een gezonde darmflora / Eeuwenoude wijsheid en praktijk verdwijnt / Een alchemistische ervaring / De grote gezondheidswaarde van melkzure fermentatie / Maar dan moeten de bacteriën nog wel leven! / Elke dag een beetje gefermenteerd eten of drinken / Helende stoffen en/of antinutriënten / Giftig of niet giftig

**6 WILDE PLANTEN: DE BESTE SUPERFOODS 127**

Wilde planten in de dagelijkse voeding / Een tuin vol wilde smoothiegroenten / Brandnetel: met stip bovenaan de lijst

**7 ONGERAFFINEERD PLANTAARDIG, HOE GAAT DAT IN DE PRAKTIJK? 137**

Ongeraffineerd / Zoetstoffen / Granen / Vetten / Sap / Soja, wel of niet? / Tarwe en gluten / Hoe is het om geen hoogbewerkte producten te gebruiken? / Is het niet vreselijk veel werk? / Hoe doe ik het zonder olie? / Hoe zoet ik zonder geraffineerde suikers? / Hoe kook ik zonder eieren? / Hoe kook ik zonder zuivel? / Eet vooral veel rauw, groen en kiemgroente! / Gaan mijn kinderen dit echt eten? / Plantaardige voeding is voor watjes, niet voor echte mannen, en zeker niet voor (top)sporters, toch? / Hoe eet ik plantaardig op school, op het werk en buitenshuis? / Hoe doe ik het beste mijn boodschappen? / En hoe zit het met rauw voedsel en ziekteverwekkers?

**8 RAUW ETEN IN DE PRAKTIJK 165**

Andere bereidingsmethoden / Zoete gerechten: altijd succes / Groene groenten: het echte werk!

GROENE SMOOTHIES EN SAPJES 169 / Sap / Sap met een sapcentrifuge / Sap met een slowjuicer / Beginners recepten voor sap / Groene smoothies / Beginners recepten voor smoothies / Vla en pudding / Soep

INGREDIËNTEN VOOR SMAAK EN TEXTUUR 176 / Hoe krijg je gerechten steviger en meer samenhangend? / Gebak / Puddingen en taartvullingen / Verdikkingsmiddelen voor zoete en hartige gerechten / Zoet / Hartig / Zuur / Masseren met zout

WEKEN EN KIEMEN 181 / Een voorraad geweekte noten en zaden / Kiemen / Tarwe-gras telen Tarwegrassap maken / Tarwegrassmoothie / Weken en kiemen / Boekweitkiempjes en boekweitjes

MELKZURE FERMENTATIE 187 / Rejuvelac / Noten- en zadenmelk / Kefir / Cashewkaas / Kimchi / Zuurkool

**9 DE VOORRAADKAST EN HANDIGE APPARATUUR 197**

DE VOORRAADKAST 197 / Waaruit bestaat de voorraadkast bij een volwaardige plantaardige voeding? / Waar bestaat de rauwe voorraad uit?

HANDIGE APPARATUUR 199 / Drogen en verwarmen met de dehydrator / Wat is een dehydrator? / Waarom een dehydrator? / Het rooster en de sheets / Invriezen / Sapcentrifuge en slowjuicer / Vitamix, blenders en staafmixer / Elektrische koffiemolen / Kiemhulpjes / Notenzak, kaasdoek en kaasvorm / Spiral slicer / Groenteborstel / Hooikist

**DEEL 2****10 RAUWE PLANTAARDIGE RECEPTEN 211**

ONTBIJT 211 / SALADES 215 / DRESSINGS 223 / SMOOTHIES, SAPJES EN ANDERE DRANKJES 227 / BURGERS EN PATÉ'S 233 / KOEKJES EN GEBAK 239 / CRACKERS EN CHIPS 251 / HARTIG BELEG EN DIPS 255 / SOEP, TAPAS EN BIJGERECHTEN 259 / HOOFDGERECHTEN 263 / DESSERTS 269.

**11 GEKOOKTE EN GEBAKKEN PLANTAARDIGE RECEPTEN 275**

ONTBIJT 276 / LUNCH, SOEP EN BELEG 277 / GEBAK 283 / HOOFDGERECHTEN 287 / BIJGERECHTEN EN SAUZEN 303 / DESSERTS 307 / DRANKJES 308.

**DANKWOORD 311****INDEX 312****GERAADPLEEGDE EN AANBEVOLEN BRONNEN 316****GOED VOEDSEL 318**

Nawoord van Gert Jan Jansen.

## INLEIDING

Dit is een handboek voor iedereen die meer plantaardig, al dan niet rauw wil eten.

Rauw, plantaardig en ook superfood, zijn termen die steeds vaker opduiken.

Aan de ene kant worden ze de hemel in geprezen omdat ze je de perfecte gezondheid en eeuwige jeugd beloven, aan de andere kant uiten voedingsadviesorganen hun bedenkingen die gebaseerd zijn op achterhaalde voedingsinformatie en een stevige invloed van vlees-, zuivel- en voedingsindustrie.

De media rennen van hype naar hype en leiden met een opvallend gebrek aan kennis de verwarring over voedsel naar grote hoogten. En ergens in het midden gaapt een kennis- en voorlichtingskloof: hoe voedend is een plantaardige, al dan niet rauwe voeding en welke effecten heeft het op onze gezondheid?

Het motto van dit boek is: eet méér plantaardig, al dan niet rauw voedsel. Of je nu voorzichtig dit gebied wilt verkennen, of helemaal plantaardig of rauw wilt eten: in beide gevallen heb je betrouwbare informatie nodig, en mogen hardnekkige mythes nu wel eens ontkracht worden. Ja, je krijgt voldoende eiwit, ijzer en calcium binnen met een puur plantaardige voeding. En ja, ook met een verantwoorde puur rauwe voeding voorzie je in alles, inclusief calorieën in voldoende mate. Met uitzondering van vitamine B12, zoals we verderop in dit boek zullen zien.

De meest gedegen en betrouwbare informatie over plantaardige voeding vond ik bij de Amerikaanse emeritus hoogleraar Colin T. Campbell. Hij is bij een groter publiek bekend als schrijver van o.a. *The China Study*. Campbell heeft zich in zijn ruim veertig jaar durende carrière ontpopt tot een wetenschapper die fundamentele vragen durft te stellen over voeding.

Deze vragen kwamen voort uit wereldwijde waarnemingen en onderzoeken die dwars tegen de, door voedings- farmaceutische- en agro-industriële bedrijven en vaak ook overheidsadviezen vormgegeven trends en belangen ingaan. Campbell plaatst de uitkomsten daarvan in een brede vraagstelling: wat zijn de effecten van plantaardige en dierlijke voeding op onze gezondheid? Welke patronen zijn daarin te ontdekken en welke factoren zijn daar al dan niet bij betrokken?

Zijn conclusie is dat een ongeraffineerde plantaardige voeding de kans op welvaartziekten vermindert en zelfs bijdraagt aan de genezing ervan. Dat is wel even andere koek dan de voorzichtige adviezen van de conventionele voedingsinstanties, die plantaardige voeding niet meer dan een iets grotere bijrol geven, naast de onaantastbare superioriteit van dierlijk voedsel.

Om zijn werk uit te dragen naar een breder publiek verzorgt de Colin T. Campbell Foundation, in samenwerking met Cornell University, een online cursus over een 'Whole Plant Based Nutrition'. Deze cursus wordt wereldwijd gevolgd door artsen, diëtisten en consumenten die gedegen, op wetenschappelijk leest geschoeide informatie zoeken over gezonde voeding.

Deze cursus vormt de basis van dit boek, samen met het werk van andere artsen en wetenschappers, die een puur plantaardige voeding inzetten in hun behandeling van welvaartziekten of zich op een andere manier met de theorie en praktijk van plantaardige en rauwe voeding bezighouden.

Mijn eigen jarenlange ervaring met rauw en plantaardig voedsel geven dit handboek een praktische invulling, gericht op de dagelijkse praktijk.

Plantaardige voeding bevat in ongeraffineerde vorm zowel voedende als genezende plantenstoffen waardoor het onze gezondheid verbetert en op peil houdt. In hoofdstuk 1, 2, 4, 5 en 6 ga ik hier uitgebreid op in. Een rauwe bereidingswijze voegt daar specifieke en niet te verwaarlozen voordelen aan toe. Daar lees je over in de hoofdstukken 3, 5 en 8.

Deel 1 van dit boek behandelt de theorie. Het gaat over plantaardige voeding die voedt, reinigt, beschermt en geneest. Het gaat over rauw voedsel en over de bijzondere rol van wilde planten in onze voeding.

Daarna komen in hoofdstuk 7, 8 en 9 allerlei praktische vragen aan bod: hoe eet ik plantaardig en hoe eet ik rauw? Wat komt daar allemaal bij kijken?

In deel 2 kun je aan de slag met rauwe en gekookte plantaardige recepten. Je zult literatuur en websites tegenkomen waarmee je je kennis nog verder kunt verdiepen.

Een \* verwijst naar recepten of begrippen in de index.

Ik hoop dat dit boek je het gereedschap geeft waarmee je op een verantwoorde en praktische wijze kunt zorgen voor méér plantaardige en rauwe voeding. Ik wens je veel inspiratie, heerlijke maaltijden en een goede gezondheid!





# DEEL 1





Een feestelijke rauwe lunch, geserveerd op een schaal waarvan je zelf kunt pakken wat je lekker vindt. Vers, biologisch en kleurrijk. Met één of twee dressings erbij is dit een lekkere en gezonde maaltijd. Ook geschikt als picknick.

## 1 WAT IS VOEDING?

Er zijn veel theorieën over wat voeding is, en wat goede voeding is. Dat maakt het ingewikkeld om door de bomen het bos te zien. Of anders gezegd: voeding is als een boom met vele takken en twijgjes. Het is belangrijk je te realiseren dat geen enkele theorie volledig aansluit bij jouw werkelijkheid. Dat zou ook niet kunnen, want elk mens is uniek. Hoe dwingend sommige voedingsrichtlijnen ook lijken te zijn: er zijn geen regels. Luister naar je lichaam, en staar je niet blind op (alleen) voeding voor je gezondheid. Verlies niet uit het oog dat wat voor een ander werkt, niet voor jou hoeft te werken, en wat eerst voor jou werkte, dat nu niet meer hoeft te doen. De dagelijkse realiteit is aan veranderingen onderhevig, zowel binnen als buiten jezelf.

Dit boek is een pleidooi voor het eten van méér plantaardig voedsel. Ook als je helemaal wilt overschakelen op plantaardig, al dan niet 100% rauw, biedt dit boek je allerlei handvaten. En je zult hier informatie, bereidingswijzen en recepten vinden waarmee je in je eigen tempo op weg kunt. De ondertitel is: voeding die voedt, reinigt, beschermt en geneest. Het is gebaseerd op drie richtlijnen:

- eet zoveel mogelijk minimaal bewerkte en ongeraffineerde voeding,
- zorg voor variatie,
- en eet méér plantaardig, en liefst ook meer rauw.

### WAT IS VOEDING?

We hebben altijd geleerd dat groenten en fruit veel vitaminen bevatten, en groenten ook wel mineralen (ijzer in de spinazie!). Vetten en eiwitten konden we beter uit vlees en zuivel halen, en eventueel uit een combinatie van granen en peulvruchten. Koolhydraten halen we uit aardappelen en granen. Dit boek laat zien dat groenten, fruit, zaden en noten veel meer bieden dan bovenstaand rijtje. Het boek helpt je ook op weg met het eten hiervan. Liefst in veel grotere hoeveelheden, en liefst zo puur mogelijk. Je zult zien wat een weldaad het is om met pure, gezonde voeding je maaltijden te bereiden.

### VOEDING EN DE VOEDINGSINDUSTRIE

We kunnen gerust stellen dat met de steeds groter wordende invloed van de voedingsgiganten en de voedingstechnologie 'voeding' en 'gezondheid' steeds meer veranderden in termen die haaks op elkaar gingen staan. Als je kijkt naar wat het lichaam nodig heeft om goed te kunnen functioneren kun je veel van wat nu nog voeding wordt genoemd, beter typeren als anti-voeding: producten die mineralen aan ons lichaam onttrekken in plaats van toevoegen, onze organen

zoals hart, lever, nieren en alvleesklier, ernstig belasten in plaats van ondersteunen, ons zenuwstelsel ontregelen door de excitotoxinen in (vaak verborgen) smaakversterkers, en onze cellen tot op DNA niveau dankzij allerlei carcinogene stoffen beschadigen in plaats van beschermen en herstellen. Voeding en gezondheid zijn twee gescheiden grootheden geworden, en de geneeskunde en geneesmiddelenindustrie rennen wat chronische welvaartsziekten betreft nog steeds teveel achter de feiten aan.

## VAN GENEESMIDDELEN NAAR GEZONDE VOEDING

Welvaartsziekten rijzen echter zodanig de pan uit, dat er wel gezocht moet worden naar andere oplossingen. En onderzoekstechnieken zijn zodanig ontwikkeld dat er steeds meer en gedetailleerder informatie verschijnt over de honderdduizenden plantenstoffen in plantaardige voeding. Vroeger beperkte dit onderzoek naar secundaire plantenstoffen zich tot de geneeskrachtige, curatieve werking ervan, in de vorm van fytotherapeutica (kruidengeneesmiddelen). Tegenwoordig richt het onderzoek naar deze enorme hoeveelheid plantenstoffen zich op de gezondheidsbevorderende aspecten van voeding, zowel in preventieve als curatieve zin. Dat is waardevol, vooral als dit binnen een holistische benadering wordt geëvalueerd. Als dit laatste niet gebeurt, is het gevaar dat je van het ene gezondheidsbevorderende stofje naar het andere holt, waarbij je het grotere geheel uit het oog verliest. Iets waar veel bedrijven garen bij spinnen, en waardoor je arme lichaam en ziel de kans lopen alle plezier in gezond lekker (en ook betaalbaar!) eten te verliezen

## DE SYNERGIE VAN 'ECHTE' VOEDING

Niet voor niets is het advies: eet meer groente en fruit! Hoewel planten en bomen in de hele geschiedenis van de mensheid een belangrijke rol hebben gespeeld in de voeding en gezondheid, beleven ze nu in het westen, in de – hopelijk nadagen van een 'over'reductionistische kijk op voeding – een revival. Voedingsindustrieën hopen nog steeds op nieuwe winstgevendende producten waarin waardevolle plantenstoffen geïsoleerd of genetisch gemanipuleerd worden toegevoegd aan producten waaraan op de meest ingewikkelde hightechmanieren is gesleuteld. 'Functional food' heet dit, voor de multinationals heeft dit zeker een functie.<sup>1</sup> De waardevolle nieuwe wetenschappelijke inzichten laten echter

<sup>1</sup> Foodwatch Nederland startte in februari 2014 een emailactie waarin de verkoop van Unilevers Becel pro-activ aan de kaak werd gesteld. Unilever vermarkt dit product als zijnde goed voor hart en bloedvaten omdat het het cholesterol verlaagt dankzij de plantensterolen in de halvarine. Dit is niet alleen niet bewezen, maar er zijn ook aanwijzingen dat ze het risico op hart- en vaatziekten en aderverkalking verhogen. Hoewel Unilever per 15 februari 2014 verplicht is gesteld op de verpakking te vermelden dat "het product niet bedoeld is voor mensen die hun bloedcholesterol gehalte niet onder controle moeten houden" vindt foodwatch het risico nog steeds

voor de consument die geen speelbal meer wil zijn van de voedingsindustrie, iets veel belangrijkers zien. Dat de synergie (onderlinge wisselwerking) tussen al deze bioactieve plantenstoffen bepalend is in hoe ze het lichaam ondersteunen in al haar taken. De werking van de geïsoleerde stoffjes zegt niet zo heel veel, omdat hun bioactieve werking pas in het grotere geheel laat zien wat hun mogelijke effecten zijn. Het isoleren van stoffjes heeft als risico dat dit stofje zonder alle andere stoffen in de plant schadelijke bijwerkingen heeft, toxische grenzen overstijgt, of tot tekorten van weer andere stoffjes kan leiden.<sup>2</sup> Iets wat soms pas jaren later aan het licht komt. Een steeds overtuigender bewijs voor een zo natuurlijk mogelijke, verse en onbewerkte plantaardige voeding kun je niet hebben.<sup>3</sup>

## EEN NIEUWE DEFINITIE

Hoewel de term 'gezonde voeding' dus zowel door de voedingsindustrie als in dit boek wordt gebruikt kunnen er heel verschillende dingen mee bedoeld zijn.

**De visie van dit boek is dat voeding pas voeding is als het voedt, reinigt, beschermt en geneest. Voeding is pas voeding als het een sleutelrol speelt in het handhaven van een goede gezondheid: fysiek, qua energie en op emotioneel en mentaal niveau.**

## VOEDEN

wil zeggen dat voeding een hoge concentratie door het lichaam herkenbare voedingsstoffen bezit. Dat de stoffen dus niet zodanig chemisch of anderszins gemodificeerd zijn dat het een belasting voor het lichaam vormt om de stoffen (gedeeltelijk) op te nemen, en de onbruikbare stoffen überhaupt uit het lichaam te kunnen verwijderen. Als dit laatste niet lukt worden deze onbruikbare of voor het lichaam onherkenbare stoffen noodgedwongen als soms toxische of carcinogene stoffen in het lichaam opgeslagen. In darmen, weefsels en cellen.

te groot dat het ook door mensen en kinderen met een gezond cholesterol gehalte wordt gegeten. Foodwatch eist dat het product wettelijk als medicijn moet worden geëvalueerd, inclusief relevante studies naar de risico's en bijwerkingen op lange termijn. Bovendien vindt foodwatch dat het product alleen op recept in de apotheek verkrijgbaar moet zijn, met bijsluiters. Zie [www.foodwatch.nl](http://www.foodwatch.nl)

- <sup>2</sup> De USDA heeft in 2010 de ORAC database van haar site verwijderd. ORAC staat voor oxygen radical absorbance capacity. De database gaf informatie over het antioxidantgehalte van verschillende voedingsmiddelen. Niet alleen kwam de USDA tot de conclusie dat de (vaak in vitro, dus laboratoriumstudies naar stoffjes buiten het menselijk lichaam) onderzoeken te weinig uitsluitsel gaven naar de precieze invloed van de antioxidanten op onze gezondheid, ook vond de USDA dat de ORAC-waarden stelselmatig misbruikt werden door de voedselverwerkende en supplementenindustrie en door consumenten die de ORAC waarden gebruikten voor hun voedsel- en supplementen keuzes' (USDA, Oxygen radical absorbance capacity of selected Foods, release 2, 2010)..
- <sup>3</sup> Zie 'The China Study', Colin T. Campbell, eight principles of food and health, het 1e principe: 'voedsel vertegenwoordigt de gecombineerde activiteiten van ontelbare voedselstoffen. Het geheel is groter dan de som van de delen.' Zie ook 'Whole' van Colin T. Campbell.

## REINIGEN

wil zeggen dat voeding het lichaam ondersteunt in het opsporen, binden en afvoeren van giftige stoffen en ander afval. Dit zijn hele complexe processen waarin enzymen, vitaminen, mineralen, eiwitten, vetzuren en de vele andere duizenden plantenstoffen een synergetische rol spelen. Alleen een volwaardige voeding levert je lichaam de stoffen die samen deze reinigende symfonie kunnen uitvoeren.

## BESCHERMEN

wil zeggen dat voeding het lichaam beschermt tegen de beschadigende werking van vrije radicalen, als gevolg van carcinogene en mutagene voedingsstoffen, exogene gifstoffen (uit kleding, schoonmaakmiddelen, uitlaatgassen etc), straling, genetische behepheden en andere invloeden.<sup>1</sup> Vanuit een preventief standpunt gezien kan voedsel een beslissende rol spelen in het onder controle houden van slechte genen en carcinogene chemicaliën, zodat deze niet tot ziek-makende activiteit aangezet worden.

## GENEZEN

wil zeggen dat de voeding het lichaam helpt bij het herstel van beschadigde weefsels of uit balans geraakte functies. Voeding blijkt ook een rol te kunnen spelen in het stoppen en zelfs omkeren van chronische welvaartsziektes, op zowel lichamelijk en psychisch vlak.

<sup>1</sup> Carcinogeen betekent kankerverwekkend, en mutageen betekent erfelijk materiaal veranderend.



Kleurrijke saladegroenten met duindoordressing\*. Wilde groene bladgroenten, zoals hier paardenbloemblad, rucola en vogelmuur combineren goed met vruchtgroenten, zoals paprika en tomaat.

Mineralen, vitaminen, enzymen, aminozuren, vetten, vezels en ontelbaar andere plantenstoffen in gezonde verhoudingen zijn voor alle vier de functies nodig. En deze vier functies zijn van wezenlijk belang voor een optimale gezondheid. Zeker gezien het feit dat we niet alleen voeding tot ons nemen, maar ook veel straling en gifstoffen en andere invloeden uit onze omgeving.<sup>2</sup>

## WAT KAN PLANTAARDIGE VOEDING VOOR ONS DOEN?

De wetenschappelijke onderzoeken, in combinatie met het pionierswerk van allerlei mensen en instituten die zich richten op (rauwe) plantaardige voeding laten zien dat plantaardige voeding veel meer hoogwaardige en ook essentiële voedingsstoffen bevat dan men eerst dacht. En daarnaast ontelbare andere stoffen die onontbeerlijk zijn voor een goede gezondheid. En dat voeding bij veel chronische en ernstige ziekten een genezende rol kan spelen die door de medische wereld nog grotendeels wordt ontkend.

Het is bekend dat al deze plantenstoffen bij een gevarieerd gebruik bijdragen aan een voeding die onder andere:

- |   |
|---|
| • het immuunsysteem versterkt                             |
| • het hormoonstelsel ondersteunt                          |
| • beschermt tegen vrije radicalen                         |
| • de bloeddruk en bloedsuikerspiegel reguleert            |
| • het bloed ontzuurt, en het bloed zuurstofrijker maakt   |
| • beschermt tegen infecties en ontstekingen               |
| • de cholesterolspiegel verlaagt                          |
| • kalmerend werkt op het (overprikkelde) zenuwstelsel     |
| • slechte genen in toom houdt                             |
| • en de spijsvertering en een gezonde darmflora bevordert |

<sup>2</sup> Zie ook hoofdstuk 5





Courgettepasta met sinaasappelgremolata\*

## 7 ONGERAFFINEERD PLANTAARDIG, HOE GAAT DAT IN DE PRAKTIJK?

*Hoe eenvoudig het in de praktijk ook is om (rauw) plantaardig te eten, in het begin is het wel even wennen. Hoe kook je zonder olie, suiker, ei en zuivel? Is het eigenlijk nog wel lekker? Gaan mijn kinderen dit eten? Kan ik wel fanatiek door blijven sporten als ik puur plantaardig eet? Hoe doe ik dat op school of op mijn werk? Deze en andere onderwerpen komen in dit hoofdstuk aan bod. Je zult zien dat het vooral een kwestie van bewust omschakelen is, een ander inkoopbeleid, een goed gevulde voorraadkast, en het in de vingers krijgen van nieuwe favoriete recepten. En dat puur, plantaardig eten heerlijke gerechten combineert met een energiek en gezond gevoel tussen, tijdens en vlak na de maaltijden. Neem de tijd voor de omschakeling naar een heel andere manier van eten, en zorg vooral dat je het leuk en lekker vindt. Want er is geen enkele goede reden waarom dit niet zo zou zijn...*

### ONGERAFFINEERD

Laten we eerst even vaststellen wat er bedoeld wordt met ongeraffineerd. Zodra een deel van een voedselbron uit (het weefsel van) die bron wordt gehaald, is er sprake van raffinage. Meestal denken we bij geraffineerde producten aan voedsel met suiker en witmeel. Maar ook olie, zoals olijf- of lijnzaadolie, is een geraffineerd product, waarin de vezels van de rest van de bron worden gescheiden. En zout, zodra dat wordt 'gezuiverd' en gebleekt (zoals met tafelsout wordt gedaan). Geraffineerde bietsuiker wordt gemaakt van de suikerbiet, waar eerst het sap van de vezels wordt gescheiden, waarna het sap op allerlei manieren wordt bewerkt, totdat het eindigt als zuiver witte korreltjes suiker. En in zonnebloemolie wordt het vet gescheiden van de vezels, waarbij in de meeste industriële processen nog allerlei chemicaliën worden toegevoegd en de olie flink wordt verhit, met als gevolg een heldere vloeibare olie. Maar in de pulp die achterblijft zitten allemaal stoffen, zoals vezels, mineralen en andere voedingsstoffen, die ons lichaam nodig heeft om de olie of zoetstof goed te kunnen verteren, zonder dat het een aanslag pleegt op allerlei andere lichamelijke processen. En deze processen kunnen heel divers van aard zijn. De belangrijke vraag om te stellen is: hoe gedraagt een geraffineerd product zich in het lichaam? Onttrekt het mineralen aan ons lichaam? Beïnvloedt het in nadelige mate de bloedsuikerspiegel, en op welke wijze? Wat is het effect van 100% vet in olie op ons hart en vaatstelsel?

Het zijn vooral de zoetstoffen, granen, vetten, zouten die geraffineerd worden. Tenminste, als we ons beperken tot de basisvoedingsstoffen, en niet tot de vele



## CRACKERS EN CHIPS

*Met de dehydrator kun je van groenten, fruit, noten en zaden heerlijke knapperige crackers en chips maken. Dit zijn goede vervangers van brood en hartige snacks. Bovendien zijn ze handig om mee te nemen naar school, naar het werk of op reis. Eet ze zo, beleg ze of serveer ze met dipsauzen. Bewaar de crackers en chips luchtdicht in trommels. Beleg de droge crackers, chips en taco's pas op het laatste moment: anders worden ze zacht en dat is niet de bedoeling, en ook helemaal niet lekker!*

*Lijnzaad wordt meestal als basis van crackers en ander hartig gebak gebruikt. Het fungeert een beetje als het cement dat alles bij elkaar houdt. Mocht je niet van lijnzaad houden, dan kun je ook zonder. Wel is het zo dat vooral ongemalen lijnzaad voor de knapperigste crackers zorgt. Ook niet te versmaden, qua mondgevoel! Je kunt in de recepten zowel verse groenten gebruiken als de groentepulp die overblijft na het sapmaken. Lijnzaad kun je het beste zo'n 40 minuten laten weken in minstens 2x dezelfde hoeveelheid aan water. Je kunt een*

Mais-lijnzaadcrackers. De crackers zijn hier belegd met een cashewspread\*, jonge verse bladgroenten (raapsteel en veldsla), tomaat, verse kliskiempjes, hennepzaad en pompoenpitten. Op de voorgrond de eetbare bloemen van komkommerkruid, ook wel borage of bernagie genoemd.



Lijnzaadcrackers.

*groot deel hiervan meermalen met de overige ingrediënten, en een klein deel heel laten. Het malen van het geweekte lijnzaad doe je pas op het moment van bereiden: de omega 3 vetzuren oxideren heel snel. Het hele lijnzaad is moeilijker verteerbaar, maar voegt zowel de knapperigheid aan de crackers toe als veel gezonde vezels. Je kunt ook gemalen droog lijnzaad aan recepten toevoegen. Doe ook dit pas op het laatste moment, vanwege de snelle oxidatie. Het zal in een vochtig recept nog water aan de massa onttrekken, en de massa wat steviger maken.*

*Het is een fluitje van een cent om alle recepten te bereiden, het enige waar je rekening mee moet houden is dat het tijd kost: de lage temperatuur van 41 graden zorgt voor lange droogtijden. Reken, afhankelijk van het recept op meerdere uren tot 2 nachten (en dagen). Spreid de massa niet te dun uit op de dehydratorsheets: de laag kan zo dun worden door het droogproces dat je een hard dun laagje overhoudt dat niet eens meer een aaneengesloten vlak vormt. Begin –in z'n algemeenheid– met ¼ tot 1 cm, en kijk wat je zelf vervolgens het fijnste vindt.*