

Leesexemplaar

Leesexemplaar

Leesexemplaar

GOED ETEN

JULIE VAN DEN
KERCHOVE

Leesexamenjaar



JULIE VAN DEN
KERCHOVE

GOED ETEN

Recepten voor een **KALM HOOFD**
en een **KRACHTIG LICHAAM**

P E L C K M A N S

00

Voorwoord	8
-----------	---

01

Inleiding	12
-----------	----

SOS STRESS: TIEN MANIEREN OM DE STRESS IN JE LEVEN TE VERMINDEREN	14
--	----

Stap 1: Zit jij op de stresstrein?	
Maak kennis met je zenuwstelsel!	16
Stap 2: Ontdek wat je energie geeft en wat je energie kost	24
Stap 3: Versterk je energieveld	28
Stap 4: Ontdek technieken om te gronden en stress te ontladen	38
Stap 5: Kom uit je gedachten en vind je rustpunt	43
Stap 6: Ga wandelen in de natuur	50
Stap 7: Boost je gelukshormonen met beweging en ademhalingsoefeningen	55
Stap 8: Eet voor meer energie, vitaliteit en veerkracht	61
Stap 9: Maak kennis met intermitterend fasting op een zachte manier	66
Stap 10: Breng je darmen tot rust	74

02

Recepten	82
----------	----

ONTBIJT EN INTERMITTENT FASTING	84
--	----

Boekweit-haverontbijtbread	86
Ontbijtcake met bosbessen	88
Low carb granola met rode vruchten	90
Mojito-ontbijtsmoothie	92
Watermeloen met tahin	94
Hartige omeletmuffins	96
Turkse eitjes	98
Amarant porridge met gebakken appeltjes	100
Haverpannenkoekjes	102
Drankjes bij intermitterend fasting	104

VEGGIE	106
Quinoasalade met gegrilde pompoen en munt-erwtenpesto	108
Boekweitpannenkoeken	110
Gazpacho van erwten en munt	112
Ovengroenten met pesto van zongedroogde tomaat	114
Whipped fetadip	116
Tofu-paté uit de oven	118
Falafel van rode biet	120
Paddenstoel-coquilles met pesto en linzen	122
Salade met geroosterde rode biet en boekweit	124
Witloofsalade met appel	126
Crispy smashed zoete aardappel	128
Wortelstoemp met gepocheerde eitjes	130
Pompoencurry	132
Lauwe salade met boontjes en ei	134
Maaltijdsoep met rode linzen	136
Lunchbowl met sobanoedels	138
Vegan linzenburgers	140
Geroosterde bloemkool met feta	142
Hartige rijstpap voor een rustige buik	144
Zomerse pasta met ricotta en puntpaprika	146
Vegan ricotta van tofu	148
VIS	150
Maaltijdomelet met kerstomaat	152
Kabeljauw in de oven	154
Krokant gebakken zeebaars met erwten-broccolipuree	156
Makreel met broccoli en pompoencrème	158
Boterzachte prei met erwten en vis	162
Gegrilde zalm met mango-avocadosalsa	164
VLEES	166
Kipschnitzels met komkommersalade	168
Eenpans-ovengeroosterde groenten met kip	170
Kerstkalkoen met spruitjes en zoete aardappel	172
Gehaktballetjes in rode currysaus	176
Gemarineerde kippenspiesjes op de BBQ	178
Wok met spitskool en kip	180
Gegratineerde aubergine met gehakt	182

DESSERT	184
Zelfgemaakte sportdrankjes: icetea, watermeloen- limonade en vitaminewater	186
Verwarmende appeldrank of virgin glühwein	190
Knäckebröd zadencrackers	192
Snickers American cookie	194
Superfood energierepen	196
Keto energy bars	198
Speculaaskoekjes	200
Vanillepudding	202
Mango-ijs met limoen	204
Bananenijs met pindakaas	205
Aardbeienijs met amandelpasta	206
Amandelcake met framboos	208
Slagroomtaart met bosvruchten	210
Gebakken nectarine met pecan-cashewcrumble	212
Dank	215





VOORWOORD

Weet jij waarom je op de wereld bent? Ik ben hier vast en zeker beland om te proeven. Ik kan intens genieten van een lekkere maaltijd, thuis of op restaurant, zeker als groenten de hoofdrol krijgen. Noem me gerust een 'gezonde bourgondiër'.

Goed eten, dat is voor mij smullen van al het lekkers dat de natuur te bieden heeft. Eten boordevol smaak, met pure échte producten, die je lichaam en je geest goeddoen en je energie geven. Genieten met alle zintuigen, niet alleen van de smaak van wat er op je bord ligt, maar ook van de geuren, de kleuren en de texturen.

Goed eten, dat is voor mij ook samen, in alle rust, een verse maaltijd delen en de tijd nemen om bij te praten en te ontspannen na een drukke dag. In het Zuiden kunnen ze dat als de beste. *Dolce far niente*, de kunst van het ontspannen. Ik heb het mezelf opnieuw moeten leren. Jarenlang was ik zo druk aan het werk, dat ik mezelf haast geen rust gunde. Hoewel mijn lichaam en geest snakten naar meer ontspanning, bleef ik maar doorgaan, als een hamster in een wielje. Het ene doel was nog niet bereikt of ik was al bezig met twee nieuwe projecten. Mijn passie voor voeding en gezondheid bracht me op een punt waarop ik eigenlijk zelf niet zo gezond bezig was. Ironisch hé?

Ik had een serieuze wake-upcall nodig om te beseffen hoe kort dit leven op aarde eigenlijk is. Je kan nog zo je best doen om gezond te eten, voldoende te bewegen en mooie projecten op poten te zetten, als je geen tijd neemt om écht thuis te komen bij jezelf en daar rust te vinden, is de kans groot dat je lichaam je zal blijven wakker schudden tot je eindelijk luistert.

We hebben het tegenwoordig allemaal zo druk, dat we de kunst van het ontspannen verleerd zijn. Elke minuut moet nuttig worden gebruikt en een lege plaats in de agenda wordt al snel opgevuld met nog een afspraak. Eens gewoon nietsdoen, eens niet productief zijn, dat kennen we haast niet meer.





Het resultaat is dat niet alleen volwassenen, maar zelfs kinderen van acht jaar en jonger, te kampen hebben met chronische stress en steeds vaker in een burn-out terechtkomen. Er is bijna geen ruimte meer voor ontspanning. Als die er wel is, weten we meestal niet meer hoe we ons zenuwstelsel tot rust kunnen brengen, omdat we gewend zijn geraakt aan het hoge tempo en zelfs verslaafd aan de adrenalinerush van elke stresspiek. We leven zo in ons hoofd en op automatische piloot om te blijven meedraaien in de mallemolen van onze jachtige maatschappij, dat we de verbinding met ons lichaam en onze natuur zijn kwijtgeraakt.

Tijd voor verandering. In dit boek wil ik je praktische tools en recepten aanreiken om meer rust te brengen in je dagelijks leven en je lichaam te helpen om over te schakelen van *fight-or-flight* stressmodus naar meer ontspanning. Het gaat er niet om alle stress uit je leven te weren, dat zou niet realistisch zijn. Kortstondige stress is soms zelfs nuttig. Het gaat er wel om te herontdekken hoe je vlotter kan schakelen tussen je 'sympathicus', dat deel van je zenuwstelsel dat je alert maakt en helpt om actie te ondernemen en te presteren op je werk, en je 'parasympathicus', het deel dat verantwoordelijk is voor herstel en rust. Hoe beter je lichaam kan switchen tussen die sympathicus en parasympathicus, hoe minder last je ervaart van stress en hoe meer veerkracht je kan opbouwen.

In dit boek ontdek je onder andere de basics van ons zenuwstelsel en de reden waarom het zo'n cruciale rol speelt in ons stressmanagement. Je komt ook te weten in welke mate het bepaalt hoeveel innerlijke rust en geluk we ervaren in het leven. Het boek bevat een heleboel praktische tools en oefeningen die helpen om uit de stressmodus te komen en in ontspanning te gaan.

Daarnaast geef ik je ook zestig recepten en een heleboel voedingstips die je zullen helpen om zowel je zenuwstelsel te kalmeren als je bloedsuikerspiegel te stabiliseren, waardoor je meer rust in je lichaam en je hoofd zal ervaren. Een stabiele bloedsuikerspiegel is de sleutel tot een gezond stabiel gewicht, meer energie en een goede nachtrust – drie vliegen in één klap.

We willen allemaal meer energie hebben, ons goed in ons vel voelen en echt kunnen genieten van het leven. Ik hoop dat ik daar met dit boek mijn steentje aan kan bijdragen.

Veel lees- en kookplezier!

Julie

01

INLEIDING





Met dit SOS Stress 10-stappenplan wil ik je tonen hoe jij je lichaam en geest weerbaarder kan maken tegen stress. Ik geef je praktische tips die helpen om je zenuwstelsel te kalmeren, je darmen tot rust te brengen en je energie een boost te geven. De tools die ik je geef, hebben mij enorm geholpen om bewuster rustpunten te creëren in mijn dagelijks leven via voeding, beweging, ontspanning en meditatie. Resoneert een van deze stappen niet? Sla hem dan over. Zie het 10-stappenplan als een soort buffet met praktische tips, waaruit je vrij kan kiezen op basis van wat jou op dit moment aanspreekt. Neem er vooral uit mee wat jou helpt, en laat de rest links liggen. Je buikgevoel zal je de weg wel tonen en niet alles werkt bij iedereen, dus doe vooral waar jij je goed bij voelt. Voel je ook vrij om meteen naar de recepten door te bladeren en dit gedeelte later te bekijken.

Dit boek is bedoeld om je hulpmiddelen aan te reiken waarmee je hardnekkige patronen en overtuigingen kan doorbreken, die vaak aan de basis liggen van chronische stress. Neem je tijd en wees mild voor jezelf. Ik val ook af en toe terug op mijn oude patronen en begin dan weer als een hamster in een wiel te draaien en te stressen over alle to-do's die ik nog moet afvinken. Tot ik terug bij mezelf kom en beseft dat veel van die dingen helemaal niet móeten en dat we veel te veel opleggen aan onszelf en zo onnodige stress creëren. Ik hoop dat je na het lezen van dit boek voelt dat het ook anders kan. Laten we dat samen proberen, met vallen en opstaan!

SOS STRESS

*Tien manieren om de stress in
je leven te verminderen*



STAP 1

Zit jij op de stresstrein? Maak kennis met je zenuwstelsel!

“De wekker gaat af. Ik lig al een tijdje wakker. Mijn hart bonst in mijn keel en ik voel zenuwen door mijn lichaam razen. In mijn hoofd zie ik mijn to-dolijstje voor me. Mijn ademhaling versnelt en ik voel paniek opkomen. Hoe ga ik al die dingen gedaan krijgen? Het is gewoon onmogelijk, er zijn te weinig uren op een dag. ‘Gewoon op je tanden bijten en doorgaan’, zeg ik tegen mezelf. ‘Als je al die to-do’s hebt afgevinkt, kan je wat rust nemen.’ Alleen komt dat rustmoment nooit, want de to-dolijst wordt elke keer weer aangevuld. Ik wil niemand teleurstellen en ik heb alles graag perfect dus iets uit handen geven... dat gebeurt niet snel. Dus ik sta op, begin aan mijn werk voor die dag en duw nog maar eens op het gaspedaal, hoewel mijn lichaam roept dat het tijd is om te remmen. Maar ik zit op een sneltrein en ik weet niet hoe ervan af te stappen. Mijn lichaam weet niet meer hoe het in rust moet gaan. Het is veel gemakkelijker om me te pletter te werken en in mijn hoofd te zitten, dan om echt in mijn lichaam te zakken en te voelen wat er diep vanbinnen gebeurt. Eigenlijk ben ik al jaren aan het weglopen van mezelf. Ik gun mezelf geen rust en blijf maar doorgaan omdat die hoge stress mijn comfortzone is geworden. Hoe kan ik daar in godsnaam verandering in brengen?”

Stress. Iedereen heeft er weleens last van, maar zolang we na een stressvolle periode weer ruimte creëren om te ontspannen, kan ons lichaam die stress perfect aan. Meer nog, kortstondige stresspieken kunnen ons zelfs helpen om een taak gefocust af te werken. Zonder een beetje gezonde stress zouden we waarschijnlijk niet zoveel gedaan krijgen. Maar wat als ons lichaam geen kans meer krijgt om nu en dan tot rust te komen?

Jarenlang heb ik geworsteld met stress. Ik was zeven dagen per week aan het werk

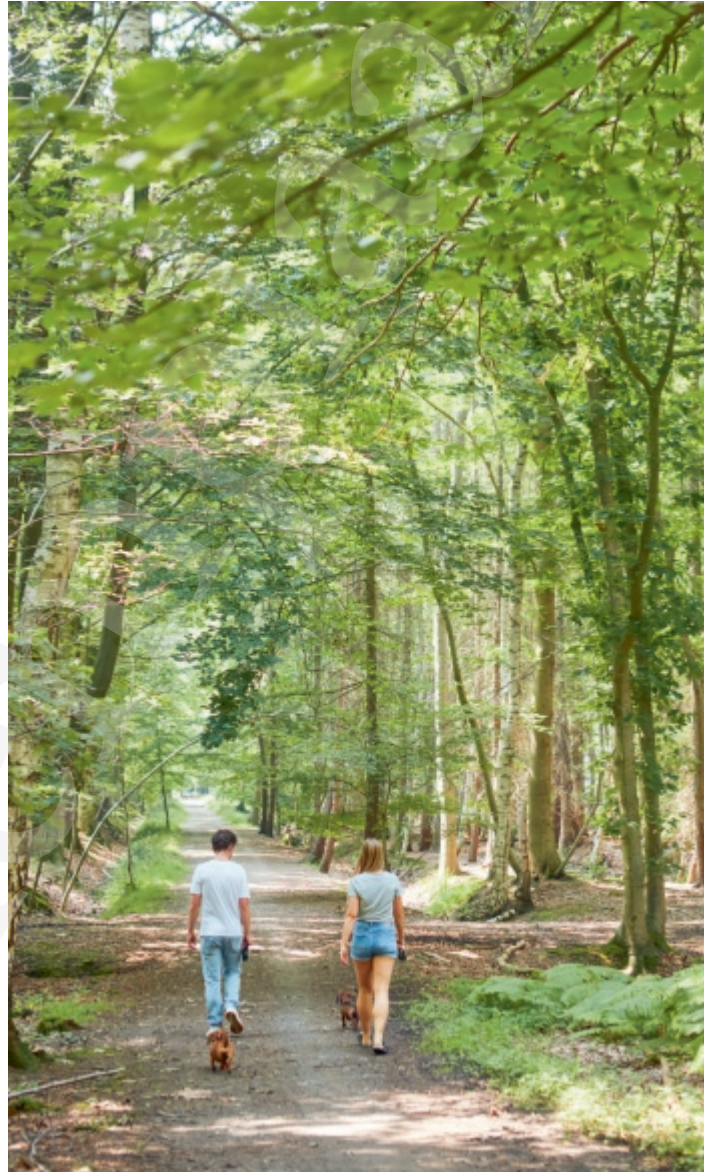
en zelfs op rustmomenten bleven mijn gedachten doorrazen over alle to do’s en nieuwe projecten die in de wachtrij stonden. Ik was bang dat alles wat ik had opgebouwd, zou instorten als ik het werk echt losliet. Ik bleef maar gaan en nam amper een moment om tot stilstand te komen, want er was altijd wel iemand die om hulp vroeg en ik wilde niemand teleurstellen. Tot mijn zenuwstelsel zo overbelast raakte, dat ik niet anders kon dan vertragen. ’s Morgens stond ik al gestrest op, ik voelde me heel snel overprikkeld en kon

me steeds moeilijker concentreren, omdat ik me zo overweldigd voelde door het vele werk. Elke extra to do voelde als de druppel die de emmer liet overlopen. Ik wilde alles perfect doen en nam zoveel werk op mijn schouders, dat ik geen energie meer over had om met vrienden af te spreken of leuke dingen te doen. Ik leefde bijna op automatische piloot om alle ballen in de lucht te houden.

Misschien herken jij je wel in mijn verhaal en vind je het ook moeilijk om uit de ratrace te stappen, uit je hoofd te komen en echt te voelen wat je lichaam nodig heeft. Je werk en je privéleven stromen in elkaar over en je weet misschien zelfs niet eens meer wanneer je voor het laatst de tijd nam voor ontspanning.

Wanneer je slechts af en toe zware stress ondervindt en je die op een goede manier kan kanaliseren met bijvoorbeeld sport, yoga, ademhalingsoefeningen en wandelen in de natuur, dan is er meestal niet zo veel aan de hand. Je zenuwstelsel komt dan gemakkelijker weer in rusttoestand en je kan 's avonds, na een lange dag, de knop omdraaien en lekker ontspannen.

Wanneer je zenuwstelsel echter constant onder druk staat door chronische stress, verzwakt je herstelvermogen en raakt je hormoonbalans in de war. Je wordt dagelijks zo overladen met stressprikkelers, dat je lichaam niet meer tijdig kan recupereren. Het zal je het signaal geven dat je reserves opgebrand raken, je krijgt last van vermoeidheid, slaapproblemen, prikkelbaarheid en je hebt moeite om je te concentreren. Als je die signalen negeert en extra hard blijft doorgaan om te kunnen blijven presteren, dan kom je in een vicieuze stresscirkel terecht. Je voelt wel dat je een pauze nodig hebt, maar je wilt niemand teleurstellen of niet onderdoen voor de anderen. Je denkt misschien: gewoon nog even op de tanden bijten, binnen een paar maanden kan ik vakantie nemen.



Maar zelfs op vakantie ben je in je hoofd nog met je werk bezig, je bent dan immers bang om bij je terugkeer een dubbel zo lange to-dolijst te vinden.

Heb je een vermoeden dat je last hebt van chronische stress? Dit zijn enkele symptomen, waarmee je lichaam je duidelijk wil maken dat je overspannen bent en dringend nood hebt aan verandering:

- hoofdpijn
- gespannen hals- en nekspieren
- spijsverteringsproblemen
- vermoeidheid
- rugklachten
- tandenknarsen of kaakklemmen
- angstaanvallen
- hardnekkig piekeren
- prikkelbaarheid
- negatieve gedachten

Toen mijn nek en bovenrug voor de zoveelste keer vastzaten en ik voelde dat het zo echt niet verder kon, ging ik op zoek naar antwoorden. Waarom had ik zoveel last van stress en raakte ik zo snel overprikkeld, terwijl anderen schijnbaar veel gemakkelijker de knop konden omdraaien? Waarom had ik zo'n gevoelige spijsvertering en liep mijn buik vaak helemaal vast tijdens stressvolle momenten? Hoe kon ik meer rust vinden bij mezelf, gemakkelijker eens 'foert' zeggen en meer leven in het nu in plaats van altijd maar door te razen uit angst niet genoeg te doen, niet genoeg te zijn?

Om de antwoorden te vinden ben ik anderhalf jaar lang diep in mezelf en in de wetenschap gedoken. Terwijl ik daarvoor elke dag actief was op sociale media en elke week een nieuw recept en een nieuwsbrief postte, besloot ik om het werk even helemaal los te laten, offline te gaan en tijd te nemen voor mezelf.

Een van de eerste sleutels die op mijn pad kwam, was het boek *Versterk je nervus vagus* van stressexpert Luc Swinnen. Nervus wat? Je nervus vagus is een van de belangrijkste zenuwen in je lichaam. Hij loopt van je hersenen langs je oren, hals, borstkas, maag en darmen naar beneden. De nervus vagus heeft een grote impact op onze spijsvertering en is een essentieel onderdeel van ons parasympathische zenuwstelsel, dat je lichaam in een toestand van rust en herstel brengt. Je nervus vagus tot rust brengen is daarom cruciaal om de negatieve spiraal van chronische stress te doorbreken.

'De nervus vagus beschermt je bij stress en trauma, houdt je immuniteit op peil en zorgt voor rust en verbondenheid', vertelt Luc Swinnen. 'Door ons jachtige leven kan de vagus echter onder druk komen te staan, waardoor hij niet langer optimaal functioneert. Het gevolg? Stress- en angstklachten nemen toe, ons maag-darmstelsel protesteert, onze immuniteit krijgt een deuk en we hebben het gevoel ons door de dag te slepen.'

Klinkt herkenbaar? Je bent niet alleen. Chronische stress wordt de grootste epidemie van de 21ste eeuw genoemd. Dus is het hoog tijd om beter te begrijpen wat er gebeurt in ons lichaam wanneer we te lang onder stress staan. En nog belangrijker: wat we eraan kunnen doen.