

HOE WERKT BETER DAN BROOD?

Omdat afwisseling doet eten, bevat deze doos inspiratie voor alle seizoenen in vier verschillende categorieën: broodvervangers, spreads, salades en soepen. Op die manier kan je eindeloos combineren en variëren! Zo kan je er bijvoorbeeld voor kiezen om eenmaal per week een uitgebreid mealprep-moment in te plannen om voor de dagen daarna ruim voldoende in huis te hebben. Maar ook snel iets klaarmaken om meteen te verorberen is natuurlijk een goed idee!

Je kan ook gerust een seizoen eerder of later kijken en je hoeft je dus zeker niet tot één seizoen te beperken. Test de gerechten uit en maak vooral ook je eigen combinaties met de groenten of ingrediënten die je op dat moment in je (koel)kast hebt liggen.

Een leuk extraatje is dat je de kaarten ook als kwartet spel kan gebruiken: wie een reeks (broodvervanger, spread, salade, soep) van één seizoen bijeen kan krijgen, wint het spel!

Voor wie?

Alle recepten zijn plantaardig, gluten-, zuivel- en suikervrij. BETER DAN BROOD voldoet dus perfect aan de eisen van vegetariërs en veganisten.

Maar natuurlijk zijn de recepten ook perfect voor iedereen die graag gezond en smaakvol eet, en naar smaak ei, gevogelte of vis wil toevoegen.

Er zijn per recept ook tips voor extra toevoegingen. Maar eigenlijk hoop ik dat je vooral je eigen gevoel volgt. You do you!

Hoe bewaren?

BROODVERVANGERS

Laat altijd goed afkoelen. Eet vers en bewaar in een handdoek, broodzak of afsluitbaar zipzakje. Vries porties in voor later gebruik.

SPREADS

Bewaar in een glazen pot met deksel. Vries te grote hoeveelheden in of gebruik ze op door te mengen in een soep of als basis voor een saus.

De spreads zijn minimaal 3 dagen houdbaar in de koelkast. Die op basis van noten bewaar je met gemak een maand (amandelspread, choco).

SALADES

Maak de salades gerust voor meerdere dagen. Beperk je niet tot de opties die in de kaarten staan en vul aan met wat je nog hebt liggen. Bewaar afgedekt in de koelkast.

SOEP

Maak steeds voldoende zodat je een deel vers kan eten, een deel 3 tot 5 dagen in de koelkast kan bewaren of per portie van 200-300 ml kan invriezen in glazen bokaal.

Waarom een doos?

Kookboeken zijn supermooi en inspirerend, maar mega-onhandig in de keuken. Als je een beetje bent zoals

ik, ben je bang om ze vies te maken, gebeurt het geregeld dat ze toevallen en lukt het vaak niet om gerechten terug te vinden. Tablets of gsm's kunnen dan weer uitvallen, zijn niet altijd goed leesbaar en worden liefst niet met natte handen bepoteld.

Daarom bestaat BETER DAN BROOD uit afwasbare kaarten die je op je aanrecht kan zetten in de volgorde die jij voor ogen hebt. De combinatie van mooi en proper! En ook nog eens handig om je favorieten mee op vakantie te nemen of als bladwijzer te gebruiken ...

DE 4 MEALPREP-VUISTREGELS

NEEM VOLGENDE TIPS MEE ALS JE ETEN KLAAR- MAAKT, TOT HET EEN GEWOONTE WORDT:

- **Kook altijd voor meer dan 1 maaltijd**
→ zo maak je van je koelkast een foodbar.
- **Bereid altijd iets meer groenten**
→ rooster ze in de oven (herfst/winter) of stoom/blancheer ze (lente/zomer).
- **Combineer naar hartenlust en in de kleuren van de regenboog**
→ zo krijg je alle vitaminen binnen.
- **Maak minimaal 1 broodvervanger, 1 spread, 1 salade (4p) en 1 soep (6p) per week**
→ hiermee maak je met gemak 3x lunch voor 2 volwassenen per week.

VOORRAADKAST-VULLING

HANDIG IN DE KAST:

- Zeezout (ongeraffineerd)
- Peper
- Vetstof/olie: olijfolie, kokosolie, sesamolie, walnootolie
- Psylliumvezel (om de binding van glutenvrije mengsels te garanderen)
- Noten, zaden en pitten naar keuze (rooster ze eventueel in een droge pan tot ze licht gekleurd zijn en bewaar ze in een glazen bokaal)
- Tahini: sesampasta, wit of bruin (goed roeren voor eerste gebruik)
- Volwaardige glutenvrije granen: volkorenrijst, boekweit, gierst, quinoa
- Sojasaus of tamari
- Rozijnen, gedroogde veenbessen
- Mosterd
- Appelazijn

HANDIG IN DE DIEPVRIES:

- Bessen en rode vruchten
- Soepgroenten
- Erwten en edamame boontjes
- Granaatappelpitten

WEKELIJKS VERS TE HALEN:

- Verse kruiden
- Seizoensgroenten in alle kleuren van de regenboog
- Citroenen en/of limoenen
- Gember
- Look
- Ui

BYE BYE, BOKES!



WELKOM IN DEZE BETER DAN BROOD-DOOS DIE HET NIVEAU
VAN DE BOKES MET KAAS KILOMETERSVER OVERSTIJGT.
HIERIN VIND JE TAL VAN MOGELIJKHEDEN DIE LEKKERDER
ÉN VOEDZAMER ZIJN DAN 'GEWOON BROOD'. LET'S GO!



Winside Out

WAAROM BETER GEEN BROOD?

Wat is brood?

Brood zou eigenlijk enkel (volkoren)bloem, water en zout mogen bevatten.

Maar het brood dat je koopt bij de bakker en in de supermarkt bevat ook lucht, gist en bijproducten, zoals kleurstoffen, suiker, melk en bewaarmiddelen. Deze 'broodverbeteraars' worden toegevoegd voor meer smaak, een langere bewaartijd en een aantrekkelijker uitzicht.

De bloem die gebruikt wordt om brood te maken, bevat van nature ook gliadine-eiwitten of gluten. Die zorgen voor de elasticiteit van deeg: ze maken het makkelijk kneedbaar tot allerlei vormen. Gluten komen voor in een aantal graansoorten zoals tarwe (ook bulgur, couscous), rogge, gerst, spelt en kamut en alles wat van deze granen gemaakt wordt, zoals pasta, koek en bijna alle bewerkte producten.

Wat maakt het problematisch?

Het zijn de broodverbeteraars zoals gist en melk, en vooral de gluten die brood moeilijk te verteren maken, en zorgen voor een opgeblazen gevoel, brain fog en energiedips.

Om gluten, melkeiwitten, soja, immuun- en andere stoffen te kunnen afbreken, is het enzym DPP-IV nodig dat

wordt aangemaakt in de darmen en alvleesklier. Datzelfde enzym zorgt ook voor de verwerking en heropname van signaalstoffen in de hersenen, zoals endorfines.

Als je overdrijft met de inname van gluten, melkeiwitten en toxische stoffen, kan er een tekort aan DPP-IV ontstaan. Daardoor verloopt niet alleen de vertering moeizamer, maar komt ook de werking van het immuunsysteem en brein in het gedrang.

Hoe schadelijk is het?

Alles hangt af van de hoeveelheid gluten die je binnenkrijgt, je genetische code en de dosis stress die je al dan niet verdraagt.

Maar bij een continue langdurige blootstelling zijn de eiwitten in gluten voor ieder levend wezen schadelijk. De gluten zorgen ervoor dat de ééncellige darmwand geïrriteerd en aangetast raakt. Dit maakt hem op lange termijn 'doorlaatbaarder' voor voeding en/of darmbacteriën, met vervelende klachten en chronische kwaaltjes tot gevolg.

Het immuunsysteem kan ook stukjes gluten herkennen als 'vreemd', waardoor er kruisreacties ontstaan en het immuunsysteem reageert tegen organen zoals de schildklier, gewrichten of delen in de hersenen. Mede hierdoor ontstaat het merendeel van auto-immuunziekten.

Gluten uit brood kunnen ook een verdovend en pijnstillend effect hebben. Dat verklaart meteen waarom

we het zo graag eten en er zelfs verslaafd aan kunnen raken. Het eten van brood brengt het verzadigingsmechanisme niet goed op gang, waardoor we ervan kunnen blijven eten.

Mag ik nu nooit meer brood eten?

Deze doos is géén pleidooi om brood en het eten ervan volledig van de kaart te vegen!

Als je beschikt over gezonde darmen en een normaal energiepeil, kan je brood absoluut aan je eetpatroon toevoegen. Zelf beperk ik het tot 20%.

Als je granen eet die gluten bevatten, kies je best voor de 'oude', niet-overkweekte granen, waarin de glutenhoeveelheid natuurlijk en beperkt is. Dit zijn onder andere spelt, éénkoorn, tweekoorn, kamut, gerst en haver. Combineer je dit met een natuurlijk fermentatieproces zoals zuurdesem, dan zit je helemaal goed, want dit bevordert de vertering van gluten.

Daarom is zuurdesembrood de allerbeste broodoptie. Maar dat is een ander verhaal ...

WAT IS BETER DAN BROOD?

De BETER DAN BROOD-doos biedt 48+ darmvriendelijke recepten, die je spijsvertering minder belasten en zorgen voor variatie in je darmmicrobioom. Dat zorgt er niet alleen voor dat je meer voedingsstoffen opneemt, maar ook dat de darmbacteriën extra voedingsstoffen produceren. Deze vitamines en korteke-

tenvetzuren ondersteunen niet alleen je darmgezondheid, maar ook je mentaal welzijn. Want wist je dat je darmen 80% aanmaken van het gelukshormoon serotonine dat je brein nodig heeft om je goed te kunnen voelen?

Waarom seizoensgebonden?

De recepten zetten aan tot gevarieerd eten volgens wat er in de natuur voorradig is. Eten volgens de seizoenen zorgt ervoor dat je de voedingsstoffen, die je op elk specifiek moment van het jaar nodig hebt, voldoende binnenkrijgt en opneemt. Dat bespaart je supplementen en dus ook centen.

Zo schiet in de lente alles in bloei en zijn er veel (blad)groen en bloemen te eten.

Tijdens de zomer en nazomer kunnen we genieten van tal van fruitsoorten.

In de herfst hebben we het geluk om een overvloed aan groenten, noten, zaden en langer bewarend fruit te kunnen eten.

In de wintermaanden is de natuur in rust, hoewel er onder de grond al veel wordt voorbereid. We zijn dan meer afhankelijk van knolgroenten, gedroogd fruit, noten, zaden en pitten die langer bewaren, aangevuld met eieren, vis en gevogelte.



Wie is Winni van Winsideout?

Winni De Haes werd ooit een bruisbal van enthousiasme genoemd, en dat is een omschrijving die 100% past. Ze inspireert graag mensen om via voeding hun levensstijl aan te passen en zo meer energie, goesting en een rustige buik te ervaren.

Haar studie bio-ingenieur in de cel- en genbiotechnologie vervolgde ze met een doctoraat in de biomedische wetenschappen dankzij een doorgedreven onderzoek naar het menselijk immuunsysteem. Twee farma-jobs en evenveel kinderen later besepte ze evenwel dat de farma-industrie eerder ziekte in stand houdt dan mensen gezond maakt en dat het meer de moeite loont om onze gezondheid proactief, dan symptomatisch aan te pakken. Met hernieuwd enthousiasme bekwaamde ze zich in orthomoleculaire geneeskunde, psychoneuro-immunologie, loopbaancoaching en yoga. Recent legde ze zich ook nog eens toe op de Oosterse zienswijze van voeding en geneeskunde. Haar missie: de focus verleggen naar hoe we zelf en van binnenuit impact kunnen hebben op onze gezondheid.