

# INHOUD

## KOKEN MET ALOË VERA EN ANDERE SUPERFOODS

Waarom is dit kookboek anders?	11
Belangrijke basisinformatie	17
Aloë Vera is een levensmiddel	20
Is Aloë Vera een superfood?	22
Andere superfoods en het thema zuivel	23
Koken met levend voedsel	26
Slim inkopen en bewaren	27
Mijn favoriete keukengerei	28
Hoe gebruik je kruiden en specerijen?	29
Stress - de sluipmoordenaar	36

## RECEPTEN

Ontbijtideeën	41
Koude voorgerechten, bijgerechten en salades	51
Soepen	57
Hoofdgerechten	64
Desserts en guilt-free zoetigheid	81
Shakes, smoothies en overige dranken	86
Smeersels, dips en smaakmakers	101
Dressings	115

## WAT VERDER TER TAFEL KOMT

Let your body be your temple	123
Hoe nu verder?	126
Over de auteur	127
Nawoord	131
Dank	132
Literatuurlijst	133

## WAAROM IS DIT KOOKBOEK ANDERS?

Gelukkig is er gedurende de afgelopen jaren een duidelijke trend ontstaan naar bewuster eten. Daarbij speelt de vegetarische levensstijl zeker een rol, maar ook het aantal liefhebbers van vegane voeding en vooral ook van de paleobeweging is enorm gegroeid. Toch lijkt het aantal mensen met bijvoorbeeld overgewicht en diabetes drastisch toe te nemen.

Ik geloof dat hiervoor drie hoofdredenen zijn:

1. Vervuiling van het lichaam, de voeding, ons drinkwater en het milieu met gevaarlijke toxinen en medicijnen.
2. Onderverzorging met vitaminen en mineralen, doordat voedingsmiddelen veel minder voedingsstoffen bevatten dan vroeger.
3. Verminderde opname van voedingsstoffen door gebrekkige opname en stofwisseling via de darmen.

Interessant in deze context is het Geigy-onderzoek naar voedingswaarden. Vergelijk in de tabel op de volgende pagina een in 1985 gehouden onderzoek met de uitslagen van datzelfde onderzoek in 1996 en 2002. Kijk ook naar de gemiddelde hoeveelheid voedingsstoffen in groente en fruit.



Er is ontzettend veel kennis en onderzoek beschikbaar over deze onderwerpen, daarom zal ik hier niet verder uitdiepen wat de exacte achtergronden zijn. Denk bijvoorbeeld alleen al aan weekmakers in plasticverpakkingen (huishoudfolie, olijfolie in plastic flessen, water in plastic flessen, voorverpakte vleeswaren... noem maar op!) die onze hormoonhuishouding beïnvloeden. Denk ook aan vervuild drinkwater. Het is inmiddels geen geheim meer dat stoffen als medicijnen en hormonen niet door de reguliere waterzuiveringen uit ons kraanwater verwijderd kunnen worden. Proost! (Trouwens, om je lekker te maken: ons oppervlaktewater is reeds 6 keer door menselijke of dierlijke lichamen heengegaan voordat het uit de kraan komt druppelen).

Hier zijn hele boeken over geschreven die ik ook van harte aanbeveel om te lezen. Toch gaan we het hier over 'echt voeden' hebben.

Wie tegenwoordig nog in termen van calorieën tellen denkt als het om voeding en gewichtsbeheersing gaat, loopt naar mijn mening een beetje achter de feiten aan. Er zit natuurlijk een wereld van verschil in of ik 200 kcal tot me neem in de vorm van rauwe ongebrande noten, of door een kant-en-klaar yoghurt drankje boordevol suikers, kleurstoffen en kunstmatige aroma's te drinken. Ik vertel jullie niets nieuws wat dat betreft.

In dit boek leg ik de focus met name op het zo stabiel mogelijk houden van de suikerspiegel in het bloed. Hierbij zijn heel veel lichaamsfuncties betrokken. Denk bijvoorbeeld aan de vetopslag, darmflora, leverfuncties, energiehuishouding, insulineproductie en alveesklierwerking, ontstekingen en verstoorde zuur-base-balans... Je kunt er nog een hele rij aan vastplakken.

Bijkomend voordeel is dat het eten van oervoeding, zoals bijvoorbeeld paleo, een paar bijzonder interessante effecten op de stofwisseling heeft:

- minder hongergevoel
- snellere verzadiging
- minder suikerverslaving (of helemaal geen suikerverslaving meer!)
- beter zuur-base-evenwicht
- verbeterde darmflora
- verbeterde hormoonbalans
- verbeterd ontlastingspatroon
- meer levensenergie en betere stemming
- veelal beter slaappatroon
- verbetering van chronische aandoeningen
- verbeterde huid- en haarstructuur
- verbeterde sportieve prestaties

- geleidelijk aan gewichtsverlies (of eventueel ook gewichtstoename indien nodig) door voldoende verzorging met echt en levend voedsel en ontgiften van het lichaam

Het is verbazingwekkend om te zien hoeveel effecten het echte voeden van ons lichaam heeft, door gewone alledaagse dingen toe te passen.

*Enige tijd geleden kwam een oudere dame als cliënt bij mij in de praktijk. Ze had al vele jaren problemen met haar ontlasting en werd almaar magerder met een dikke buik vol poep. De huisarts deed zijn uiterste best en schreef haar zakjes met vezels voor. Maar daar kon ze niet tegen. Wanneer ze de aanbevolen hoeveelheid nam, dan kreeg ze krampen en werd alles erger. Nam ze iets meer, dan kwam ze niet meer van de wc af en durfde ze het huis niet meer uit omdat zij bang was dat ze in geval van nood geen toilet kon vinden.*

*Haar voedingspatroon: 's morgens en 's middags twee bruine boterhammen met pindakaas, een plakje ontbijtkoek en soms wat hagelslag of jam. 's Avonds aardappelen, groente, vlees, vla of yoghurt toe. Ze dronk 2-3 kopjes thee of koffie per dag, omdat ze nooit dorst had.*

*Na het overlijden van haar man voelde ze zich best eenzaam en ging ze het huis niet meer uit. Sport of beweging in welke vorm dan ook hoorde niet bij haar dagritme. Dit komt heel vaak voor in de praktijk en kan naar mijn ervaring in veel gevallen door eenvoudige maatregelen worden verbeterd.*

*Ik ben een grote fan van groene smoothies en gelukkig kon zij zich hierin vinden. Het brood hebben wij voorlopig van haar lijstje gehaald en vervangen door havermost, boekweitpannenkoekjes (heel makkelijk voor te bereiden en in te vriezen), groentesoep, gevulde omelet of andere ontbijtvarianties. Haar drinkpatroon hebben we stapsgewijs opgevoerd en we hebben trucjes bedacht hoe zij zich opnieuw een gezond drinkpatroon kon aanleren. Water, thee en verdunde sappen vond ze prima. Tussendoor nootjes, groentehapjes met een dipsaus of gedroogde vruchten, zorgden voor extra voeding. Zij ging 's avonds met nieuwe ideeën en inspiraties koken, waardoor er veel meer groentevarianties, een betere kwaliteit vlees of vis en minder pasta op tafel kwam.*

*Daarnaast ging zij iedere dag minimaal een halfuur wandelen, weer of geen weer. Een aantal zorgvuldig gekozen supplementen hielpen haar voor de beste start. Al na 3 weken begon ze enorm op te knappen op alle niveaus, alleen door het toepassen van de basic leefstijladviezen. Ik ben dan op zo'n moment zo blij als een kind. Hier doe ik het voor... Ondertussen kookt zij twee keer in de week samen met twee vriendinnen om de beurt en geeft ze hen tips.*

Ik denk dat dit kookboek een missing link sluit. Waarom? Je bent niet alleen wat je eet, maar ook wat je lichaam opneemt. Je kunt nog zo gezond eten, drinken, bewegen, een zinvolle aanvulling met supplementen toepassen en toch – als al die heerlijkheden niet of onvoldoende opgenomen worden via de darmslijmvliezen, dan heeft het allemaal weinig nut. Daarom ben ik een grote fan van alles wat positief op onze darmen werkt. Daar ligt een van de belangrijkste sleutels tot gezondheid en algeheel welzijn.

Stel je voor: als je je dunne darm, die ongeveer 6 meter lang is, met een deegroller helemaal plat zou maken en dun zou uitrollen, dan kom je op een oppervlak van 150-200 m<sup>2</sup>. Dat is ongeveer zo groot als een tennisveld! En wat gebeurt er nou als dat oppervlak, dat de enige verbinding is tussen onze buitenwereld en de binnenwereld (want dit is de barrière waardoor de voedingsstoffen in het bloed opgenomen worden) dichtslibt? Net zoals een koelkast gewoon vies wordt, of je groene kliko onderin een vastgeplakte laag vormt. Juist: een groot deel van de voedingsstoffen wordt niet of ontoereikend opgenomen en gaat langs de natuurlijke weg naar buiten. Dit is deels een natuurlijk proces en ons lichaam kan ermee dealen. Echter: we zijn niet gemaakt voor de enorme hoeveelheden toxinen, medicijnen, additieven, foute drankjes, gebrek aan daglicht, gebrek aan beweging, veel te veel suikers, veel te veel vlees, gedenatureerde voeding of gewoonweg lege vulling. Hier valt elk systeem op den duur om, ctrl-alt-delete...

Om die reden ben ik een grote fan van een darmkuur die vooral gericht is op het verwijderen of verminderen van deze vieze sliblaag. Ik kom hierop later in het boek nog terug. De basis van de kuur waarmee ik veel werk en waarmee ik veel ervaring heb, is het drinken van een fameus plantensapje: Aloë Vera.

Aloë Vera is waarschijnlijk de meest onderzochte plant. Hij wordt al duizenden jaren gebruikt voor de meest uiteenlopende toepassingen. Je kent hem zeker. Hij groeit als onkruid in warme droge streken van de wereld. Groot, machtig, mooi, een duizend-dingen-doekje noem ik hem, omdat de plant, of het gel uit de bladeren, zo waanzinnig veel toepassingen kent. De werking van de Aloë gel op de huid is bekend: verbrandingen, verwondingen of ontstekingen bijvoorbeeld, reageren ongelofelijk goed en snel op dit goedje. Wat echter nog niet zo lang bekend is, is dat het verrassend heilzaam is als je Aloë Vera als drankje neemt. Sommige wetenschappers beweren zelfs dat bepaalde suikers in de gel het aanhechten van schadelijke bacteriën aan de darmwand moeilijk maken. Men is er nog lang niet in detail over uit waaraan de positieve werking exact te wijten is. De wetenschappers zijn het er echter unaniem over eens dat Aloë Vera de opname van voedingsstoffen verbetert. Er zitten van nature meer dan 200 onmisbare stoffen in de gel en de dagelijkse opname van Aloë Vera bevordert de gezondheid

van de darmen en het natuurlijke afweersysteem. Op dagelijkse basis reinigt Aloë Vera als een tandenborstel het spijsverteringskanaal. Daarom is het in combinatie met levend voedsel voor mij de basis van een gezond leefpatroon. Darm goed – al goed.

Precies om die reden vind je in dit kookboek veel recepten met Aloë Vera. Gewoon als aanvulling op de voeding, als extra leverancier van voedingsstoffen en als permanente verzorging van de darmen. Gewoon iedere dag een beetje.

Naast de recepten met Aloë Vera vind je in veel recepten nog andere ingrediënten, die een aanvulling op de maaltijd moeten zijn. Ik werk bij voorkeur met kant-en-klaar beschikbare Aloë Vera gel van de allerbeste kwaliteit, omdat ik anders wel erg veel planten in mijn huis en tuin moet kweken.



# BELANGRIJKE BASISINFORMATIE

## Het zuur-base-evenwicht

Het zuur-base-evenwicht kun je meten door de pH-waarden in je lichaam te bepalen. Net als bloeddruk, BMI, aantal hartslagen per minuut, enzovoort, is dit meetbaar en zegt het iets over het functioneren van jouw lichaam. Je kunt dit evenwicht actief herstellen door enerzijds te letten op verzurende factoren en deze te beperken en anderzijds door supplementen te nemen die helpen zure afvalstoffen te neutraliseren en uit het lichaam te verwijderen. Ook de juiste manier van ademen en bewegen in de buitenlucht helpen hierbij enorm.

Al onze cellen baden in extracellulair vocht, dat net zoals het bloed licht basisch is (pH-waarde tussen 7,35 en 7,45). De uiterste pH-waarden voor het bloed en het extracellulaire vocht waarbinnen nog leven mogelijk is, liggen tussen 6,8 en 7,8. Te lage pH-waarden (zuur) leiden sneller tot levensbedreigende situaties dan te hoge waarden (basisch). Dr. Berthold Kern ontdekte dat een verlaagde pH-waarde leidt tot een verdikking van het bloed. Als het bloed dikker van samenstelling is, moet het hart harder pompen om het naar de organen te leiden.

De grenzen van pH-waarden zijn:

- bloed 7,35 - 7,45 (ideaal 7,41)
- speeksel 6,00 - 7,50
- maag 1,35 - 4,20
- urine 5,50 - 8,40
- dunne darm 6,50 - 7,50
- dikke darm 5,60 - 6,90

Over het algemeen kun je zeggen dat door verzuring de vloeistoffen in ons lichaam dikker worden en cellen minder actief zijn. Als gevolg daarvan verloopt ook onze stofwisseling trager. De cellen raken ondervoed en hun conditie gaat achteruit.

Afhankelijk van de conditie van het lichaam, kunnen zich in het begin van verzuring klachten voordoen als slaapstoornissen, lusteloosheid, obstipatie, zure oprispingen, beslagen tong, cariës, infectiegevoeligheid, haaruitval, huidproblemen, spierkrampen, depressie, libidoverlies, allergieën, mineralentekort, verkeerde ademhaling, hyperventilatie of gevoelige gewrichten.

In een verder gevorderd stadium van verzuring kunnen deze klachten verergeren en ontstaan diabetes, jicht, gewrichtsontsteking, hartinfarct, reuma, beroerte, maagzweer, extreme vermoeidheid, verlies van levenslust, depressie en algemeen weerstandsverlies.

(Bron: [www.zuur-base-evenwicht.nl](http://www.zuur-base-evenwicht.nl))

## Drinkontbijt als snelle hap

### Dit heb je nodig voor 1 persoon:

- 1 handsinaasappel, geschild en ontpit
- 1 banaan, geschild
- 200 ml sojayoghurt
- 75 g havermout
- 30 ml Aloë Vera gel
- 6 tabletten vitamine C of ½ tl ascorbinezuurpoeder
- 50 g walnoten

### Zo maak je het:

- Mix alle ingrediënten in de blender flink door.
- Dit ontbijt is supersnel klaar en heel gemakkelijk mee te nemen voor onderweg of op school in een goed sluitende drinkbeker. Ik snap nooit waarom drinkontbijt in zakjes het zo goed doet in de supermarkt, terwijl het zo duur is en vol zit met ongewenste ingrediënten.

**Tip:** Varieer met ongebrande amandelen of hazelnoten.





# Brood en crackers

## Low carb en glutenvrij brood

- 190 g amandelmeel
- 2 el kokosmeel
- 30 g lijnzaadmeel
- 1½ tl baking soda of bakpoeder
- 5 eieren
- 60 g kokosolie
- 1 tl honing
- 1 el appelciderazijn
- 1 tl zout (of 2 tl gomasio, recept op blz. 101 van dit boek)

## Zo maak je het:

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Meng de droge ingrediënten met een mixer of keukenmachine.
- Voeg de natte ingrediënten toe en kneed het geheel goed door.
- Vul een cakevorm of ovenschaal met het deeg (wordt dan eerder plat brood) en bak het ongeveer 30 minuten in de oven.
- Test met een houten staafje of het brood goed is doorgebakken. Maak de randen voorzichtig los van de cakevorm en verwijder deze. Laat het brood afkoelen op een rooster.

**Tip:** Voor een lekkere bijt kun je een handje gehakte walnoten aan het deeg toevoegen. Maar ook zonnebloempitten, sesamzaad en lijnzaad doen het erg goed.

Ik houd er persoonlijk heel erg van om met kruiden te werken. Door bijvoorbeeld een tl korianderpoeder toe te voegen, krijgt dit brood net weer een andere smaak en twist.



# Koude komkommersoep



## Dit heb je nodig voor 4 personen:

- 400 g komkommer
- 200 g sojayoghurt of kokosroom
- 1 el echte imkerhoning
- 60 ml Aloë Vera gel
- 1 tl tarwegraspoeder of 3 tabletjes kweekgrassen
- 1 teen knoflook, fijngenhakt of geperst
- 1 el gedroogde dilletoppen
- Sap van 1 citroen of limoen
- Zout en peper naar smaak
- Paar druppels goede lekkere olie zoals walnotenolie

## Zo maak je het:

- Pureer alle ingrediënten, behalve de dilletoppen, in de blender tot een fijne romige soep. Op het laatst de dille toevoegen en erdoorheen roeren.
- Serveer koud met een van de volgende lekkere toevoegingen: gerookte zalmslierten, kreeftenstaartjes, stukjes gebakken vis, stukjes gerookte forel of gerookte paling, garnaltjes, grof gehakte walnoten, droog geroosterd amandelschaafsel, paar blokjes tomaat, kleine blokjes gebakken venkel (aanrader).

**Tip:** Deze soep kun je goed voorbereiden en in de koeling zetten. De volgende dag opnieuw even blenden. Voeg dan de dille en eventueel de vis pas na het blenden toe, zodat hij niet te klein gehakt wordt.

