

Birgit de Heij

De beste dokter staat in de keuken

*Theorie en praktijk van
de orthomoleculaire voeding*

leesproef



MERWEBOEK | SLIEDRECHT

*Dit boek draag ik op aan mijn zonen Frank, Koen en Leon
als dank voor hun onvoorwaardelijke steun en liefde.*

NUR 860/893
ISBN 978-90-5787-156-6

©2012 Merweboek
Postbus 217, 3360 AE Sliedrecht, tel. 0184-410224

www.merweboek.nl

Illustraties omslag en binnenwerk:
Dreamstime, Morguefile en 123RF

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zondervoorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

Vooraf	7
Deel 1 <i>De theorie van de orthomoleculaire voedingsleer</i>	9
I. Inleiding	11
I.1 Eiwitten	13
Hoeveelheden eiwitten	13
Verteerbaarheid van de eiwitten	14
Waarom geen (koemelk) zuivel?	16
Waarom beperkt gebruik van peulvruchten en soja?	19
I.2 Koolhydraten	22
Waarom veel groenten?	23
Nitraatrijke en nitraatarme groenten	26
Waarom geen granen?	27
Waarom geen suiker?	28
I.3 Vetten	32
Waarom geen margarine?	34
I.4 Water	36
I.5 Orthomoleculaire voeding van A tot Z	38
I.6 Ontstekingsremmende en ontstekingsbevorderende voeding	65
Deel 2 <i>De praktijk van de orthomoleculaire voedingsleer</i>	67
2. Een andere manier van koken	69
2.1 Rauwkost	71
2.2 Soepen	73
2.3 Hoofdgerechten	78
Recepten voor sauzen, pesto's en tapenades	79
Hoofdgerechten op alfabetische volgorde	87
2.4 Bijgerechten	109
2.5 Menu's voor een feestdag	117
Voorgerechten	118
Nagerechten	121
2.6 Maaltijdsuggesties	124
Persoonlijk nawoord	126

Vooraf

Voeding is de basis van onze gezondheid. Zowel preventief als curatief kunnen kwalen en ziekten met de juiste voeding aangepakt worden. Ik ben begonnen als catering manager en door eigen gezondheidsklachten ben ik mij steeds meer gaan verdiepen in wat de dagelijkse voeding doet met ons lichaam en onze geest. Na de nodige studies ben ik deze materie zowel theoretisch als praktisch gaan benaderen en gaan koppelen.

Dit boek bestaat dan ook uit twee onderdelen. Het begint met de theorie van de orthomoleculaire voedingsleer. Daarna volgt de praktische uitwerking ervan in de vorm van recepten. De theorie geeft uitleg over de basisgedachten achter de orthomoleculaire recepten. Ik wil hiermee een manier van denken en handelen in de keuken bevorderen, die onze lichamelijke en mentale gezondheid ten goede komt.

Het woord 'orthomoleculair' betekent: de juiste moleculen in de juiste hoeveelheid op de juiste plek. De orthomoleculaire voedingsleer streeft naar evenwicht

- van de zuurgraad van het lichaam om verzuring en daarmee ontstekingen te voorkomen
- op hormonaal en neurotransmitter niveau
- in de darmflora zodat de weerstand hoog blijft
- ten aanzien van de bloedsuikerspiegel

Orthomoleculaire voeding staat voor lichaamsopbouwende voeding die de kwaliteit van het leven waarborgt. Door een orthomoleculair voedingspatroon ontstaat er in eerste instantie meer energie en ontstaan er andere positieve gevolgen zoals een beter slaappatroon, een minder opgejaagd gevoel, een rustiger hoofd, meer heldere gedachten, minder malende gedachten, minder stressgevoeligheid, grotere efficiëntie, minder krampen, minder droge huid, minder haaruitval, minder last van gebroken nagels, minder snel kwetsuren, minder snel hoofdpijn, meer ge-

wichtsverlies en een sterker bewustzijn. Daarnaast verbetert de weerstand aanzienlijk, zodat onder meer bacteriën en virussen geen grip op ons krijgen.

Wanneer we ons voedingspatroon willen aanpassen, zijn de volgende stappen nodig:

- bewustwording dat voeding maakt wie we zijn of willen zijn;
- kennis vergaren van orthomoleculaire voeding;
- toepassen van die kennis in een dagelijks orthomoleculair voedingspatroon.

Dit boek is een aanzet om de verantwoording te nemen voor je eigen gezondheid, je energie en de kwaliteit van je eigen leven.

Birgit de Heij
Orthomoleculair voedingsdeskundige

www.gezonddoorvoeding.com

1.1 Eiwitten

Eiwitten zijn onze bouwstoffen maar helaas verdrijven de koolhydraten in ons westerse patroon in de vorm van brood, pasta, rijst en suiker/zoetigheid vaak de eiwitten. Daarnaast hebben eiwitten en koolhydraten andere enzymen nodig om verteerd te worden. In de combinatie van eiwitten en koolhydraten zullen de tegengestelde enzymen elkaar gaan neutraliseren met als gevolg dat het voedsel niet op de juiste manier verteert. Dat kost onder meer energie en rottende bestanddelen ontstaan in de darmen, wat waar te nemen is door een opgeblazen buik. De vorm van koolhydraten die dit niet veroorzaakt is groenten.

Hoeveelheden eiwitten

Eiwitten zijn weliswaar de bouwstoffen van ons lichaam maar een te veel kan net zo kankerverwekkend zijn als een te weinig aan eiwitten. Een teveel aan eiwitten is daarnaast een belasting voor het lichaam. Dat geldt specifiek voor de lever maar ook nieren en hart krijgen het zwaar te verduren.

De eiwitvertering vraagt het meeste van onze spijsverteringsenzymen. Tussen 7.00 en 14.00u. is er een maximale productie van spijsverteringsenzymen. Na 14.00u. daalt de productie en rond 19.00u. verteren wij ons voedsel geheel op eigen kracht, wat veel energie kost. De enzymwerking gaat ook achteruit als je teveel drinkt tijdens de maaltijden.

Voor de productie van spijsverteringsenzymen zijn eiwitten, vitaminen en mineralen nodig. Door suiker, cafeïne, zuivel, granen, peulvruchten, vlees en frisdrank (vooral cola) binden wij deze mineralen en vitaminen en scheiden we deze broodnodige co-factoren uit.

In vergelijking met koolhydraten en vetten geven de eiwitten het grootste gevoel van verzadiging. Daarnaast hebben eiwitten het voordeel dat ze geen invloed op de bloedsuikerspiegel hebben.

Per 4 uur kan het lichaam gemiddeld 20 tot 30 gram eiwit

aan. Om niet de gemiddelde 25 gram eiwit te overschrijden zijn de volgende hoeveelheden per maaltijd een leidraad.

- Kippeneieren 2 stuks
- Kwark 70 gram
- Yoghurt 100 gram
- Paddenstoelen 250 gram
- Peulvruchten 30 gram droog gewicht
- Vis/wild/gevogelte/vlees 100 gram
- Zaden 100 gram

Vanwege de zware vertering en allergenen geeft de orthomoleculaire voedingsleer de volgende richtlijnen over noten en kaas:

- Noten maximaal 40 gram per dag
- Kaas maximaal 20 gram per dag

Verteerbaarheid van de eiwitten

De ene eiwitbron is lichter te verteren dan de andere. Met lichter verteerbaar bedoel ik in dit geval dat het minder energie kost om de eiwitten te verteren. Hieronder geef ik in grote lijnen een overzicht van eiwitbronnen van licht tot zwaar verteerbaar.

- Groenten, vooral spruiten, broccoli en knoflook zijn relatief eiwitrijk
- Verse peulvruchten zoals sperziebonen, snijbonen, sugarsnaps, peultjes
- Zalm, haring, makreel, sardines, ansjovis
- Doperwten, linzen
- Paddenstoelen, champignons
- Zaden
- Zeewolf, heilbot
- Victoriabaars, roodbaars, zeebaars
- Kabeljauw
- Garnalen, mosselen



1.2 KOOLHYDRATEN

Onder de groep koolhydraten vallen alle granen, suiker in alle vormen maar ook fruit en groenten.

Koolhydraten hebben altijd invloed op de bloedsuikerspiegel en zorgen er voor dat je meer wilt gaan eten. Koolhydraten in de vorm van suikers maar ook in de vorm van brood en pasta maken onrustig. Een uitzondering daarop zijn groenten door het hoge vezelpercentage en het ontbreken van hoge hoeveelheden suikers.

De vertering van de koolhydraten gebeurt al in de mond. Daarom is goed kauwen de eerste stap om de voeding gemakkelijk aan te bieden aan onze darmen. Het enzym dat in onze mond de koolhydraten verteert, heet amylase. Hoe vermoeider wij zijn, des te actiever wordt het amylase. Bij een slaapttekort komt er een verdubbeling van de amylase. Ons lichaam vangt deze en nog vele andere klappen op maar laten we het niet te veel uitdagen!

Koolhydraten zijn veel gemakkelijker te verteren dan de



gecompliceerde eiwitten. Maar koolhydraten hebben wel het grote nadeel dat ze invloed hebben op de bloedsuikerspiegel en tot de productie van het hormoon insuline aanzetten. Het hormoon insuline werkt op zijn beurt weer ontstekingsbevorderend. Het hormoon insuline wordt geproduceerd in de alvleesklier, maar die raakt bij een hoge productie van die insuline uitgeput met vermoeidheid als gevolg. Deze vermoeidheid zorgt dat er nog meer gegrepen wordt naar koolhydraten en zo ontstaat er een vicieuze cirkel.

Waarom veel groenten?

In de eerste plaats omdat groenten een hele goede bron zijn van de mineralen kalium, magnesium en calcium. Producten van het seizoen, van eigen (Nederlandse) bodem en biologische groenten zijn het meest rijk aan deze mineralen. Deze mineralen voorkomen botontkalking en de verzuring van ons lichaam. Als het lichaam verzuurd raakt, belandt het in een ontstekingsfase en krijgen Westerse ziekten de kans. Zodra het lichaam te zuur is, is het niet meer in staat om goed te ontgiften. Daarnaast lijden de darmbacteriën (darmflora) onder een verzuurde status van ons lichaam en kunnen de enzymen niet meer optimaal functioneren.

Fruit en groenten werken ontzurend, alle andere koolhydraatvormen zijn verzurend, net als vetten en eiwitten. Een uitzondering daarop is de eiwitbron paddenstoelen; deze werken niet verzurend.

Het minst zuurvormend zijn vloeibare zuivelproducten, daarna kwark, noten, zaden, roomboter en oliën.

Echt zuurvormend zijn peulvruchten, granen en kaas en sterk zuurvormend zijn vlees, vis, schaal- en schelpdieren, gevogelte, wild, ei en soja.

Verzuring wordt ook bewerkstelligd door koolzuurhoudende dranken, cafeïne en stress.

Cafeïne bindt mineralen en zorgt voor uitscheiding van deze ontzurende mineralen.

1.3 VETTEN

Naast eiwitten en groenten is er nog een derde groep absoluut noodzakelijk om ons lichaam op te bouwen en goed te laten functioneren, namelijk de vetten. Wel is het belangrijk om te weten om welke vetten het precies gaat.

Waarom wel vette vis, wild, gevogelte, noten, pijnboompitten en extra vierge olijfolie – oftewel onverzadigde vetten? (Zoals we tegenwoordig vaak horen en lezen.)

Naast het leveren van energie zorgt onverzadigd vet voor het opbouwen en onderhouden van de celwanden. Deze vetten zijn nodig voor de soepelheid en de doorlaatbaarheid van de celwanden zodat de cellen in ons lichaam hun werk goed kunnen uitvoeren.

Onverzadigd vet is tevens de grondstof voor regelstoffen in ons lichaam zoals hormonen, prostaglandines en neurotransmitters. Het is essentieel voor de opbouw en het onderhoud van het zenuwweefsel en voor de opbouw van de hersen.

Voor onze spijsvertering is het van belang om te weten dat voor de verbranding van verzadigd vet onverzadigd vet nodig is. Nu bestaan er verschillende soorten onverzadigd vet en de vraag is uit welke voeding we de juiste vetten halen.

Het onverzadigde vet in de vorm van omega-3 en -9 zit in vette vis, wild, gevogelte, ossenstaart, walnoten, hazelnoten, macadamia's, paranoten, pijnboompitten en extra vierge olijfolie. Dit zijn stuk voor stuk lichaamopbouwende en ontstekingsremmende voedingsmiddelen. De meest vette vissoorten zijn bijvoorbeeld makreel, botervis, zalm, sardines, haring, ansjovis, tonijn, zeewolf, heilbot en zalmforel.

Het onverzadigde vet uit zonnebloemolie (omega-6 vorm) werkt ontstekingen juist in de hand, vooral omdat we daar momenteel een teveel van binnenkrijgen. Deze olie wordt in ruime mate gebruikt in de voedingsmiddelenindustrie. Daarbij wordt deze zonnebloemolie verhit waarbij vrije radicalen vrijkomen, die schadelijk zijn voor onze gezondheid.

Mayonaise is hoofdzakelijk gemaakt van olie en rauwe eieren. De olie die we gebruiken is hoofdzakelijk zonnebloemolie, die voor 70% bestaat uit het ontstekingsbevorderende linolzuur. Er zijn mayonaises gemaakt met olijfolie, maar dat is nooit voor 100%. Slechts een klein percentage van de zonnebloemolie is vervangen door olijfolie en de vraag blijft dan, wat de kwaliteit is van deze olijfolie. Daarnaast zijn er in mayonaise rauwe eieren verwerkt. Eieren zijn niet (altijd) steriel. Verreweg de meest voorkomende bacterie is de salmonella. Hiervan hebben de kippen geen last maar ze kunnen de bacterie wel doorgeven. Ondanks dat besmetting gering is, geldt het wel als aandachtspunt. Dit is vooral van belang als het immuunsysteem al onder druk staat en de weerstand laag is. Een ander nadeel van rauwe eieren is een eiwit (glycoproteïne avidine) dat zich bindt aan biotine, waardoor deze B-vitamine niet meer beschikbaar is.

Ik heb een aantal belangrijke onverzadigde vetzuren met de voor ons meest bekende voeding op een rijtje gezet. Daarbij is het dus goed om ons te realiseren dat de omega-6 vetzuren in de vorm van linolzuur negatief werken voor onze gezondheid, omdat we er door ons westerse voedingspatroon absoluut te veel van binnen krijgen. Daarmee is de verhouding omega-3 ten opzichte van omega-6 uit balans geraakt met ontstekingen als gevolg.

- Omega-3 vetzuren in de vorm van EPA en DHA zitten in vette vis en zeewier.
- De plantaardige omega-3 vetzuren in de vorm van alfa-linoleenzuur zitten vooral in lijnzaad(-olie), zwarte besenzaadolie, walnoot(-olie), soja(-olie), (winter-)postelein, spinazie, waterkers en alfalfa.
- Omega-6 vetzuren in de vorm van linolzuur komen vooral voor in saffloerolie, maïskiemolie, zonnebloemolie (pitten), soja(-olie) en druivenpitolie
- Omega-6 in de vorm van gamma-linoleenzuur (GLA), dat helpt om het slijmvlies te onderhouden en op te bouwen, komt slechts in kleine hoeveelheden voor in haver, eidooiers, orgaanvlees en zwarte bessen.

1.5 ORTHOMOLECULAIRE VOEDING VAN A TOT Z

Voeding die gunstig werkt voor de werking van onze cellen zou regelmatig in ons patroon mogen voorkomen. Hierna geef ik een leidraad van positief werkende voedingsmiddelen die kunnen helpen om onze gezondheid in stand te houden, te bevorderen en te ondersteunen.

Van deze voedingsmiddelen geef ik de specifieke eigenschappen die ons lichaam gunstig beïnvloeden, om zo inzicht te geven in hoe de orthomoleculaire voedingsleer in onze dagelijkse voeding praktisch vorm kan krijgen.

Avocado



Avocado bevat een hoog percentage (15 tot 30%) gezonde vetten (omega-3 en 9) en weinig van de ontstekingsbevorderende omega-6 en weinig verzadigde vetten. Daarnaast zijn er eiwitten die de lever ondersteunen en de darm-

wand opbouwen, en een stof (de neurotransmitter serotonine) die depressie tegengaat en voor een gezonde slaap zorgt.

De in avocado aanwezige vetachtige stof lecithine speelt een rol bij het voorkomen van hart- en vaatziekten, bij de zenuw prikkeloverdracht in de spieren, en bij de hersenopbouw. Ook is de avocado effectief tegen de schimmel candida, vernieuwt het de huid en de slijmvliezen, en is kankerremmend.

Helaas bevat avocado wel stoffen (biogene aminen) die negatief werken bij onder meer astmatische aandoeningen en hoofdpijnklachten, oftewel dan is de avocado geen goede keuze.

Asperges bevatten een ontgiftend eiwit glutathion en een eiwit asparagine dat onder meer een gunstige werking op de lever en de nieren heeft.

Asperges zijn rijk aan het vezel inuline dat een zeer gunstige werking heeft op onze darmbacteriën en ze zorgen voor verjonging van onze huid.

Verder werken ze vochtafdrijvend. Ze bevatten echter purine dat ons lichaam moet afbreken tot urinezuur. De nieren scheiden dit weer uit. Bij jicht wordt daarom vanwege deze purine afgeraden om asperges te eten.



Groene asperges werken meer ontgiftend dan de witte; daarentegen zijn de witte asperges vezelrijker dan de groene.

Bieten krijgen de kleur van de stof betaine, dat tevens maagondersteunend is, ons lichaam helpt ontgiften en preventief werkt tegen hart- en vaatziekten. Daarnaast zijn bieten rijk aan andere plantenstoffen die een sterke antioxidantfunctie hebben, maar ze zijn wel nitraatrijk. (Zie eerder bij: nitraatrijke en nitraatarme groenten.)

Bloemkool is een zeer vezelrijke groente die onder de kruisbloemigen valt. Daarmee ondersteunt deze groente de gezondheid op vele vlakken. Bloemkool is rijk aan het eiwit lysine. Dit eiwit voorkomt uitbraak van het herpesvirus zoals een koortslip.

Gepureerde bloemkool is handig om groentesoepen mee te binden.

Boerenkool werkt ontgiftend en kankerremmend door het eiwit glutathion. Het is rijk aan bladgroen, aan kruisbloemige beschermingsstoffen (glucosinolaten) en werkt vochtafdrijvend. Boerenkool bevordert de werking van de slijmvliezen van het maag-darmkanaal en de luchtwegen (het is een van de meest natuurlijke antihistaminen). Het voorkomt trombose, ondersteunt het hart en werkt ontstekingsremmend en stressverlagend in het lichaam. Boerenkool bevat veel van de plantenstof kaemperol die de giftige werking in de hersenplak bij de ziekte Alzheimer remt.

Hazelnootolie

Deze olie heeft veel van het oliezuur (omega-9) dat ook voorkomt in olijfolie. Dit onverzadigde vetzuur zorgt voor een flexibele celwand, wat gunstig is voor onze gezondheid. Deze olie is rijk aan allerlei plantenstoffen die ontstekingsremmend werken.

Het is helaas kostbaar en niet eenvoudig te verkrijgen. Verhitting is mogelijk gezien de samenstelling maar dat gaat wel ten koste van de smaak.

Kokosolie

Kokosolie, ook wel kokosvet genoemd, kan tegen verhitting zonder dat er schadelijke stoffen vrijkomen. Kokosolie is licht verteerbaar en heeft minder calorieën dan de meeste andere oliën en vitaminen. Dit vet is rijk aan het verzadigd vetzuur laurinezuur, dat een positief effect heeft op de cholesterolspiegel.

Gefrituurde voeding hoort niet thuis in een orthomoleculair voedingspatroon. Veel nuttige stoffen gaan verloren in dit proces. Mocht het toch een keer voorkomen dat de frituurpan 'nodig' is, gebruik dan kokosolie. Deze olie kan tegen hoge verhitting, wat voor de meeste plantaardige oliën niet geldt. Daarnaast heeft kokosolie het voordeel ten opzichte van de verzadigde dierlijke olie dat het niet stolt in het lichaam en daardoor niet achterblijft in onder meer onze aderen.

Kruiden en specerijen die met regelmaat op het menu mogen staan:

Het verdient de voorkeur om verse kruiden te gebruiken aangezien gedroogde kruiden sneller last hebben van schimmels en minder geur- en smaakstoffen bevatten.

Kruiden zijn een mooi alternatief voor het gebruik van zout. Als je wel zout gebruikt, varieer dan met kruidenzout, zeezout, jozozout of kaliumzout.

2.1 RAUWKOST

Salades zijn een bron van enzymen en micronutriënten. Ze helpen daarnaast bij het ontgiften omdat er relatief veel van het ontgiftende eiwit cysteine in voorkomt. Van bijna iedere groente is een salade te maken.



Denk dus niet alleen aan ijsbergsla of veldsla, maar ook aan witlof, bleekselderij, wortel, venkel, enzovoort.

Ik adviseer de rauwkost eerst met iets zuurs (limoensap) te bewerken en die even te laten intrekken, zodat de plantencelwanden in onze darmen gemakkelijker te verteren zijn.

Net als bij groenten is het goed om variatie in kleuren te kiezen in verband met de verschillende fytonutriënten. Dat zijn alle plantenstoffen die vele verschillende antioxidanten bevatten die onze gezondheid ondersteunen.

Rauwkost eten voor de maaltijd bevordert de spijsvertering en werkt ontstekingsremmend.

Echter bij een verminderde werking van de darmflora, kan rauwkost gisting in de buik veroorzaken met een opgeblazen buik tot gevolg. Rauwkost is ook niet geschikt bij reumatische aandoeningen.

We kunnen rauwkost uiteraard ook eerst bewerken met een beetje azijn van goede kwaliteit. Dit laatste in verband met onze lever die veel zuur niet echt waardeert en zeker niet als dit van slechte kwaliteit is. Dus



wees kwistig met olie en zuinig met azijn bij het maken van een vinaigrette: de basis van een vinaigrette is 5 delen olie en slechts 1 deel azijn. Een goede kwaliteit rode of witte wijnazijn is gerijpt op houten vaten. Balsamico is een azijn van goede kwaliteit indien gemaakt van druivenmost en lang gerijpt in eikenhouten vaten.

De combinatie van nitraatrijke groenten met vis is af te raden. Dit in verband met de vorming van de kankerverwekkende stof nitrosamine in de maag. Nitrosamine ontstaat door de verbinding van het nitriet uit de groenten met de eiwitten (aminozuren) uit de vis. Voldoende vitamine C houdt deze binding tegen maar tegenwoordig zit er door onze productiewijze te veel nitriet in de groenten en te weinig vitamine C. Welke groenten niraatvrij en niraatarm zijn is te vinden onder 'Waarom veel groenten?' in deel 1 van dit boek.

Mijn advies is om rauwe nachtschade (zoals paprika en tomaat) zo min mogelijk te gebruiken. Ze kunnen spierpijn veroorzaken en met name bij vrouwen vermoeidheid. Bij leverproblemen is beperking van nachtschade waar ook de aardappelen en de aubergine onder vallen, aan te raden vanwege de plantenafweerstoffen solanine, tomatine en capsäicine.

De zoete aardappel is daarop een uitzondering. Een afgekoelde en gare zoete aardappel door de salade geeft juist het voordeel dat er boterzuur in de darmen wordt gevormd – een stof waardoor de gezonde darmbacteriën goed kunnen groeien.

Tonijntapenade

100 gram verse gebakken of gestoomde tonijn (eventueel uit blik op olijfolie of water)

5 eetlepels olijven zonder pit

1/2 dl water of extra vierge olijfolie

Variatie op deze tonijntapenade is tonijnсалade: voeg aan de tapenade een rauwe ui, een gekookt ei en wat vers geknipte bieslook toe. De tonijn is te vervangen door sardien of ansjovis.

Alle producten uit blik geven een negatieve reactie op het slijmvlies en de lever met hoofdpijnklachten als gevolg. Vis kan sowieso een negatieve werking bij astmatische klachten veroorzaken.

Groentesaus

300 gram schoongemaakte pompoen, broccoli of spruiten

2 eetlepels extra vierge olijfolie of hazelnootolie

1 eetlepel oregano

kurkuma en zwarte peper, komijn, nootmuskaat

In 10 tot 15 minuten de groenten gaar stomen.

De groenten met wat stoomvocht, olie, oregano en specerijen fijnmalen tot een saus.

Bij deze groentesaus past vis heel goed. Iedere vis kan in zijn geheel of als filet in een ovenschaal met groenten, water en extra vierge olijfolie (eventueel met verse kruiden en/of zee kraal, lamsoor) in 20 tot 40 minuten op maximaal 180 graden bereid worden.

Broccoli curry

4 personen

6 eieren

800 gram broccoli

2 rode uien

2 eetlepels extra vierge olijfolie

2 dl kokosmelk

1 dl groentebouillon (vers, stoomvocht of reformbouillon)

80 gram ongebrande ongezouten cashewnoten

kurkuma en zwarte peper of kerrie

De eieren 5 minuten koken en in vieren delen.

De broccoliroosjes en geschilde stronkstukjes 5 minuten stomen.

De uien in grove stukken snijden en 5 minuten smoren in de olijfolie, kurkuma toevoegen.

Kokosmelk en bouillon bij de uien schenken. Broccoli en eieren erdoor heen scheppen

400 gram gekookte bieten erbij serveren, warm of als salade. De salade maken met walnoten- of hazelnootolie, verse bieslook en peterselie.

Variatie: in plaats van de noten 200 gram grote garnalen meebakken met de uien geeft een heel andere smaaksensatie.

Zowel eieren, noten als garnalen zijn allergeen, dus beperkt inzetten bij reumatische aandoeningen; bij astmatische aandoeningen in eerste instantie zo veel mogelijk vermijden. De noten in dat geval vervangen door 150 gram kip of kalkoen.

De eieren en noten zijn te vervangen door 400 gram kip- of kalkoenfilet of door de combinatie van eieren met kip of kalkoen en dan is 150 gram kip of kalkoen een mooie hoeveelheid. Deze laatste variatie is ook noodzakelijk bij een koortslip en bij candida.

De uien bij maag- of darmklachten eventueel overslaan, en zeker bij een koortslip de uien weglaten uit dit recept.

Sperziebonen met hazelnotenboter

2 personen

*500 gram gestoomde sperziebonen
de volgende ingrediënten mengen:
100 gram hazelnoten, fijnhakken,
roosteren
2 takjes verse peterselie
35 gram roomboter
2 eetlepels limoensap
peper, zout*



Dit recept eventueel combineren met koolraap tarte tartin.

Water in plaats van limoensap gebruiken bij astmatische en reumatische klachten, koortslip, candida of eczeem en de noten vervangen door geroosterde pijnboompitten.

Spinazieomelet

2 personen

*4 eieren
300 gram (wilde) spinazie of 150 gram groene asperges
kurkuma, zwarte peper, zout
roomboter, extra vierge olijfolie of reukloze kokosolie*

De ingrediënten met een keukenmachine fijnmalen en gaarbakken in de boter of de olie.

Eventueel paddenstoelen toevoegen, maar dan ook wat extra spinazie.

Variatie: in plaats van kurkuma en peper basilicum of oregano gebruiken; dat zorgt voor een heel andere smaaksensatie.

Dit gerecht is niet geschikt bij astmatische aandoeningen en indien er sprake is van een intolerantie voor eieren bij reumatische aandoeningen.

NAGERECHTEN

Ijs

*50 gram pistachenoten
50 gram macadamia's
3 dl kokosmelk
3 eetlepels geraspte kokos
1 eetlepel honing*

Deze ingrediënten in een keukenmachine fijnmalen. In een ijsmachine plaatsen of in een bak in de vriezer en vervolgens ieder kwartier even met de mixer er door heen tot het hard genoeg is.

Eventueel gesmolten pure chocolade (minimaal 70% cacao maar bij voorkeur 99% of cacaopoeder) er overheen of er doorheen mengen.

Dit nagerecht is in ieder geval niet geschikt bij een koortslip, candida en astmatische en reumatische klachten. Bij hoofdpijnklaften is het beter de chocolade weg te laten. De noten kunnen al hoofdpijn uitlokken en zeker in combinatie met chocolade.

Avocadomousse

4 tot 6 personen

*2 flinke rijpe avocado's
sap van 1 limoen
6 verse vijgen (of eventueel 4 gedroogde vijgen of dadels)
eventueel scheutje agavesiroop*

Alle ingrediënten in een keukenmachine pureren. Bij voorkeur direct serveren en anders luchtdicht afdekken en in de koelkast plaatsen.

De avocado kan hoofdpijn activeren en astmatische klachten verergeren, net als overigens het sap van de limoen. De vijgen bevatten weliswaar relatief weinig natuurlijke suikers, maar het kan toch voldoende zijn om ontstekingen te activeren.