

het
raw
food
kookboek

Amanda Brocket

Foto's door
Chris Chen

TERRA



zomerse sensatie, zie blz. 51

inhoud



Amanda's verhaal	1
Wat houdt rauw in?	10
Voordelen van een rauw dieet	12
Ontzuur je lichaam	13
De eiwit/calcium/ijzerdiscussie	14
Candida	16
Gezonde darmen	18
Ontgiften	21
Waarom ik van darmspoelingen houd	22
Rauw eten plannen en voorbereiden	24
Speciale ingrediënten:	
bindmiddelen en verdikkingsmiddelen	26
gefermenteerd voedsel	27
glutenvrije granen	27
goede vetten	28
natuurlijke smaakstoffen	31
zout	31
zeegroenten	32
superfoods	32
zoetstoffen	34
azijn	37

Keukengerei	38
Technieken:	
weken	40
kiemen	40
drogen	41
een kokosnoot openmaken	41
Weekmenu	42

recepten

Sapjes, smoothies en drankjes	45
Ontbijt	61
Lunch	85
Hoofdgerechten	119
Tussendoortjes	151
Desserts	171
Basisrecepten	203
Dankbetuiging	229
Register	230





amanda's verhaal

Hallo! Welkom in de fantastische wereld van de rauwe keuken. Ik wil je graag vertellen hoe The Raw Food Kitchen is ontstaan en wat er aan dit schitterende boek is voorafgegaan.

Ik ben niet altijd een energieke, gemotiveerde, zelfbewuste of gezonde persoon geweest, en ik zal je in dit hoofdstuk vertellen waarom niet. Maar dat ik hierover schrijf in mijn eerste kookboek – een rawfood-bijbel met geweldige recepten –, is echt wat onwerkelijk voor me.

Ik ben geboren in Timaru, een slaperig stadje op het zuidelijke eiland van Nieuw-Zeeland, en groeide op met doorsneevoedsel: Weet-Bix en melk, toast en Marmite. Mijn moeder kon heerlijke geroosterde lamsbout en varkenskoteletten met aardappelpuree maken, en allerlei gekookte groenten. We aten yoghurt, kaas en crackers als tussendoortje. We waren gek op donuts, chocolade en pavlova, en van ons zakgeld kochten we goedkope zakken lolly's. Toen ik nog thuis woonde, kookte en bakte ik graag. Ik maakte romige lasagnes, quiches, pastaschotels, appeltaart en van alles met roomijs.

Als we ziek waren gingen we naar de dokter. Oorontsteking? Antibiotica. Zere keel? Antibiotica. Verkoudheid en griep? Antibiotica. Zware menstruatie op dertienjarige leeftijd? Anticonceptiepil. Candida op veertienjarige leeftijd? Neem Canesten. Zware acne? Doxycycline (nog een antibioticum).

Toen ik halverwege de twintig was en in Sydney woonde, werkte ik in de snelle wereld van de reclamebureaus. We werkten keihard en namen veel risico, en dat vond ik prima; ik greep elk excuus aan om op vrijdag na het werk witte wijn te kunnen drinken.

Mijn relatie was net op de klippen gelopen, ik had totaal geen zelfvertrouwen en ik dacht dat ik dat weer terug zou kunnen krijgen door af te vallen. Dus dronk ik magere melk en zwarte koffie, at ik tussen de middag een bruin broodje met ham en kaas en nam ik vetarme maaltijden en magere yoghurt voor het avondeten. Mijn lievelingsfruit waren bananen, aardbeien en passievruchten. Groenten roerbakte ik meestal als bijgerecht bij vlees.

Zeker, ik viel af, maar wat was ik ongezond. Mijn acne was verergerd en ik had telkens last van brandend maagzuur als ik iets had gegeten. Ik was constant snotterig en ook al was ik slank, ik had een opgeblazen buik en had last van constipatie.

Ik sliep niet; eigenlijk leed ik al bijna 2 jaar aan slapeloosheid. Ik werd om 1 uur 's nachts wakker, dan om 3 uur etc. Ik menstrueerde zeer onregelmatig en had vreselijke pijn aan mijn eierstokken (ik bleek een cyste te hebben, die op een nacht barstte). Ik had eczeem rond mijn ogen. Ik was moe, ik had pijnlijke gewrichten, was verward, vergat alles en kon me slecht concentreren. En dan had ik nog van die vreselijke vreetbuien. Suiker, ijs, chocolade, toast met Marmite op elk tijdstip, koffie. Soms ging ik er zelfs om 10 uur 's avonds nog op uit om een bak ijs te kopen!

Ik was depressief en boos, af en toe zelfs suïcidaal. Ik wist dat er iets aan de hand was, maar telkens als ik naar de dokter ging, schreef hij me weer andere medicijnen voor die mijn symptomen een tijdje verhielpen of ze juist verergerden. Toen mijn dokter het ook niet meer wist, begreep ik dat ik naar alternatieven moest zoeken. Dit was het begin van mijn diagnose systemische candida (zie blz. 16) en een genezingsperiode van 5 jaar.

Ergens was het een opluchting dat de oorzaak van mijn symptomen bekend was, maar tegelijk schaamde ik me en voelde ik me schuldig; daardoor hield ik de diagnose lange tijd verborgen voor mijn collega's en vrienden. Toen ik een natuurgenezer bezocht, kreeg ik een candidadieet voorgeschreven. Een heel streng dieet: geen tarwe, geen zuivel, geen suiker, geen azijn, geen alcohol, geen gist, geen ve-tsin, geen koffie, geen chocolade, geen bewerkt voedsel, geen ontbijtgranen, geen melk, geen yoghurt, geen pasta, geen ijs, geen kaas, geen leven!

Ik kreeg ook supplementen. Dure ook nog. Ik nam ze trouw. Het dieet was het moeilijkst voor mij. Het leek of mijn leven voorbij was – al het lekkere voedsel was me ontnomen. Ik was net een pruilende kleuter wiens lievelingsspeeltje was afgepakt. Toen realiseerde ik me hoe verslavend die voedingsmiddelen waren. Als zij ervoor zorgden dat ik me zo afschuwelijk voelde omdat ik ze niet mocht hebben, moest er wel iets aan de hand zijn!

Het kostte me echter nog een jaar om af te kicken. Ik bleef het verboden voedsel eten, hoewel ik wist dat het mijn candida stimuleerde en ik me na elke hap ziek voelde; zo verslaafd was ik. En zelfs toen ik me wel aan het candidadieet hield, bleef ik ernaar verlangen.





In die tijd deed ik heel veel onderzoek naar behandelingen, diëten en ontgiftingsmethoden; sommige werkten, andere deden niets. De methoden die werkten, zal ik in dit boek vermelden.

Ik begon mijn ziekte ook te accepteren. Daardoor, en door de positieve kanten ervan te zien, kon ik vrede krijgen met mijn lichaam en zijn tekortkomingen, en zag ik de lessen die het me wilde leren. Dit was het bestaan dat me op de schouder tikte en zei: 'Hé, je kunt niet doorgaan met je lichaam te misbruiken zonder ernstige gevolgen. Het is tijd om van jezelf te houden en goed voor jezelf te zorgen.' Ik leerde heel snel dat genezen net zozeer een geestelijke als een fysieke reis is; en om echt te genezen moet je aan beide gebieden werken.

Maar de grootste doorbraak kwam toen ik tijdens een van mijn vele ontgiftingskuren raw food ontdekte. Het was een openbaring voor me om mijn oude favorieten - ontbijtgranen met melk, pasta, pizza, cheesecake, chocolade etc. - weer te kunnen eten terwijl ze niet schadelijk waren maar me zelfs hielpen genezen. Hier was een levenswijze zonder verslavende, ontstekingsbevorderende voedingsmiddelen zoals tarwe, vlees, zuivel, geraffineerde suiker, koffie, chocolade, hulpstoffen en conserveringsmiddelen. En ik hoefde mezelf niets te ontzeggen; ik kon nog steeds 'snacken'. En alles werd me voorgezet op een aantrekkelijk uitzienend bord.

Vanaf die dag wist ik dat dit het was. Ik moest het proberen. Ik at 2 maanden raw food en in die tijd ontdekte ik de wonderlijke wereld van superfoods, gefermenteerd voedsel (mijn redding voor vreetbuien), zeegroenten en een verrassende manier om veel traditionele gerechten in een rauwe versie te bereiden.

Ik was niet te stoppen. Aan het eind van de 2 maanden zag mijn huid er beter uit en was ik het opgeblazen gevoel en de extra kilo's kwijt. Ik sliep goed, voelde me gelukkig en zelfverzekerd, en kon de hele wereld aan. En mijn candida was verdwenen. Ik had me nog nooit zo goed gevoeld. Niet alleen was ik fysiek weer mijn oude zelf (of zelfs beter dan mijn oude zelf), maar mijn kijk op het leven, op mensen, relaties en connecties was compleet veranderd.

Ik veranderde van iemand die een hekel had aan sociale situaties, die zich onzeker voelde en niemand vertrouwde, in een persoon die graag nieuwe mensen ontmoette, relaties aanging en in iedereen het goede zag.

Candida is een stille ziekte en de meeste mensen die eraan lijden, weten niet eens dat ze het hebben. Er zijn veel symptomen die er geen verband mee lijken te houden en de meeste mensen accepteren ze als 'normaal': winderigheid en een opgeblazen gevoel, hoofdpijn, migraine, vermoeidheid, vreetbuien, angst, verwardheid, slapeloosheid, acne, eczeem, PMS, spruw, gewrichtspijn etc.

Mijn ziekte was vele jaren verbloemd met topische behandelingen en farmaceutische producten omdat er geen goede diagnose werd gesteld. Als ik toen had geweten wat ik nu weet, zou ik direct mijn dieet hebben veranderd. En vervolgens de emotionele band met mezelf.

In dit boek vind je veel recepten die me op mijn rauwe reis hebben geïnspireerd en gemotiveerd. Ik hoop dat jij het net zo geweldig vindt als ik om deze heerlijke recepten te maken. Mijn doel is mijn bevindingen voor een goede gezondheid en genezing met jou te delen. Van wat ik heb gezien bij mensen die mijn onlineprogramma's hebben gevolgd of aan onze workshops, retreats of coachingsessies hebben deelgenomen, is dat ze na de omschakeling naar een rauw dieet in elk geval afvielen, meer energie hadden, beter sliepen en een beter humeur hadden.

Degenen die lijden aan candida, met of zonder diagnose, wil ik graag helpen met het genezingsproces. In dit boek vind je de tips die mij hielpen te genezen van systemische candida, maar ook verrukkelijke recepten voor raw food die je thuis kunt maken (wij hebben voor sommige recepten opties voor een lage GI en zonder suiker opgenomen). Ik geloof dat het ieders geboorterecht is om een optimale gezondheid te hebben en elke dag weer over eindeloze energie en eindeloos enthousiasme te beschikken.

Doel van het raw food kookboek is om mensen aan pure levensenergie te helpen. En wel op een pure, rauwe manier!

De meeste mensen vinden het moeilijk om helemaal over te schakelen op een rauw dieet, maar slechts 20 procent rauw kan al verschil maken. In The Raw Food Kitchen moedigen we mensen altijd aan om langzaam te beginnen en niet te streng voor zichzelf te zijn. Iedereen is anders en wat voor de een werkt, doet bij de ander misschien wel niets. Begin dus te experimenteren in je eigen keuken en met je eigen lichaam.

Het leuke van raw food eten is dat je creatief bezig bent in de keuken met nieuwe en onconventionele bereidingsmethoden. Terwijl je je op je lichaam begint af te stemmen zul je merken dat hoe meer je rauw eet, hoe meer je je richt op het voedsel dat goed voor je is, waarbij je je gezond voelt en waardoor je er geweldig uitziet. En het mooie van rauw is dat je geen calorieën hoeft te tellen. Je mag gewoon lekkere dingen als chocolade, cheesecake, pizza en pasta eten, alleen in een gezondere versie.

Jezelf stress bezorgen door calorieën te tellen en beperkende diëten te volgen, en het gevoel hebben dat je iets ontzegd wordt als je dingen niet 'mag' eten, dragen niet bij aan een goede gezondheid. Begin met geleidelijk koffie, tarwe, vlees, zuivel en bewerkte producten weg te laten terwijl je rauwe maaltijden en producten toevoegt, en je zult waarschijnlijk merken dat je vanzelf afvalt. Ik heb in dit boek ook enkele niet-rauwe veganistische recepten toegevoegd om de overgang te vergemakkelijken.

Begin met het drinken van enkele groene smoothies of sapjes. Voeg dan per week een paar rauwe maaltijden en rauwe tussendoortjes toe (handig om die in de vriezer of koelkast te hebben), zodat je snel iets gezonds kunt pakken als je trek hebt.

Als je eenmaal een paar rauwe recepten onder de knie hebt, voeg dan nog wat nieuwe toe. Neem daarbij de tijd om naar je lichaam te luisteren. Hoe voel je je na het eten? Hoe is je humeur, hoe slaap je? Hoe voel je je als je wakker wordt? Je lichaam geeft het antwoord.

Maak eens een gefermenteerd recept. Dit zal vreetbuien in het begin tegengaan. Gefermenteerde voedingsmiddelen zitten boordevol enzymen, goede bacteriën en vitaminen. Naarmate je meer rauw eet en je lichaam ontzuurt, zul je ook merken dat je vreetbuien verdwijnen.

Misschien merk je dat je al effect ervaart van 20 of 50 procent rauw. Anderen eten graag zo'n 80 procent rauw. 100 procent rauw is goed om je lichaam een korte periode te reinigen of te ontgiften, maar voor de meeste mensen is dit voor de lange termijn niet te doen vanwege de wereld waarin we leven; met het werk, sociale verplichtingen en relaties kan het volgen van een volledig rauw dieet tot een gevoel van isolatie leiden.

Ga je wel experimenteren met een volledig rauw dieet en heb je het gevoel dat je je doel hebt bereikt – dat wil zeggen dat je je goed voelt en er goed uitziet en dat je gezondheidsklachten zijn verdwenen –, dan merk je misschien dat 50-80 procent rauw een goede keus voor jou is.

Op deze manier kun je in je sociale leven van tijd tot tijd toch 'normaal' eten. Zolang de basis van je dieet rauw is, zul je de voordelen ervaren.

Maak je niet te druk om alle modieuze keukenapparatuur; ik begon met een goede keukenmachine en een hogesnelheidsblender. Ik maakte mijn courgettepaste met een aardappelschiller en zette de oven aan op laag (onder de 50 °C) met het deurtje open om mijn noten te activeren en glutenvrij brood te maken. Technisch gezien was het brood misschien niet rauw, maar het was nog altijd veel beter dan het op 250 °C te verhitten! Ik heb dit 6 maanden gedaan tot ik een droogoven kocht.

Tot slot is het belangrijk dat je voor de volle 100 procent aan je gezondheid wilt werken. Je moet het in je hart, geest, lichaam en ziel voelen. Je moet zo graag rauw willen eten dat je er alles voor overhebt. Als je weerstand voelt of emotionele blokkades hebt rond het volgen van een rauw dieet, onderzoek dit dan; schakel zo nodig hulp in of vraag steun. Fysieke genezing is ook geestelijke genezing, die twee gaan samen. Hoe meer je geest, lichaam en ziel op één lijn zitten wat werkelijke veranderingen betreft, hoe meer kans van slagen je rauwe reis zal hebben en je gezondheid en vitaliteit ervan zullen profiteren.



wat houdt rauw in?

Rauw of 'levend' voedsel is voedsel in zijn volledige vorm: onbewerkt, vers en natuurlijk. Raw food is niet geraffineerd, bewerkt, boven de 44-48 °C verhit, gedenatureerd of op enige wijze veranderd. Raw food is voedsel zoals de natuur het bedoeld heeft.

Waarom 44-48 °C? Hierdoor blijven de nuttige levende enzymen in het voedsel intact, zodat ze het lichaam kunnen helpen om het voedsel te verteren en alle voedingsstoffen, vitaminen en mineralen kunnen worden opgenomen.

Als je gekookt voedsel eet, moet het lichaam zijn eigen eindige reserves enzymen aanspreken om het te verteren. Als je je ooit moe en traag hebt gevoeld na het eten van een gekookte maaltijd, dan kwam het waarschijnlijk daardoor! Het lichaam moet hard werken. Omdat de enzymen in raw food helpen bij het verteren, geven ze het lichaam rust en tijd om zich met het 'opruimen' bezig te houden: dode cellen en gifstoffen opruimen en zorgen voor herstel. Dat is waarom een rauw dieet zo helend werkt en waarom de meeste mensen meer energie krijgen, zich sterker voelen, een gaver huid hebben, een beter humeur hebben, beter slapen, afvallen, en nog meer!

De term 'raw food' betekent voor mij niet alleen fruit, groenten, noten en zaden, maar ook zeegroenten, glutenvrije granen, superfoods, koudgeperste olie, kiemgroenten en traditioneel gefermenteerde voedingsmiddelen.

Een rauw dieet bevat geen ontstekingsbevorderende voedingsmiddelen als tarwe, gluten, geraffineerde suiker en zuivel. Iedereen met een intolerantie voor deze producten zal graag een rauw dieet volgen. Het mooie is dat je niets van je favoriete voedsel hoeft weg te laten, en dat het ditmaal genezend werkt in plaats van schade aan te richten. Jazeker, je kunt nog steeds pizza, pasta, kaas, ijs, cheesecake, melk en ontbijtgranen eten, net als chips en chocolade!





voordelen van een rauw dieet

Fysiek en geestelijk zul je hoogstwaarschijnlijk sommige of alle van de volgende voordelen ervaren: hormonaal evenwicht, meer kracht, beter humeur, gaver huid, beter libido, meer concentratie en energie, verbetering van gezondheidsproblemen, geen winderigheid meer en gewichtsverlies.

Andere goede redenen om rauw te gaan eten zijn duurzaamheid en verantwoordelijkheid. Door voornamelijk biologische en plantaardige voedingsmiddelen te kopen help je de planeet.

Het is geen geheim dat zuivel en vlees een grote aanslag plegen op de aarde. Oerbossen worden gekapt om graan te telen voor de vee-industrie, en natuurlijke meren worden drooggelegd voor irrigatie. Dan is er nog het afvalwater van melkveebedrijven, dat bijdraagt aan de vervuiling van onze waterwegen. De intensieve melkveehouderij behandelt dieren als producten; ze moeten zo snel mogelijk opgroeien met behulp van hormonen, antibiotica en onnatuurlijk voer, en worden soms met vele tegelijk in een kleine ruimte gehouden. Door voornamelijk plantaardig te eten toon je betrokkenheid en draag je bij aan een duurzame toekomst voor onze planeet. Kies je er toch voor om zuivel, eieren en vlees te blijven eten, ga dan eens naar de boerenmarkt en leer de boer kennen; vraag hoe hij zijn dieren houdt en verzorgt. Kies met beleid; kies biologisch en kies voor dieren die buiten komen.

ontzuur je lichaam

Een ander voordeel van een voornamelijk plantaardig dieet is dat dit het lichaam basisch (alkalisch) maakt, oftewel het lichaam ontzuurt. Waarom is dat goed voor ons?

Gezonde bloedcellen moeten iets basisch zijn, en ons lichaam is in een natuurlijke homeostase (gezonde staat) als we iets basisch zijn. Helaas is onze huidige levensstijl en zijn de meeste voedingsmiddelen die we eten zuurvormend voor het lichaam. Gebakken voedsel, alcohol, koffie, kunstmatige zoetstoffen, chocolade, tarwe, zuivel, vlees, margarine, bewerkte producten, voedsel uit blik, gepasteuriseerd voedsel en stress werken zeer verzurend. Zo heeft een blikje cola een pH-waarde van 2 – extreem verzurend. Om de zuurgraad te bufferen ter bescherming van onze kostbare bloedcellen, wordt er een stroom basische mineralen vrijgegeven. Als deze niet vrij beschikbaar zijn, onttrekt het lichaam letterlijk mineralen uit onze botten, wellicht een van de redenen waarom osteoporose tegenwoordig zoveel voorkomt.

Als het lichaam niet juist met de verhoogde zuurgraad kan omgaan, leidt dit tot giftigheid en ontstaat er een anaerobe (zuurstofloze) omgeving in het lichaam. De symptomen zijn divers. De meesten van ons krijgen waarschijnlijk met het volgende te maken: vermoeidheid, opgeblazen gevoel, gewichtstoename, slecht humeur, weinig energie, verwardheid, vreetbuien, candida, te veel slechte bacteriën, parasieten, kortademigheid, huidproblemen zoals acne of eczeem, hoofdpijn, slechte adem, slapeloosheid, voedselintolerantie, allergieën of voorhoofdsholteproblemen. Op de lange termijn kan de giftigheid of verzuring leiden tot ernstige ziekten als diabetes, hartaandoeningen, long-, lever- of nierziekten, auto-immuunziekten en kanker.

De meeste groenten en vruchten zijn in hun rauwe vorm ontzurend. Ontzurend voedsel voorziet het lichaamssysteem van zuurstof – het tegenovergestelde van zure of anaerobe systemen. Wanneer het lichaam van zuurstof wordt voorzien kunnen de cellen optimaal functioneren, waardoor ze slechte stoffen en ziekten op afstand houden.

Ik houd me graag aan de 80/20-regel als het gaat om het consumeren van basisch/zuurvormend voedsel: 80 procent basisch, 20 procent zuurvormend. Je kunt deze regel ook gebruiken voor smoothies: bijvoorbeeld 80 procent groenten, 20 procent fruit of 20 procent noten. Of ga uit van zo'n 80 procent 'goed' en 20 procent 'minder goed' gedurende de week. Op deze manier kun je nog altijd buiten de deur eten zonder je te veel aan te trekken van allerlei 'regels'. Raw food zou wel de basis van je dieet of levensstijl moeten vormen, maar als je al te dogmatisch bent kun je last van stress krijgen. Overgaan op raw food moet vooral leuk zijn, iets wat je in je eigen tempo kunt doen en wat zoveel mogelijk in je levensstijl past.

de eiwit/calcium/ijzerdiscussie

Vaak vragen mensen me: ‘Waar haal je je eiwit, ijzer en calcium vandaan?’ We zijn allemaal gaan geloven dat vlees de beste bron van eiwit, ijzer en calcium is. Maar dat is niet per se waar! De meeste planten bevatten zo’n 30-50 procent eiwit, en hennep en spirulina zelfs 50-70 procent. Sommige superfoods zijn ook rijk aan eiwit, zoals chiazaad, quinoa, noten, zaden, gojibessen, cacao en bijenpollen. Als je geen strikte veganist bent wil je misschien meer weten over bijenpollen, want die bevatten 5 tot 7 keer meer eiwit dan vlees. De biobeschikbaarheid van plantaardig eiwit is ook groter dan die van dierlijk eiwit, omdat planten aminozuren bevatten die het lichaam helpen om het eiwit beter op te nemen; dit in tegenstelling tot een compleet eiwit als vlees, dat eerst moet worden afgebroken om opgenomen te kunnen worden.

Als je dieet uit zo’n 7 procent eiwit bestaat, is dat meer dan genoeg. Het Voedingscentrum beveelt voor de gemiddelde mens ongeveer 0,8 g per kilo lichaamsgewicht aan. Gangbare bronnen van eiwit zijn vlees, gevogelte, vis, eieren, zuivelproducten, bepaalde granen, bonen, peulvruchten, noten en zaden. De meeste eiwitten uit zuivel en vlees zijn zuurvormend. Wanneer (soja)bonen en peulvruchten niet op de traditionele manier worden bereid (geweekt en/of gefermenteerd) en in plaats daarvan worden verhit en bewerkt, kunnen ze spijsverteringsproblemen veroorzaken en mineralen in het lichaam blokkeren.

De meeste westerse mensen krijgen veel meer eiwit binnen dan nodig is. Door te veel eiwit te eten kun je aankomen en kunnen je nieren beschadigd raken; ook kan het ertoe leiden dat er mineralen uit je botten worden gehaald. Overtollig eiwit wordt eerst in suiker en dan in vet omgezet. Verhoogde bloedsuikerspiegels kunnen pathogenetische bacteriën en gisten zoals candida stimuleren.

Als het op het kiezen van eiwitbronnen aankomt, hoeft het niet alles of niets te zijn. Als je ervoor kiest om vlees, zuivelproducten of andere gare, bewerkte eiwitbronnen te eten, zorg er dan gewoon voor dat je dat met mate doet, dat de producten biologisch zijn en dat je ze combineert met raw food dat het grootste deel van de maaltijd beslaat. Zo wordt het zuur efficiënter gebufferd, wat de spijsvertering bevordert. Vergeet ook niet dat als je een voornamelijk plantaardig dieet aanhoudt en zo aan de benodigde eiwitten komt, je over het algemeen voedsel met een lage GI binnenkrijgt; daardoor krijg je met elke hap goede vetten, mineralen, vitaminen, antioxidanten en nuttige enzymen binnen!

ZO KOM JE MAKKELIJK AAN MEER DAN 15 MG IJZER PER DAG:

30 G SESAMZAAD = 4,2 mg	75 G SPINAZIE = 3,2 mg
100 G QUINOA = 1,4 mg	45 G GEDROOGDE ABRIKOZEN = 1 mg
18 G SNIJBIET = 2 g	1 BIET = 0,79 mg
1 BLOKJE RAUWE CHOCOLADE = 5 mg	1 TL SPIRULINA = 3-5 mg

IJZER

Wat is ijzer en waarom hebben we het nodig? IJzer zorgt voor het zuurstoftransport in ons lichaam. Als je weinig ijzer hebt, heb je minder en kleinere rode bloedcellen en is er dus minder zuurstof voor het lichaam beschikbaar. Je zult weinig energie hebben en voortdurend moe zijn.

Ironisch genoeg had ik altijd bloedarmoede toen ik vlees at. Sinds ik ben overgegaan op een plantaardig dieet heb ik geen problemen meer met mijn ijzergehalte. Mijn theorie is: omdat mijn lichaam met meer zuurstof functioneert en ik meer vitaminen en mineralen binnenkrijg, is de ijzeropname efficiënter geworden.

Waar haal je je ijzer dan vandaan? Volwassen vrouwen hebben 15 mg per dag nodig en mannen 9 mg. Er zijn veel plantaardige bronnen die voldoende ijzer bevatten. Denk aan cacao, noten en zaden, lijnzaad, sesamzaad, groenten, basilicum, tomaten, snijbiet, waterkers, spinazie en andere bladgroenten. Peterselie is geweldig, evenals zeewier en sommige vruchten, zoals abrikozen, pruimen, vijgen en bessen. Hennepzaad is een ware ijzerbom. Het is belangrijk om te weten dat je lichaam het ijzer beter opneemt als je het voedsel weekt, pureert of uitperst en combineert met vitamine C.

CALCIUM, VITAMINE D EN B12

En nog een fabeltje om te weerleggen. Er zit volop biobeschikbaar calcium in zaden, bladgroenten, zeegroenten, paranoten, amandelen, zonnebloempitten, tahin, citroenrasp, kaneel, kool, basilicum, spinazie, bieslook, peterselie, gemalen oregano, broccoli, boerenkool en zeewier. Ook gedroogde pruimen, dadels en vijgen zijn goed. Twintig amandelen bevatten net zoveel calcium als 60 ml melk.

Een dagelijkse dosis vitamine D is goed voor sterke botten, net als gewichtheffen. De beste bron van vitamine D is de zon. Zorg dat je ongeveer 10 minuten per dag je huid aan de zon blootstelt (maar niet op het heetst van de dag) en gebruik in die tijd geen sunblock. Omdat in de winter de zon te weinig kracht heeft in Nederland, is het aan te raden om in de wintermaanden een vitamine D-supplement te gebruiken.

Veganisten die rauw eten krijgen ook vaak deze vraag: hoe kom je aan je vitamine B12? B12 is belangrijk voor het zenuwstelsel en voor gezonde bloedcellen, en voorkomt dat je je moe en zwak gaat voelen. Een interessant feit over B12 is dat deze vitamine wordt geproduceerd door bacteriën. De algemene reden waarom je meer B12 binnenkrijgt als je vlees eet dan wanneer je een plantaardig dieet volgt, is dat dieren meer B12-bacteriën bij zich dragen dan planten.

Heb je echter weinig maagzuur, een onevenwichtige darmflora, een gebrek aan verteringsenzymen of gebruik je koffie, alcohol, drugs, antibiotica of de anticonceptiepil, dan neem je zelfs als je vlees eet geen B12 op. Studies hebben aangetoond dat bij een correct rauw veganistisch dieet de meeste veganisten meer B12 in hun lichaam hebben dan vleeseters. Dit komt doorgaans doordat rauwe veganisten gezonder zijn en hun verteringsenzymen, maagzuur en darmflora in balans zijn. Zeegroenten bevatten ook de biobeschikbare vorm van B12 – nog een goede reden om deze dagelijks te eten. Tot slot stimuleert het eten van gefermenteerd voedsel zoals zuurkool, kimchi en kokoskefir het lichaam om B12 in de darmen aan te maken.

Als je een B12-supplement wilt gebruiken, neem dan B12 in de vorm van methylcobalamine. Die wordt beter door het lichaam benut en vastgehouden dan hydroxycobalamine en cyanocobalamine.

hoofdstuk

sappjes

smoot

en drank

1



,
hies
kjies



rosella-kombuchasmoothie

Deze verfrissende, verjongende smoothie is heerlijk voor na het sporten. Door de kombucha zit hij vol goede bacteriën voor gezonde darmen en een gevoel van geluk.

VOOR 2 PERSONEN

vruchtvlies en water van 1 jonge
kokosnoot
1 medjouldadel, ontpit
4 handjes blauwe bessen
1 theelepel vanille-extract
1½ theelepel kokosextract
1 theelepel bijenpollen
1 eetlepel açai- of maquipoeder
1 eetlepel hennepoeder
2,5 dl rosella-kombucha (zie blz. 54)
5 ijsblokjes

Doe het fruit in een hogesnelheidsblender, voeg de twee soorten extract, de pollen en het poeder toe en maal alles glad. Voeg de kombucha en de ijsblokjes toe en meng dit erdoor. Voeg eventueel nog wat extract toe, schenk de drank in glazen en serveer.

opmerking

Laat voor een suikervrije of suikerarme smoothie de dadels en de blauwe bessen weg en voeg 3-6 druppels vloeibare stevia en een halve avocado toe.

