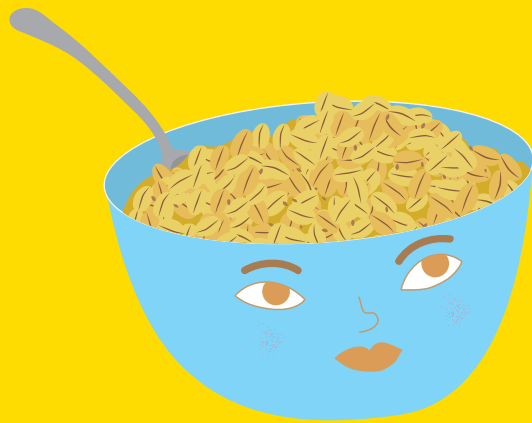




DAMON GAMEAU is een Australisch acteur die al vaak in de prijzen viel en meespeelde in producties als *The Tracker*, *Thunderstruck*, *Save Your Legs*, *Love My Way*, *Howzat*, *Puberty Blues*, *Spirited*, *Secrets and Lies*, *RAW (in GB)*, *How I Met Your Mother (USA)*, *Gallipoli* en *The Kettering Incident*. Als regisseur won hij het Tropfest in 2011 en *That Sugar Film* is zijn eerste langspeelfilm. Damon is gepassioneerd bezig met gezondheid en is vastbesloten om mensen te helpen bij het zoeken naar een gelukkiger leven. Dit is zijn eerste boek.



HET
Swiker
BOEK

DAMON GAMEAU

DIT BOEK ZAL JE MENING OVER
'GEZONDE VOEDING' VERANDEREN.

INHOUD



VOORWOORD.....6

INLEIDING.....8



BESLUIT.....229

BIBLIOGRAFIE.....235

INDEX.....236





HET EXPERIMENT:
ZESTIG DAGEN
SUIKER

DEEL EEN



'WE ZIJN EEN DUIVELSPACT AANGEGAAN MET SUIKER: HET IS EEN BELONING OP KORTE TERMIJN VOOR EEN TRAGEDIE OP LANGE TERMIJN.'

DAVID WOLFE, VOEDINGSDESKUNDIGE

MIJN VERHAAL

Toen ik een baby was, in de late jaren zeventig, maakte een drankje met zwarte bessen furore. Volgens de televisiereclame zat het vol vitamine C en dat was broodnodig om sterke, gezonde kinderen te laten opgroeien. Mijn lieve moeder geloofde dit voedingsadvies, dat in die tijd bovendien gepromoot werd door de *Nursing Mother's Association*. Ze goot het drankje door mijn strot als koelvloeistof in een oververhitte carburator. Er zat misschien een vleugje vitamine C in het drankje, maar het bevatte vooral karrenvrachten suiker, met als gevolg dat ik op mijn vierde verjaardag een erg onprettig bezoek moest brengen aan de tandarts, die vijf melktanden uittrok.

Maar toen verschenen mijn grote tanden als een soort actiehelden die in het ongelijk waren gesteld, en ze zochten meteen wraak. Het leek alsof ze verwachtten om constant overspoeld te worden met zwartebessendrank en dus werden ze groot. Ze kregen een laag extra glazuur en ploften uit mijn tandvlees als twee enorme ijsbergen die door een smeltende poolkap braken. Schoolvrienden stelden giechelend voor om er films op te projecteren en vroegen of de tandenfee een extra vergoeding eiste voor de schade die haar werd toegebracht wanneer ze de tanden 's nachts meenam op haar kleine vleugels.

Al het gepest ten spijt, bleven mijn walrusbijters en ik ons een weg banen door bergen suikerrijke voeding. De twintig daaropvolgende jaren (met behulp van sensationeel tandartsenwerk) had ik niet één 'zoete tand' maar twee gigantische 'zoete tanden' die me de weg toonden ('s nachts, want ze weerkaatsten het licht). Ik dronk een blikje cola per dag (vooral die met vanillesmaak vond ik lekker). Ik vrat me een weg door pakken chocoladekoeken, goot zoete yoghurt drankjes door mijn keel, schepte mijn Weetabix-ontbijtgranen vol suiker en vermaalde ontelbare snoeprepen met pinda's in het schoolwinkeltje, waar ze zoetigheid verkochten. Ik wil niet dat je dit leest alsof ik slechte ouders had. Het was een tijd waarin voortdurend gepraat werd over de gevaren van vet. De vetarme beweging was in volle opmars.

De suikertrein was echter volgeladen en racete in een ijtempo de berg af richting onwetende dorpelingen.

EEN NIEUWE RICHTING

In 2002 had ik het geluk om te mogen meewerken aan de film *The Tracker*, geregisseerd door Rolf de Heer en met een nationale ster uit Australië in de hoofdrol: de Aboriginalacteur David Gulpilil. David en ik werden goede vrienden en toen de film klaar was, nodigde hij me uit om twee weken bij zijn familie te logeren in het dorp Ramingining in het gebied Arnhem Land. Ik ben tot vandaag nooit in een vreemder land geweest. En het was mijn eigen land.

Er waren momenten op die reis die bepalend waren voor mijn toenmalige verwarde, zelfbewuste twintigjarige zelf, maar ik hou er vooral twee duidelijke en voor eeuwig ingeprente herinneringen aan over: ten eerste, de warmte en vrijgevigheid van de mensen die ik ontmoette; ten tweede, de enorme consumptie van een welbekende zwarte bruisende vloeistof.

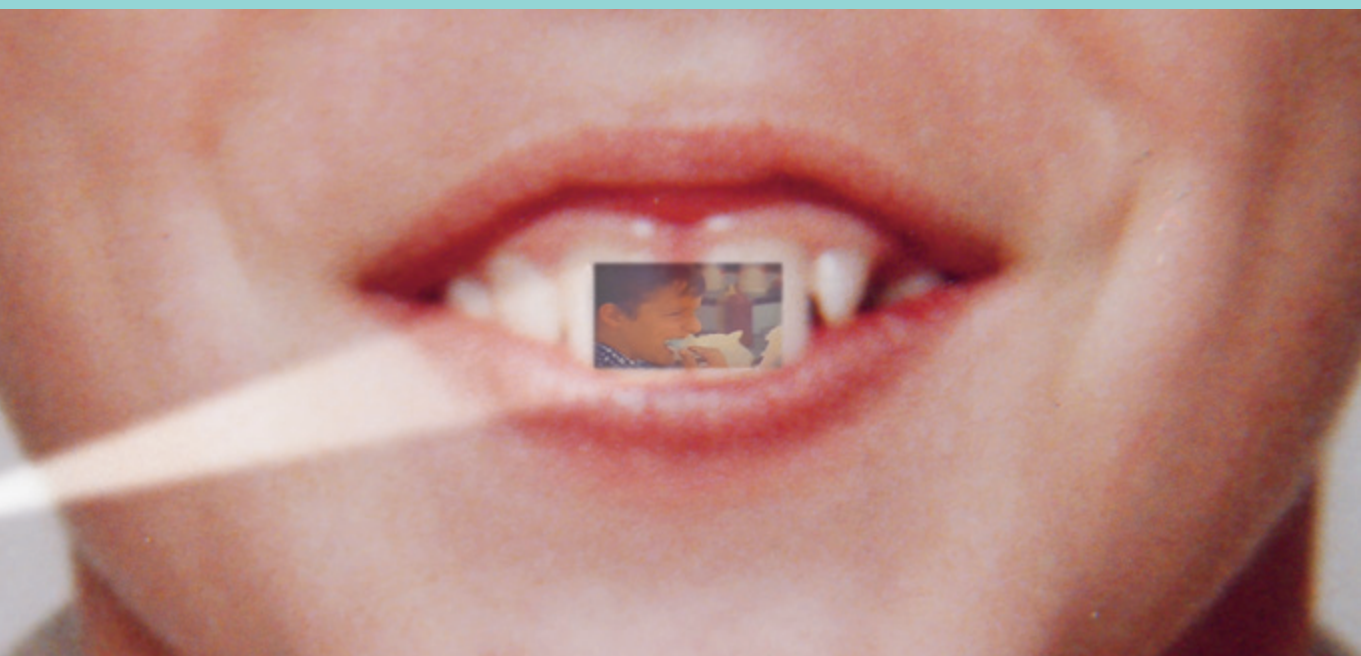
Ik herinner me dat ik toekeek hoe veel Aboriginalvrouwen Coca-Cola in de papflessen van hun baby's deden en het aan hun huilende kinderen gaven. Toen ik er vragen over stelde, nam een oudere vrouw me mee naar de enige winkel in de stad. Ze wees naar een poster waarop jonge, breeduit lachende modellen stonden met enorme tanden die haast even groot waren als de mijne en zei: 'Gelukkig sap.' De eerlijkheid waarmee ze de reclame interpreteerde, is me altijd bijgebleven.

De jaren gingen voorbij en zoals dat vaak gebeurt met een man, net voor het te laat is, ontmoet hij een sensationele vrouw. De vrouw die er de kreuken zal uitstrijken, zijn jagende blik zal temmen en hem er zachtjes aan zal herinneren dat hij eigenlijk volwassen is. Bij mij gebeurde dat toen ik 32 was. Mijn lichaam en mijn gedrag reflecteerden jaren van suikermisbruik. Toen kwam Zoe, een toonbeeld van schoonheid, evenwicht en vitaliteit, wier huid even hard straalde als haar persoonlijkheid. Zij begreep dat het voedsel dat we in onze lichamen stoppen, bepaalt hoe we eruitzien, hoe we ons voelen en hoe we de wereld bekijken.

In de weken waarin zich een relatie begint te vormen, zullen mannen doen alsof ze geïnteresseerd zijn in allerlei zaken om de affectie van hun nieuwe liefde te veroveren. Ik deed alsof ik dol was op smoothies van komkommer en boerenkool, op quinoasalade met chiazaadjes en op natuuryoghurt met bessen. Liefde kan echt wonderen doen. Toen ik gewend raakte aan die nieuwe manier van eten – en vooral toen ik mijn lichaam en geest gezonder voelde worden – ontdekte ik dat ik er eigenlijk van genoot. Terwijl onze relatie zich verder ontwikkelde, at ik zonder veel moeite steeds minder geraffineerde suiker, tot op een dag een vriend die veel met gezondheid bezig was, me voorstelde om het helemaal uit mijn dieet te schrappen. Om eerlijk te zijn, ik voelde me bij die gedachte een beetje ongemakkelijk, maar ik besliste toch om het te proberen.



Ik was een bijzondere jongen wiens gezicht rond zijn tanden groeide.



Vrienden stelden giechelend voor om films op mijn tanden te projecteren.

'ALS DE GEMIDDELDE AUSTRALISCHE FAMILIE VAN VIER PERSONEN DE HOEVEELHEID SUIKER MOEST KOPEN DIE ZE CONSUMEREN, ZOUDEN ZE NAAR DE SUPERMARKT GAAN EN ZES PAKKEN VAN EEN KILOGRAM SUIKER NEMEN – ZES. DIE ZOUDEN ZE IN HUN KARRETJE ZETTEN, MEE NAAR HUIS NEMEN, ZE HELEMAAL LEEGETEN TIJDENS DIE ENE WEEK, EN DAN DE VOLGENDE WEEK TERUGGAAN OM HETZELFDE TE DOEN.'

DAVID GILLESPIE, AUTEUR VAN *SWEET POISON*





SUIKER SCHRAPPEN

Het eerste wat me opviel toen ik ophield met suiker eten, was hoe erg ik er naar verlangde. Ik realiseerde me dat, ondanks mijn veel gezondere dieet, suiker me nog altijd in zijn greep had. Ik begon de etiketten met ingrediënten te lezen en was verbaasd over hoeveel suiker er zat in voedsel dat als gezond beschouwd werd. Ik begreep nu dat het stukje chocolade dat ik mezelf ‘gunde’ aan het einde van elke dag, alleen maar het topje van de ijsberg was: een ijsberg van suiker.

Het verbaasde me vooral hoe goed ik me begon te voelen. Mijn humeurschommelingen hadden nu meer de allures van een speelplaats dan van een attractiepark en ik voelde me lichter en meer aanwezig in de wereld. En dan was er de ijdelheid. Als acteur werd ik in die tijd aangedreven door mijn ego en ik wentelde me graag in de vloed van commentaren over mijn gezonde huid, mijn stralende blauwe ogen en, ik citeer, ‘sprankelende persoonlijkheid’. Oppervlakkig misschien, maar het was alles wat ik nodig had om de chocoladerepen te dumpen en naar groenten over te schakelen.

Een paar jaar later won ik Tropfest, een wedstrijd voor kortfilms. Ik kreeg de kans om een langspeelfilm te draaien. Op dat moment schreef ik een show over wat de effecten konden zijn als je een gezond persoon een maand lang niets anders dan ziekenhuiskost zou geven terwijl hij in bed pulpmagazines las en naar dagtelevisie keek. Op een dag vertelde mijn vriend Charlie me over fructose en dat er theorieën verschenen over de schade die het aanrichtte. Later hoorde ik auteur David Gillespie op de radio praten over suiker. Het zaadje van een idee was geplant. Het ene leidde tot het andere. Er werden ballonnetjes opgelaten en weer neergehaald. Kennissen en vrienden vertelden me wat ze dachten en gaven suggesties. Voor ik het wist, zat ik opnieuw met een kom suikerrijke ontbijtgranen voor mij, alleen stond er deze keer een camera bij om elke hap te filmen.

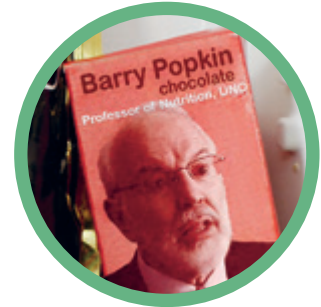


DE SUIKERBRIGADE:

dr. Debbie Herbst, dr. Ken Sikaris, Sharon Johnston, David Gillespie

‘IK EET ELKE DAG EEN KLEIN STUKJE CHOCOLADE,
MAAR IK KEN DE NADELIGE EFFECTEN DIE HET
HEEFT WANNEER IK ER TE VEEL VAN EET.’

PROFESSOR BARRY POPKIN, UNIVERSITY OF NORTH CAROLINA

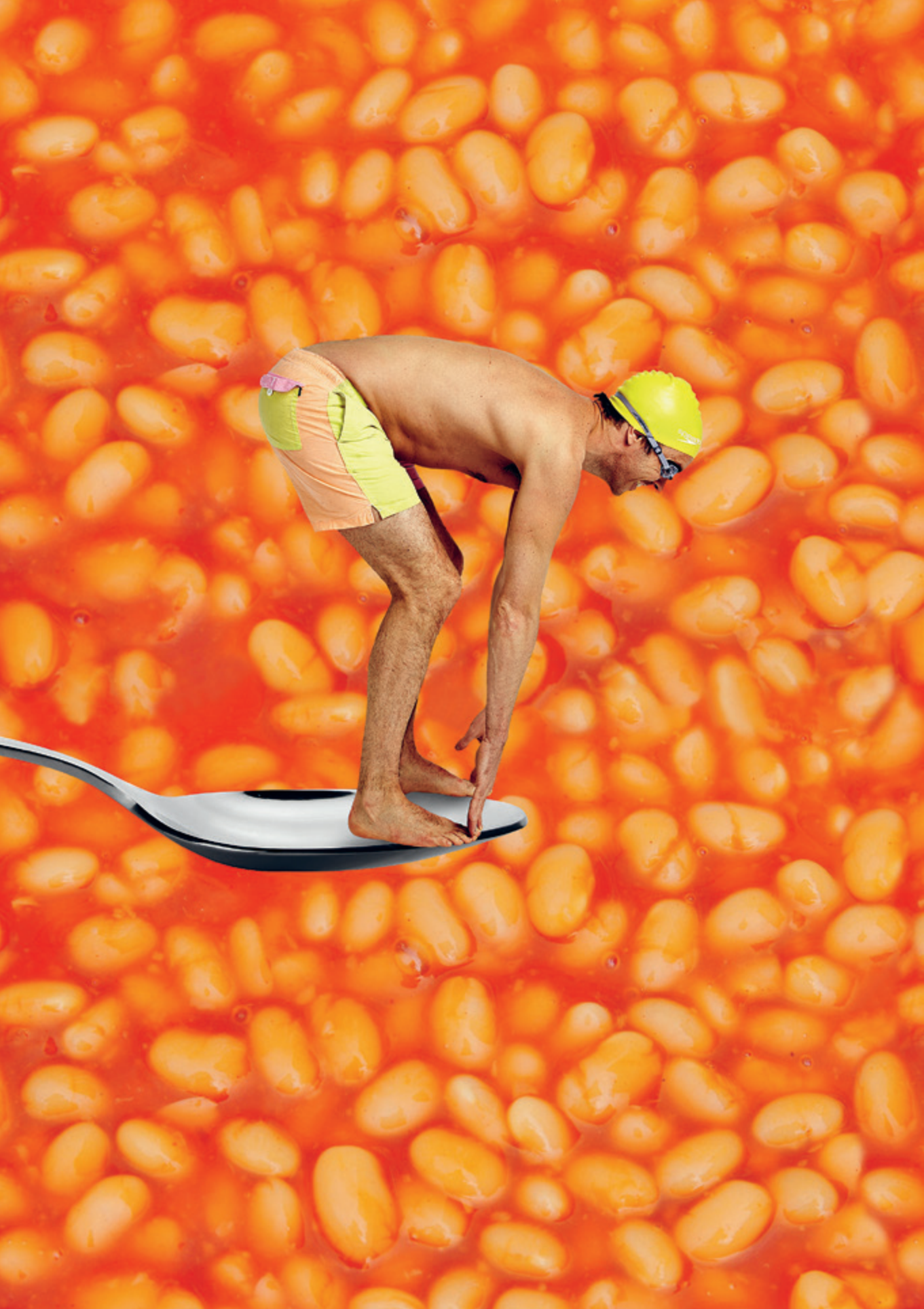


HET EXPERIMENT

De eerste stap van het experiment was een topteam samen te stellen dat me tijdens mijn reis kon begeleiden en de veranderingen in mijn lichaam kon opvolgen. Dat had ik nodig om ervoor te zorgen dat a) alles correct zou verlopen en b) ik niet zou sterven – hoewel, voor wat een film zou dat gezorgd hebben! Ik schakelde een lokale huisarts in (om mijn algemene gezondheid op te volgen), een klinisch patholoog (om mijn bloedwaarden te checken), een voedingsdeskundige (om mijn voedselkeuzes te begeleiden), een sportwetenschapper (om accuraat mijn gewicht bij te houden en ook om wat cool toe te voegen) en David Gillespie, auteur van de bestseller *Sweet Poison* (om me te helpen bij het lezen van voedsel etiketten, het begrijpen van wetenschappelijke kennis en om een beetje geloofwaardiger en betrouwbaarder over te komen).

Bij het begin van het experiment had ik al drie jaar geen geraffineerde suiker meer aangeraakt. Ik had bovendien al vijf jaar geen koffie of alcohol meer gedronken. Het is duidelijk dat ik verliefd ben op mijn *sweetheart*, niet? Ik was ook verslaafd geraakt aan een helder hoofd. (Misschien ben ik een helderheidsjunkie? Ik visualiseerde net hoe ik samenkwam met een ‘meditatiedealer’ op een wilde nacht in Kings Cross en samen met hem de ‘tegenwoordige tijd’ beleefde.)

Alle testen vóór het experiment toonden aan dat ik in goede gezondheid was, vooral mijn lever, het orgaan dat vaak de littekens draagt van een uitbundige levensstijl. Mijn hele team was het erover eens dat ik een geweldig lichaam had om het suikerexperiment uit te voeren – dank je wel, jongens – omdat het niet beïnvloed werd door iets dat de resultaten kon verwarren of vertroebelen, zoals cafeïne, medicatie op voorschrift, drugs of alcohol (deze test zou een ramp geweest zijn toen ik begin twintig was).





DE RECEPTEN

DEEL 4

DE GROENE PROTEÏNEMACHINE

VEGETARISCHE OMELET MET BASILICUMPESTO

3 bio-eieren

1 eetlepel gesnipperde groene kruiden zoals bladpeterselie, tijm en oregano

10 g boter

1 handvol jonge spinazieblaadjes

125 g gemixte, gekookte groenten of een restje geroosterde groenten (zie tip)

basilicumpesto

Dit is een geweldig alternatief voor ontbijtgranen. Het houdt je verzadigd tot het midden van de ochtend of later. Maar onthoud: géén toast.

Klop de eieren met de kruiden in een kom met een theelepel water. Kruid met zout en versgemalen zwarte peper.

Smelt de boter in een kleine pan (22 cm) op een middelhoog vuur. Doe er de spinazie en de groenten bij en bak een paar minuten, zodat het goed warm wordt en de spinazie geslonken is.

Verspreid de groenten evenwichtig over de pan en giet er het eimengsel over. Bak een paar minuten tot het ei gestold is.

Laat op een groot bord glijden. Serveer meteen met een eetlepel kant-en-klare of zelfgemaakte basilicumpesto.

Voor de basilicumpesto

Doe 50 gram basilicumblaadjes in de blender of keukenmachine. Voeg er een klein teentje gehakte knoflook, 30 gram pijnboompitten of amandelen en 30 gram geraspte parmezaan aan toe en hak fijn. Laat de motor draaien en doe er 4 tot 5 eetlepels olijfolie bij tot het romig en glad wordt. Doe de resterende pesto in een bokaal en schenk er wat olie op. Bewaar in de koelkast.

Tip: Stoom of rooster groenten, die je eventueel in kleine blokjes gesneden hebt, zoals pompoen, zoete aardappel, courgette, spinazie, champignons, asperges en vooral erwten.

VOOR 1 PERSOON





BANGELIJKE BEIGNETS

BEIGNETS VAN COURGETTE EN ERWTEN MET TOMATENSALSA

300 g (2 middelgrote) courgettes
 75 g diepvrieserwtjes, ontdooid
 2 lente-uitjes, fijngehakt
 1 eetlepel fijngehakte bladpeterselie
 1 eetlepel fijngehakte munt
 2 theelepels geraspte citroenschil (gebruik biologische citroen of verwijder het waslaagje in kokend water voor ze te raspen)
 3 bio-eieren, licht opgeklopt
 25 g amandelelmeel
 1 klontje boter om te bakken

TOMATENSALSA

3 roma- of andere tomaten, ontpit en in stukjes gesneden
 ½ klein rood chilipeperkje, zonder zaadjes en in kleine blokjes
 ½ lente-uitje, gesnipperd
 1 eetlepel kappertjes
 1 eetlepel olijfolie
 2 tot 3 theelepels rodewijnazijn

Deze zijn heerlijk voor op school, een werklunch of een picknick.

Rasp de courgettes. Besprenkel ze rijkelijk met zout om het vocht eruit te trekken en laat 15 minuten rusten. Duw er met je handen het overtollige vocht uit en doe ze in een grote kom.

Doe er de erwtjes, de lente-uitjes, de kruiden, de citroenzeste, de eieren en het amandelelmeel bij. Kruid goed met zout en versgemalen zwarte peper.

Verhit de boter in een grote pan op een middelhoog vuur. Giet een paar flinke lepels van het mengsel in de pan, duw ze wat plat en bak 2 tot 3 minuten aan elke kant. Draai ze een keer om. Bak het mengsel op in twee tot drie keer en voeg wat boter toe als dat nodig is. Houd de beignets warm tot alles gebakken is.

Serveer meteen met een flinke lepel salsa.

Voor de tomatensalsa

Doe de tomaten, chilipeper, lente-uitjes en kappertjes in een kom. Voeg er de olijfolie en de azijn naar smaak aan toe, kruid en meng goed.

Tips:

- Vervang de erwtjes eens door maiskorrels. Of vervang de tomaten door wat gehalveerde kerstomaatjes.
- Een restje beignets kun je afgedekt een dag in de koelkast bewaren. Ze zijn ook lekker als je ze op kamertemperatuur eet.

VOOR 4 PERSONEN (8 BEIGNETS)

KOKOBANADO-SMOOTHIE

1 kleine avocado

1 verse of diepgevroren banaan

250 ml kokosmelk

1 eetlepel kokosolie

Een geweldige manier om kinderen te laten overschakelen van gesuikerde naar gezonde drankjes. Het vult enorm, zit vol energie en bevat een natuurlijke zoetheid. Het bevat nog altijd fructose van de banaan, maar onthoud dat het om het overbruggen van suiker in de vroege fase gaat en dat je langzaam een nieuwe manier van eten voor jou en je kinderen ontdekt. Het is belangrijk om lief te zijn voor jezelf in de eerste weken van de omschakeling.

Doe alle ingrediënten in de blender (doe er de kokosolie bij net voor je mixt, zodat ze niet hard wordt).

Mix tot een gladde massa. Verdun met extra kokosmelk of kokoswater tot de gewenste dikte.

Tip: Pel de banaan voor je ze invriest.

VOOR ONGEVEER 2 KOPJES (500 ML)



BESSENKRACHTSMOOTHIE

250 ml ongezoete amandel- of kokosmelk

$\frac{1}{2}$ verse of diepgevroren banaan

40 g diepgevroren bessen

1 eetlepel rijst- of erwtenproteïnepoeder (internet of natuurvoedingswinkel)

1 theelepel rauw cacao-poeder (of gewoon cacao-poeder als je geen rauw hebt)

Doe alle ingrediënten in de blender. Mix glad. Verdun met extra amandelmelk of kokosmelk tot de gewenste dikte.

VOOR ONGEVEER 2 KOPJES (500 ML)



www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Vertaling: Hilde Smeesters

Opmaak: Bananas.net

Oorspronkelijke titel: That Sugar Book

© Oorspronkelijke uitgever: Pan Macmillan Australia Pty Limited, 2014

Tekst: © Damon Gameau 2014

Fotografie: © John Laurie 2014

Illustraties: © Alice Oehr 2014

Stills uit That Sugar Film: © Madman Entertainment 2014

Als u opmerkingen of vragen hebt, dan kunt u contact nemen met onze redactie:

redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2015

D/2015/45/401 – NUR 443/860

ISBN: 978-94-014-2960 -3

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

