



## VOORWOORD

Het kookboek dat je nu in handen hebt, is een stap op weg naar gezonde voedingsgewoonten. Het beschrijft duidelijk wat verantwoorde voeding is. De theorie en adviezen worden gekoppeld aan de praktijk. Je leert heerlijke gerechtjes klaarmaken en krijgt bovendien professioneel advies over de ingrediënten en het gezondheidsaspect ervan.

Gezondheid is cruciaal in het leven. Enkel een evenwichtige en uitgebalanceerde eetgewoonte kan je vitaliteit ten goede komen en laat je toe te blijven genieten met volle teugen.

Maar wat nog belangrijker is: we tonen je dat gezond koken ook echt lekker kan zijn. Onze recepten zijn smaakvol, zien er aantrekkelijk uit en zijn bovendien snel en gemakkelijk klaar te maken, zodat je ze eenvoudig in je dagelijkse leven kan integreren. Zo ben je niet alleen gemotiveerd om te starten met gezond eten, maar hou je dit ook vol.

Het enthousiasme van de deelnemers aan onze kooklessen gaf ons de impuls om deze recepten te bundelen.

Dit is geen alwetend dieetboek, maar een richtlijn en inspiratiebron die je op weg kan helpen naar een evenwichtig en gezond leven.

We wensen je veel lees- en kookplezier.

*Liesbeth*      *Myriam*



## ZUUR-BASE-EVENWICHT

Dat is het evenwicht tussen zure en basische (of alkalische) stoffen. De zuurtegraad wordt weergegeven op een schaal van **pH-waarden**. Bij een goed zuur-base-evenwicht zijn er in het lichaam voldoende basen aanwezig om **de aanvallende zuren te neutraliseren**. Een pH lager dan zeven is zuur, een pH hoger dan zeven is basisch. De lichaamsfuncties verlopen het best als de pH-waarden in de organen optimaal zijn<sup>(\*)</sup>. De pH van bloed moet tussen 7,35 en 7,45 liggen.

Het is heel belangrijk dat de pH-waarde van het bloed binnen die grenzen blijft. Wanneer ons bloed te zuur is, kan het lichaam **een tijdelijke verzuring bufferen** door:

- uitademing door de longen
- zuuruitscheiding via de nieren of transpiratie via de huid
- de lever- en galwerking
- absorptie in de darm
- het onttrekken van calcium aan tanden en botten om zuur te neutraliseren

Bij een chronisch verhoogde pH zijn die buffers niet meer in staat om de zuurtegraad op een normale waarde te houden.

### **Maaltijd: 1/5 verzurend en 4/5 basisch of neutraal**

Een optimale verhouding in een voedingspatroon is voor tachtig procent basevormend en voor twintig procent zuurvormend. We zeggen niet dat je geen verzurende voedingsmiddelen mag eten. Sommige zuurvormende producten zijn zelfs heel gezond. Het gaat erom je maaltijd goed samen te stellen. Bijvoorbeeld: wanneer je een stuk vlees van honderd gram eet, dan zou je daar best vierhonderd gram groenten bij eten. In de praktijk betekent dit dat je liefst veel groenten en fruit op het menu zet en het grootste deel van je eiwitten uit plantaardige voeding haalt.

(\*) zie literatuurlijst op pag. 204

## WELKE VOEDING IS VERZUREND?

Het gaat niet over de zure smaak van voedsel en ook niet over de zuurtegraad van het voedsel zelf, wel over de zuurtegraad van de reststof die het voedsel achterlaat nadat onze spijsvertering er al het bruikbare heeft uitgehaald. Het duidelijkste voorbeeld is een citroen die uiteraard zuur smaakt en na vertering toch een base-overschot heeft. Een stuk vlees daarentegen smaakt helemaal niet zuur, maar laat wel degelijk een zure reststof achter.

Bij een evenwichtige voeding kan je lichaam de zure reststoffen gemakkelijk verwijderen. De balans kan verstoord worden door te veel verzurende voeding, maar ook door te veel stress of door te veel of te weinig beweging.

### Tekenen van verzuring (acidose)

Wanneer we niet voldoende zuren afvoeren, stoot het bloed de overschot aan zuren af naar de weefsels. De zure reststoffen stapelen zich eerst op en kunnen aanleiding geven tot allerlei klachten zoals hoofdpijn, concentratieproblemen en spierpijn. Een langdurige opstapeling van zuren kan onder andere een ontsteking van spieren en gewrichten, aantasting van het zenuwstelsel (depressies, angsten en andere psychiatrische beelden), hartinfarct of beroerte veroorzaken. Sommige studies wijzen zelfs op de link tussen verzuring en kanker<sup>(\*)</sup>.

### Van basevormend naar verzurend

#### Sterk basevormend

- Groenten, kiemen, groentesoepen, natuurlijke groentesappen, (zoete) aardappelen
- Fruit, natuurlijke vruchtensappen

#### Licht basevormend

- Melk, karnemelk, yoghurt, room

#### Neutraal

- Kwark (mager, halfvol, vol)
- Noten, zaden, pitten
- Plantaardige vetten

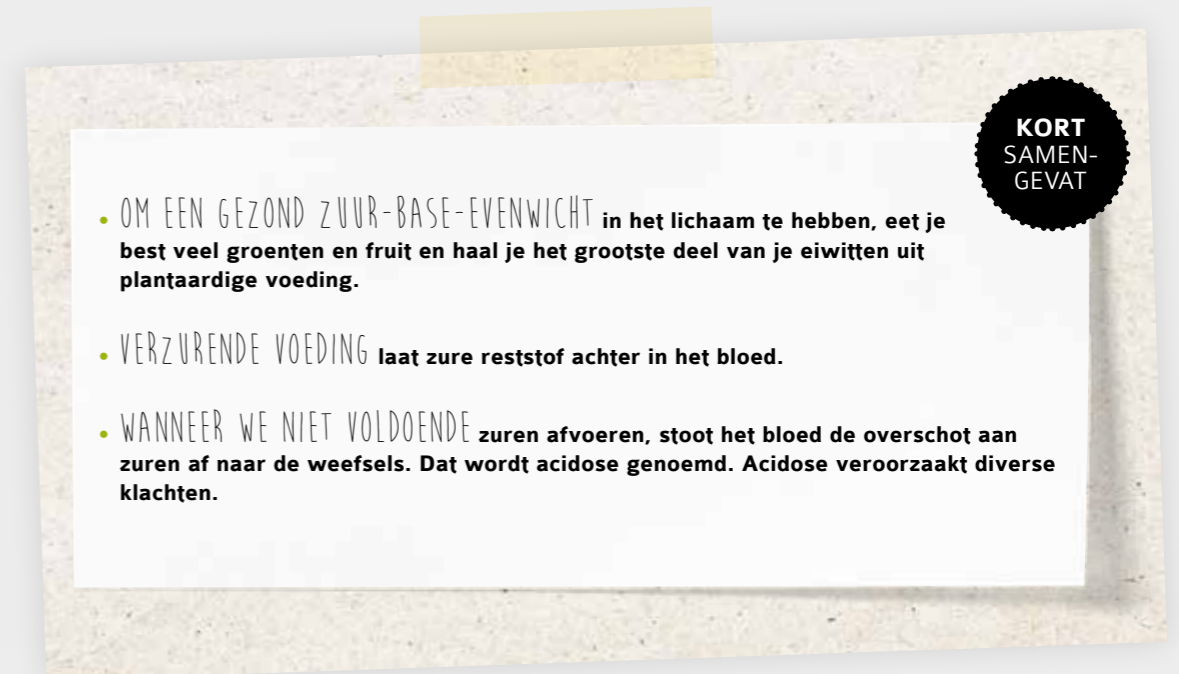
(\*) zie literatuurlijst op pag. 204

#### Matig verzurend

- Vleesvervangers
- Volkoren brood, volkoren pasta, volle rijst
- Peulvruchten, linzen, (kikker)erwten
- Harde, vaste kaas
- Dierlijke vetten en geraffineerde plantaardige vetten

#### Sterk verzurend

- Geraffineerde suiker (witte en bruine suiker, siroop, confituur), geraffineerde graanproducten (wit brood, gewoon bruin brood, witte pasta, witte rijst, afgeleiden bereid van wit meel zoals gebak, koekjes, sandwiches, broodjes, croissants ...)
- Bereide vleeswaren
- Vlees, gevogelte, vis, schaal- en weekdieren, wit van ei



Puree van zoete aardappel en rivierkreeftjes

Mangosalsa

Aspergepakjes

Frisse lente-tartaar van haring

Zalmblokjes in een jasje van sesamzaad

Sint-jakobsvruchten

Groene cappuccino

## ASPERGE-PAKJES

30 min.

- 200 g groene asperges
- 1 pakje filodeeg
- 100 g gerookte zalm

### ZO MAAK JE HET

Verwarm de oven op 200°C.

Kook de groene asperges 2 minuten, spoel ze met koud water en droog ze af. Leg het filodeeg open en snijd reepjes van 4 op 15 centimeter.

Neem 3 asperges en omwikkel ze met een beetje gerookte zalm.

Rol ze nu in een reepje filodeeg zodat de uiteinden zichtbaar blijven.

Wrijf met een kwast een beetje olijfolie over het pakje filodeeg en bak het 20 minuten in de oven.

Serveer lauw of warm.

- **Asperges zijn gunstig voor het evenwicht van de darmflora ...**

want ze bevatten veel vezels.

Bovendien zijn ze een belangrijke bron van glutathion. De lever heeft deze stof nodig om te kunnen reinigen. Asperges zijn vochtafdrijvend en daarom gunstig bij jicht of oedeem. De urine krijgt wel een karakteristieke geur door de aanwezigheid van de zwavelhoudende stof methylmercaptaan\*.

Groene en witte asperges kunnen ook rauw gegeten worden.

\* Weten van (h)eerlijk eten, Rineke DIJKINGA, Uitgeverij Moderna, 2012, pag. 297

GEZOND WEETJE

## GROENE CAPPUCCINO

30 min.

- 2 sjalotten
- 1 teentje knoflook
- 1 el olijfolie
- 1 handvol waterkers
- 1 handvol kervel
- enkele takjes dille
- ¼ l water
- 1 kl groentebouillon
- 150 g gerookte paling
- 1 dl sojaroom
- kruidenzout
- peper
- sap van ½ citroen

### ZO MAAK JE HET

Pel de sjalot en de look, en hak ze fijn. Fruit deze in de olijfolie.

Snijd de groene kruiden fijn en voeg deze bij de glazige sjalotten.

Giet er het water bij met de groentebouillon en kook maximum 1 minuut.

Mix alles fijn en zet opzij.

Mix de paling grof, voeg de room toe en mix nog even.

Breng op smaak met kruidenzout, peper en citroen.

Giet de cappuccino in glaasjes, doe er voorzichtig een laagje palingroom op en serveer fris.

- **Waterkers is een superfood.**

Het is bloedzuiverend, goed voor huid, haar en nagels. Het activeert bovendien de schildklier, heeft een gunstig effect op de lever en bevordert de immuniteit.

Waterkers is een natuurlijk antibioticum, beschermt de slijmvliezen van de luchtwegen en stimuleert de spijsvertering. Het heeft een antikankerwerking en zit boordevol vitamine A, B1, B6, C, E, K en mineralen.

GEZOND WEETJE

## FRISSE LENTETARTAAR VAN HARING

30 min.

- 1 kleine ui
- 1 stengel bleekselder
- ½ zure appel
- 4 haringen
- 1 handvol dille
- 1 handvol bieslook
- 1 el mayonaise
- sap van ½ citroen
- peper en zout



### ZO MAAK JE HET

Pel en hak de ui fijn en doe in een kom. Was de bleekselder en snijd deze in blokjes.

Verwijder het klokhuis van de appel en snijd deze in kleine blokjes.

Meng alles door elkaar.

Snijd de haring in blokjes en voeg bij de andere ingrediënten.

Hak de dille fijn en doe dit samen met de mayonaise en het citroensap bij de haring.

Meng alles goed door elkaar en breng op smaak met peper en zout.

Leg een kookring op het bord en verdeel de tartaar.

Druk goed aan en garneer met bieslook en dille.

- **Haring heeft een lage kwikbelasting.**

Bovendien is deze vis een goede bron van vitamine D en omega 3.

GEZOND WEETJE

## ZALMBLOKJES IN EEN JASJE VAN SESAMZAAD

15 min.

- 250 g verse zalm zonder vel
- shoyu
- sesamzaad

### ZO MAAK JE HET

Spoel de sesamzaadjes onder stromend water en rooster ze nadien in een droge pan op een hoog vuur tot ze springen, ploffen en knarsen.

Snijd de zalm in vierkantjes, dip ze in de shoyu en draai ze in de geroosterde sesamzaadjes.

Schik de blokjes op een schotel met prikkertjes en serveer fris.

- **Ongepelde sesamzaadjes bevatten veel silicium, goed voor ons bindweefsel.**

Ze zitten nog keurig in hun vliesje en zijn daardoor een goede mineralenbron. Spoel de zaadjes voor je ze gebruikt. Als je ze roostert, komt de specifieke smaak nog meer naar boven.

GEZOND WEETJE

