



Inleiding

Inleiding

Wat vind je in dit boek?

Dit boek is geen gewoon recepten- of kookboek. Het is een kookboek waarin, naar ik hoop, ook beginners hun weg zullen vinden.

In een **eerste deel** geef ik een korte inleiding op enkele belangrijke punten in verband met voeding. Het is niet altijd gemakkelijk om je weg te vinden in het overaanbod van kook- en voedingsboeken. Een probleem met de meeste boeken die theoretische informatie geven over voeding, is dat ze slechts één aspect bekijken, zoals vlees, of dierlijke voeding algemeen, of suiker, of additieven en hulpstoffen, of inhoudsstoffen ... maar niet tot een totaalconcept komen. Vaak rijst nadien dan de vraag: wat moet ik nu eigenlijk eten om goed bezig te zijn? Ik wil je ook een beetje wegwijs maken in de verschillende voedingsstoffen en in de terminologie die hierbij gebruikt wordt.

In de meeste kookboeken wordt geen aandacht besteed aan het biologische aspect van voeding, terwijl dat toch een heel groot verschil maakt. In biologische producten zijn bijvoorbeeld 55 additieven toegelaten en 42 hulpstoffen (deze hoeven niet vermeld te worden op het etiket). In niet-biologische producten zijn 235 additieven toegelaten, maar er is nog geen wetgeving met een lijst van welke hulpstoffen toegelaten zijn.

Op additieven ga ik hier niet verder in, want er is voldoende literatuur beschikbaar voor wie hierin geïnteresseerd is. Een deel daarvan vind je achteraan in dit boek.

Antibiotica zijn verboden in biologische voeding, ik denk dan vooral aan vlees. Dit is heel belangrijk omdat antibiotica een erg schadelijke werking hebben op het darmmicrobioom, dat essentieel is voor onze gezondheid.

Het **tweede deel** is praktijkgericht en omvat vijf delen, steunend op de vier seizoenen, voorafgegaan door een deel over basistechnieken. Voor elk seizoen geef ik een lijst van wat er in die periode beschikbaar kan zijn in de tuin, en dat is niet altijd hetzelfde als wat je in de winkel vindt. Daarna volgen enkele recepten met seizoensproducten, extra uitleg over een of meer van de ingrediënten en waarom die gezond zijn, gevolgd door de bereiding, voorzien van duidelijke foto's.

De recepten zijn eenvoudig en geschikt voor een dagelijkse, gezonde keuken. De meeste recepten zijn snel klaar te maken, al kan ik me voorstellen dat het voor beginners aanvankelijk wel enige moeite kost.

Niet te vergeten

Voeding vormt een heel belangrijk onderdeel van de zorg voor onze gezondheid. Maar het leven is complex en we hebben niet alles in de hand.

Toch zijn er nog andere, belangrijke factoren waarover we zelf kunnen beslissen:

- regelmatig bewegen in openlucht;
- geen of weinig alcohol drinken;
- niet roken;
- je tevreden en dankbaar voelen;
- negatieve gedachten en gevoelens vermijden.

Waarom is voeding uit de tuin belangrijk?

Gezonde voeding voor mens en milieu is seizoensgebonden, lokaal geteeld, biologisch, overwegend plantaardig, divers, volwaardig, vers en liefdevol verwerkt met een minimum aan verspilling. Haal je je voedsel uit je eigen natuurlijke moestuin of permacultuurtuin, dan beantwoordt je voeding al voor een deel aan deze voorwaarden voor gezonde voeding voor mens en milieu.

Voedingsstoffen

De gangbare voeding die je in winkels vindt, is overwegend industriële voeding en gemaksvoeding, ook ultra bewerkte voeding genoemd en oorzaak van veel (welvaarts)ziekten. Teel je in een natuurlijke of permacultuurtuin je eigen voedsel zoals groenten, noten, fruit en (wilde) kruiden, dan heb je al een enorme voor-sprong op het vlak van gezondheid. Een gezonde bodem is essentieel en de

eerste zorg in een natuurlijke tuin. Een gezonde bodem bevat immers mineralen en spoorelementen. Industriële voeding daarentegen wordt geteeld in monoculturen met behulp van kunstmest en pesticiden, en op bodems die onvoldoende voedingsstoffen bevatten.

Daarnaast maakt die voeding een hele reis voor die uiteindelijk op je bord belandt. De verschillende ingrediënten komen vanuit meerdere plaatsen naar een fabriek die alles "aan elkaar vastplakt" en opnieuw bereidt met hulpstoffen die niet op het etiket worden vermeld. Talloze toevoegingen proberen de (onderweg verdwenen) oorspronkelijke smaken, geuren en kleuren te herstellen. Naast zout en suikers zorgen nog meerdere onzichtbare producten voor een langere houdbaarheid en gebruiksgemak.

Al deze (toegevoegde) producten vormen een aanslag op de gezondheid van mens en milieu. Hulpstoffen hoeven niet vermeld te worden op de verpakking. Het





enzym transglutaminase bijvoorbeeld wordt gebruikt om vlees steviger te maken en het beter water te laten opnemen. Een ander voorbeeld: een vloeistof die (naast niet nader benoemde ingrediënten) citroenzuur bevat, verlengt de houdbaarheid met 21 dagen van groenten en fruit die ermee behandeld zijn. Het wordt toegepast bij wortelen, fruit en bladgroenten. De groenten lijken vers, maar zijn het niet. Het staat niet op het etiket, want dit product is erkend als hulpstof. Meer hierover kan je lezen in het boek *Slik je dat?* van de onderzoeksjournaliste Joanna Blythman.

Diversiteit

Diversiteit is een ander belangrijk aspect in de tuin, maar eveneens in de voeding. Sinds de Groene Revolutie (1960-1980) is de diversiteit van voedingsmiddelen drastisch verminderd.

“Van de zesduizend soorten die de mens in de loop van de tijd gegeten heeft, steunt de wereldwijde voedselvoorziening momenteel op negen soorten, waarvan drie, namelijk rijst, tarwe en maïs, voor vijftig procent in de calorieën voorzien. Voeg daar aardappel, gerst, palmolie, soja, biet- en rietsuiker aan toe en je komt aan vijftenzeventig procent van de calorieën die door mensen gebruikt worden.”

Dit schrijft Dan Saladino in zijn boek *Eating to Extinction*. Waren er vroeger honderden rassen van een soort, dan is dit nu in handen van enkele multinationals die wereldwijd telkens een bepaald ras van een soort verspreiden. Dat is een groot probleem naar de toekomst toe, omdat regionale rassen, die aangepast waren aan de

specifieke omstandigheden, zoals droogte, vocht, hitte of plagen, zo voor een groot deel verdwenen zijn.

Voor je eigen tuin kan je zaden aankopen van oude lokale rassen en ze laten evolueren in je tuin, waardoor ze meer aangepast geraken aan de specifieke situatie en bestand worden tegen aankomende problemen. Dit draagt bij aan de voedselzekerheid. Klimaatverandering is niet zozeer een ramp voor de Aarde, die herstelt zich wel, maar het is vooral een bedreiging voor het huidige leven, dus ook voor de mens.

Diversiteit in de voeding is belangrijk om de talloze verschillende voedingsstoffen binnen te krijgen die je lichaam nodig heeft. Groenten en vruchten in verschillende kleuren leveren al verschillende stoffen en bovendien is die variatie interessant voor de combinaties in de tuin. Maak je bord even kleurrijk als je tuin, met meerdere soorten bladeren, bloemen, knollen en zaden. Hoe diverser je eten, hoe diverser het geheel van micro-organismen, vooral bacteriën, in je darmen of je darmmicrobioom, en dat is goed voor je gezondheid. Meer en meer wordt erkend dat de darmen een heel belangrijke rol spelen in het behoud van onze gezondheid.





**Eet meer
onbewerkte
groenten
en fruit**

HOOFDSTUK 1

Eet meer onbewerkte groenten en fruit

Bestanddelen van voedingsmiddelen

Omdat in de uitleg bij de ingrediënten van de recepten telkens verwezen wordt naar bepaalde voedingsstoffen, wil ik hier even kort ingaan op de verschillende soorten bestanddelen. Ik gebruik daarbij de courante vaktermen. Echte voeding is opgebouwd uit meerdere elementen. Hierin kunnen we drie groepen onderscheiden: macronutriënten, micronutriënten en plantaardige voedingsstoffen.

Macronutriënten

Macronutriënten zijn de voedingsstoffen waarvan we een relatief grote hoeveelheid nodig hebben: eiwitten, vetten en koolhydraten. Die zijn aanwezig in elk voedingsmiddel en leveren de calorieën. Hiervan hebben we er het meest nodig.

Eiwitten

Eiwitten, ook wel proteïnen genoemd, kunnen afkomstig zijn van dieren of planten. We hebben eiwitten nodig voor de opbouw van ons lichaam en voor nog vele andere processen. In het Westen hebben we over het algemeen geen tekort aan eiwitten. De herkomst van eiwitten drukt niet enkel zijn stempel op het milieu, maar ook op de gezondheid van de mens.

Vetten

Ook vetten kunnen zowel van dierlijke als plantaardige afkomst zijn. Vetten van plantaardige oorsprong zijn gezonde vetten, zolang ze vloeibaar zijn. Dierlijke vetten zijn hard of zacht, maar niet vloeibaar.

Daarnaast onderscheiden we verzadigde vetzuren, enkelvoudig onverzadigde vetzuren en meervoudig onverzadigde vetzuren. Verzadigde vetzuren komen vooral voor in vlees, onverzadigde vetzuren vooral in planten.

We hebben ze allemaal nodig, maar hierbij is vooral de juiste verhouding tussen omega 3 en omega 6-vetzuren belangrijk. Omega 3 remt ontstekingen af, maar die werking wordt tegenwerkt bij een teveel aan omega 6, wat in onze westerse voeding gemakkelijk voorkomt. De verhouding tussen beide is dus best in het voordeel van omega 3. Je vindt omega 3, behalve in vette vis, ook in postelein, waterkers, sesamzaad, lijnzaadolie, raapzaadolie, walnootolie en in noten, zaden en pitten. Olijfolie bevat niet veel omega 3-vetzuren, maar wel omega 9 waardoor olijfolie toch een gezonde olie is. Omega 9 heeft immers ongeveer dezelfde effecten als omega 3.

Koolhydraten

Koolhydraten kunnen in verschillende vormen voorkomen:

- Enkelvoudige suikers of monosachariden: glucose, fructose en galactose. Enkelvoudige suikers zitten onder andere in fruit en bessen.
- Dubbele suikers of disachariden, die vind je vooral in suikerriet en suikerbiet.
- Zetmeel komt voor in knolgewassen zoals aardappelen, wortelen, in peulvruchten en in granen. Het wordt in de keuken gebruikt om sausen te binden, bijvoorbeeld aardappelzetmeel.
- Voedingsvezels, waarvan sommige niet afgebroken worden door de spijsverteringsenzymen, andere worden door

fermentatie gedeeltelijk afgebroken door de darmbacteriën. Dit is een van de belangrijkste voordelen van vezels. Onoplosbare vezels nemen veel water op en zorgen voor een vlotte stoelgang. Ze zitten vooral in volle granen en zemelen. Oplosbare vezels lossen op in water en vormen zo een gelachtige massa. Ze helpen het cholesterolgehalte te verlagen en vertragen de opname van suikers. Ze zitten vooral in haver, erwten, wortels, bonen en appels. Veel groenten en fruit bevatten beide soorten vezels.

In kant-en-klare voeding zitten veel toegevoegde suikers, ook waar je het niet zou verwachten, en natuurlijk ook in snoep, frisdrank, koekjes ... Deze producten zorgen voor ernstige schade aan je gezondheid. De beste manier om ze te vermijden is zelf je eten klaar te

maken met een minimum aan zoetmakers. Drink vooral water, het reinigt je lichaam.

Een vezelrijke voeding (granen, en veel groenten en fruit) is belangrijk voor je gezondheid. Als je overstapt op vezelrijke voeding, doe dat dan langzaam zodat je darmbacteriën zich kunnen aanpassen. Het westerse darmmicrobioom van sommige mensen kan immers vezelrijke voeding niet meer aan.

Micronutriënten

Een tweede groep, de micronutriënten, zijn vitamines en mineralen. We hebben er slechts weinig van nodig, maar ze zijn wel levensnoodzakelijk.

Vitamines

Vitamines zijn onder andere betrokken bij het op gang houden van de stofwisseling en bij de vertering. Vitamines



Blonde postelein bevat omega 3.



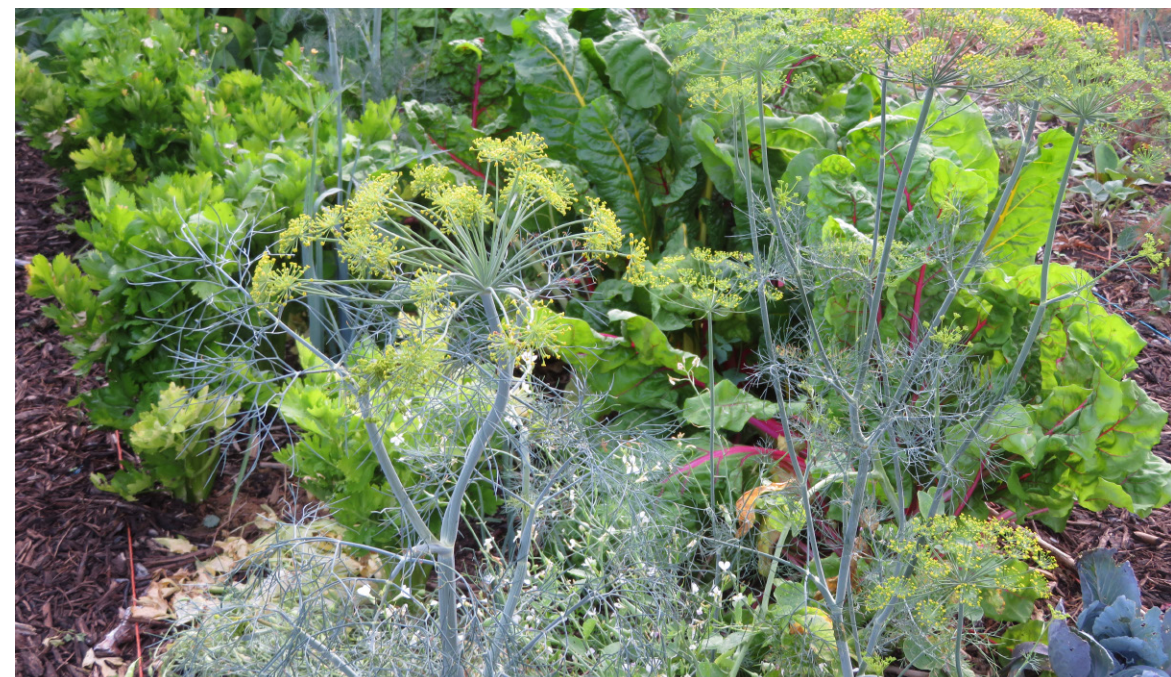
Bonen leveren onder andere zetmeel en vezels.

zijn kwetsbaar, ze nemen af in kracht of geraken beschadigd door bewaring of verhitting. Verse voedingsmiddelen die je rauw eet, bezitten het hoogste gehalte aan vitaminen. Sommige vitaminen zijn wateroplosbaar: vitamine C en de groep van B-vitaminen. Wateroplosbaar betekent dat ze bij bewerking overgaan in het water en zo verdwijnen als je het water weggiet (na het koken van groenten bijvoorbeeld). Andere vitaminen zijn oplosbaar in vet: vitamine A, D, E, K.

Mineralen

Mineralen zijn anorganische stoffen die planten uit de bodem halen. Ze worden onderverdeeld in essentiële mineralen of elektrolyten (zoals kalium, natrium, calcium, fosfor en magnesium), en sporelementen (zoals ijzer, jodium en zink).

Er zitten echter steeds minder mineralen in de bodems en dus ook in het voedsel. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt bijvoorbeeld dat tussen 1985 en 2002 het gehalte aan calcium in bonen met 51% is afgenomen, magnesium met 31% en vitamine B6 met 77%. Dit laatste wil zeggen dat er van 140 mg vitamine B6 per 100 gram bonen in 1985 er in 2002 nog slechts 32 mg vitamine B6 aanwezig was. Dit geldt



overigens niet enkel voor bonen, er zijn gelijkaardige afnames van mineralen in andere groenten.

Het gebruik van lavameel en lavagruis in de moestuin vult de mineralen in de bodem weer aan. De mineralen in de bodem zijn zelf inactief, maar planten zetten die om in een actieve vorm die gemakkelijk opneembaar is voor dier en mens. De beste manier voor de mens om mineralen op te nemen is via plantaardige voeding.

Plantaardige voedingsstoffen

Plantaardige voedingsstoffen, fytonutriënten in vaktaal, is een verzamelnaam voor meerdere secundaire stoffen waarvan we weinig nodig hebben, maar die wel noodzakelijk zijn voor de gezondheid van ons lichaam. Ze zorgen onder andere voor een betere immuniteit, beschermen tegen infecties, zijn goed voor hart en bloedvaten, verlagen het cholesterolgehalte en hebben een

Het is belangrijk zelf te koken met onbewerkte producten, liefst uit eigen tuin.

gunstig effect op de bloedsuikerspiegel en de bloeddruk.

Het zijn stoffen die planten aanmaken om zich te verdedigen tegen aanvallers als bacteriën, schimmels en parasieten, en tegen dierenfraude. Dierlijk voedsel bevat deze stoffen niet, het zijn immers stoffen die enkel door planten aangemaakt worden. Industrieel geteeld voedsel bevat deze stoffen ook niet of in veel mindere mate omdat bij deze teeltmethode de bescherming van de planten overgenomen wordt door pesticiden. Meer en meer blijkt dat de plantaardige voedingsstoffen, waaronder antioxidanten, een belangrijke rol spelen in het behoud van onze gezondheid. Antioxidanten bijvoorbeeld beschermen de cellen tegen schade door vrije radicalen. Van plantaardige voedingsstoffen hebben we geen bepaalde hoeveelheid

nodig, maar een grote diversiteit is wel wenselijk. Ook geur- en kleurstoffen behoren hiertoe. Al deze stoffen werken samen en over die samenwerking is nog niet zoveel bekend. Als je voedingsmiddelen in hun geheel eet, krijg je vanzelf de stoffen binnen die op elkaar afgestemd zijn en goed samenwerken. Plantaardig voedsel uit de natuurlijke moestuin bevat een hele waaier van dergelijke plantaardige voedingsstoffen. Ook daarom is het belangrijk zelf te koken met onbewerkte producten, liefst uit eigen tuin of op zijn minst biologisch geteeld.

Ik ga niet verder in op de verschillende plantaardige voedingsstoffen. Ik geef wel bij de meeste plantaardige ingrediënten een korte opsomming van micronutriënten en plantaardige voedingsstoffen die ze bevatten, al is dat zeker niet volledig. Uitgebreide informatie hierover vind je in *De Voedingswijzer* van Juglen Zwaan. Je hoeft echter niet al deze stoffen te kennen of te weten in welk voedsel ze zitten of waarvoor ze dienen. Ga ervan uit dat als je divers en biologisch eet, liefst uit je eigen natuurlijke moestuin, je voldoende verscheidenheid aan plantaardige voedingsstoffen binnenkrijgt en je jezelf beschermt tegen heel wat kwalen. De tuin is immers één grote apotheek. Eet daarom zowel groenten als fruit, kruiden en bloemen! Hoe kleurrijker de voeding op je bord, hoe gezonder.

In de recepten reik ik je een aantal mogelijkheden aan.

Meer informatie over voedingsstoffen kan je vinden in de gespecialiseerde literatuur, waarvan enkele titels opgenomen zijn in de bibliografie.

Vlees, vis en vleesvervangers

In dit boek zal je geen recepten voor vlees- of visbereidingen vinden omdat wij al meer dan veertig jaar bewust vegetarisch eten.

Vegetarisch of veganistisch eten maakt dat de impact van je voeding op het milieu een heel stuk kleiner is, en het gaat perfect samen met een gezond voedingspatroon. Je kan vleesvervangers zelf maken met producten uit je tuin. Dat kan gemakkelijk zonder het gebruik van soja, wij leven al meer dan veertig jaar vegetarisch zonder sojaproducten, op shoyu na. In een gevarieerde voeding zijn voldoende eiwitten aanwezig. Wie vlees eet, heeft er vaak zelfs te veel. Je eet beter meer groenten en fruit.

Als je vlees schrapt uit je menu, is het belangrijk om grotere porties en een ruime variatie aan onbewerkte groenten en fruit te eten. Uiteraard is je totale levenswijze van belang om gezond te blijven; voldoende bewegen in de openlucht hoort daar ook bij. Stap ook niet ineens radicaal over op uitsluitend vegetarisch eten. Geef jezelf, je lichaam en je keukenkast de tijd om rustig over te schakelen.

Waarom ik geen vlees eet

Ik wil hier in het kort aangeven waarom ik het belangrijk vind om geen of weinig vlees te eten. In de bibliografie vind je boeken over dit thema.

Heel wat mensen kunnen hun dagelijkse stukje vlees moeilijk missen. Het is een gewoonte om (veel) vlees te eten, soms zelfs bij elke maaltijd, ondanks het feit dat het al lang wetenschappelijk bewezen is dat we veel te veel vlees consumeren. We denken vaak dat het altijd zo geweest is, maar niets is minder waar. Het is pas sinds ongeveer honderd jaar dat we in het Westen massaal vlees zijn gaan eten. Daarvoor werd er eerder uitzonderlijk vlees gegeten. Ons lichaam is dus tijdens het grootste deel van onze geschiedenis geëvolueerd op een overwegend plantaardig dieet.

Het vlees dat nu volop beschikbaar is, is bovendien niet te vergelijken met het vlees van pakweg zeventig jaar geleden. Ik herinner me dat mijn ouders elk jaar een varken kochten bij de boer waar het dier met voedseloverschotten was vetgemest en waar het een leven had gehad dat nog enigszins aan zijn basisbehoeften had voldaan. Het werd thuis geslacht en verwerkt. Alle delen werden opgegeten, ook de darmen, de oren, de poten en de staart; niets ging verloren.

Het probleem met de huidige vleesconsumptie is dat de dieren op grootschalige wijze gekweekt worden. Hiervoor wordt dan weer massaal soja ingevoerd (als veevoeder) waarvoor het regenwoud, en tegenwoordig vooral de Cerrado in Brazilië, worden gekapt, om het te kunnen verbouwen. En dan hebben we het nog niet eens over de watervervuiling, grote hoeveelheden broeikasgassen, gigantische mestoverschotten, ongezien dierenleed en een ruim gebruik van antibiotica die deze manier van veehouderij met zich meebrengt. Door de verdoogde selectie die er vooral op gericht is om op zo kort mogelijke ter-

mijn een zo groot mogelijke opbrengst te hebben, is dat vlees bovendien smakeloos als het niet wordt opgepept met toevoegingen. Door het kopen van dit vlees, steun je dus ook de industriële productie ervan met al zijn kwalijke neveneffecten.

Biologisch vlees scoort beter op dat vlak. Wil je vlees eten, koop dan biologisch; je betaalt iets meer, maar het heeft minder negatieve impact op het milieu en op je gezondheid. Eet hoe dan ook vlees met mate: niet elke dag en geen grote hoeveelheden.

Gezond(er) zonder vlees?

Gedurende het grootste deel van de geschiedenis van de mensheid was vlees slechts in beperkte mate beschikbaar, het voedsel was overwegend plantaardig en nauwelijks bewerkt. De (bijna) dagelijkse consumptie van vlees is dus iets van de laatste honderd jaar. De Wereldgezondheidsorganisatie raadt aan om maximaal 400 gram vlees per week te eten. Belgen eten meer dan het dubbele. Nu er zoveel vlees gegeten wordt, komt het hoogste sterftecijfer op rekening van de welvaartsziekten zoals hart- en vaatziekten en diverse soorten kanker. Niet enkel vlees is hier de grote boosdoener. Ook ons voedingspatroon en onze leefwijze spelen een grote rol. Hebben we vlees nu eigenlijk echt nodig? Zoals alles is ook gezondheid een complex gegeven, een samenspel van vele factoren. Ik overloop hier even de belangrijkste elementen.

Eiwitten

Vlees levert eiwitten die we nodig hebben voor de opbouw en het onderhoud van ons organisme. Eiwitten bestaan uit bouwstenen, de aminozuren. Een

aantal aminozuren kunnen we niet zelf aanmaken, de zogenaamde 'essentiële aminozuren', die moeten we dus binnenkrijgen via onze voeding. Vlees bevat eiwit dat overeenkomt met wat wij nodig hebben, namelijk een volledig eiwit. Plantaardige voeding levert geen volledig eiwit, maar door gevarieerd te eten kom je toch aan voldoende aminozuren op een volledig eiwit aan te maken. Dat hoeft zelfs niet in dezelfde maaltijd.

Het probleem hier en nu is dat we juist te veel eiwitten binnenkrijgen, vooral dierlijke eiwitten. Het teveel wordt in ons lichaam verbrand en geeft ons energie, maar dat zorgt meteen ook voor afvalstoffen die we kwijt moeten raken en dat vraagt dan weer energie. De eiwitten uit vlees zijn bovendien erg belastend voor de nieren. Na een vleesmaaltijd schakelen ze om naar hyperfiltratie, dat wil zeggen, ze gaan te hard werken en dat is een probleem. Ze zijn erop voorzien dat die situatie zich af en toe eens voordoet, maar niet voortdurend. Er kan dan ook nierbeschadiging ontstaan door een te grote vleesconsumptie. De nieren gaan niet in hyperfiltratie na een maaltijd met plantaardige eiwitten. De opname van te veel dierlijke eiwitten verhoogt niet enkel de kans op nierfalen, maar ook op hartproblemen, kanker, beroerte en osteoporose. Dierlijke eiwitten zijn ook zuurvormend en het overschot aan zuren wordt opgeslagen in de gewrichten, wat pijnlijke gevolgen kan hebben.

Ijzer

Heb je dan geen ijzertekort als vegetariër? Ijzer kan je zowel uit dierlijk voedsel als uit plantaardige producten halen, maar er is wel een groot verschil. Het dierlijke ijzer is heemijzer. Het wordt

gemakkelijk opgenomen, maar als je er te veel van hebt, vergroot dit de kans op kanker en hart- en vaatziekten. Ijzer kan de oorzaak zijn van kankerverwekkende vrije radicalen. Het plantaardig ijzer, non-heemijzer, wordt moeilijker opgenomen, maar het is veel beter voor ons lichaam. Je kan er immers niet te veel van hebben. Het menselijk lichaam heeft een regelmechanisme ontwikkeld waarbij de darmen meer ijzer opnemen als er weinig ijzer aanwezig is en minder opnemen als er veel ijzer circuleert. De werking van dit mechanisme steunt op fyfaten, stoffen die aanwezig zijn in zaden, noten, peulvruchten en volkorengranen. Dit regelmechanisme werkt echter enkel bij non-heemijzer en niet bij heemijzer, zodat je daarvan wel een teveel kan krijgen.

De gezondste bronnen van ijzer zijn volkorengranen, peulvruchten, noten, zaden, groene bladgroenten en gedroogde vruchten. Om het ijzer beter op te kunnen nemen uit je voeding, is vitamine C belangrijk. Eet je voldoende onbewerkte plantaardige voeding, dan heb je normaal voldoende vitamine C en non-heemijzer beschikbaar. Door vitamine C neemt je lichaam het ijzer beter op. Lange tijd beschouwde men de aanwezigheid van fytinezuur in volkorengranen als negatief omdat het de opname van ijzer zou afremmen. Nu blijkt dat precies dat fytinezuur tot de fyfaten behoort die juist een goede opname regelen.

Vitamine B12

Vitamine B12 kunnen we enkel uit dierlijke producten halen en dat wordt vaak als argument gebruikt om vlees te eten. Dieren maken die niet zelf aan, wij ook niet. Vitamine B12 wordt

geproduceerd door bodembacteriën en een aantal eencellige micro-organismen. Herkauwers krijgen die via het grazen binnen en ze hebben er in hun maag een symbiotische relatie mee. Zo zijn vlees en zuivelproducten van bijvoorbeeld runderen en schapen goede bronnen van vitamine B12. Toch raadt men vegetariërs aan om op te letten voor een tekort aan vitamine B12. Dus als je geen vlees eet, is een regelmatig onderzoek om te zien hoe het met je vitamine B12 staat, wel aangewezen.

Veganisten zijn (aangezien zij ook geen zuivelproducten eten) aangewezen op vitamine B12 supplementen, hoewel vaak vitamine B12 is toegevoegd in vegan producten. Bij gebruik van dergelijke supplementen moet je wel opletten om niet te veel vitamine B12 te krijgen, want ook dat is schadelijk.

Mijn persoonlijke ervaring

Regelmatig laat ik mijn bloed onderzoeken. Ik heb nog nooit een tekort aan vitamine B12 gehad, ook al eet ik al jarenlang geen vlees, vis of schaaldieren. Ik eet wel zuivel, maar zonder te overdrijven. Door het veranderen van mijn voedingspatroon - geen vlees of vis, maar wel volle granen, meer vezels, en vooral meer groenten en fruit - voelde ik mij veel fitter en energiever, wat nu nog steeds het geval is op een leeftijd van 75 jaar. Ik voel me gezond en neem geen medicatie, ondanks het feit dat de meeste mensen op oudere leeftijd dat wel (moeten) doen. Voor mij is dat voldoende bewijs dat vegetarisch eten helemaal niet ongezond is, mits je je voedingspatroon helemaal aanpast. Dat blijkt ook uit onderzoeken van bevolkingsgroepen die door overtuiging of noodzaak jarenlang vegetarisch of veganistisch leven. Meer hierover is te

vinden in het boek *Het gewicht van vlees* van Johan Albrecht.

Vleesvervangers of liever niet?

Een veel gestelde vraag is of je als vegetariër of veganist vleesvervangers nodig hebt. We hebben in het Westen voldoende eiwitten beschikbaar en meestal eten we er zelfs te veel.

Waarom zou je vlees dan vervangen door andere eiwitleveranciers zoals soja? Ik beschouw de "nood" aan vleesvervangers eerder als een behoefte aan een derde element op het bord bij personen die gewoon zijn klassiek te eten. Aardappelen of pasta, vlees of vis en een groente zijn de klassieke onderdelen van een warme maaltijd. Laat je vlees of vis weg, dan is er als het ware een lege plek op je bord. Om dat op te vangen, kan je die lege plek op diverse manieren opvullen met plantaardige gerechten.



Boomspinazie



Notenlapjes als vleesvervanger

Je kan gemakkelijk zelf “burgers” maken op basis van noten, granen of groenten. Je kan ook voor meerdere groenten zorgen, of eenpansgerechten klaarmaken. Telkens krijg je dan voldoende plantaardige eiwitten binnen, die niet voor gezondheidsproblemen zorgen. Het opvullen van die lege plek is trouwens meestal enkel nodig in het begin van de omschakeling. Later is daar steeds minder behoefte aan, omdat er ondertussen steeds meer soorten groenten op je bord belanden. Kant-en-klare burgers zijn doorgaans fel bewerkt en bevatten vaak ongezonde vetten.

Ultra bewerkte voeding

Wil je snel, goedkoop en met weinig werk eten dan is ultra bewerkte voedsel de oplossing. Ultra bewerkte voeding is gemaakt voor een snelle hap, het voedsel is als het ware voorgedraaid in het productieproces. Hierbij wordt alles tot kleine deeltjes verwerkt, chemisch geraffineerd, gebleekt, ontgeurd en om het smakelijk te maken worden onder andere smaak- kleur- en geurstoffen toegevoegd, emulgatoren om alles aan elkaar te binden, en nog veel meer.

Deze producten zijn een ramp voor ons lichaam. Het zijn immers overwegend stoffen die volkomen onbekend zijn voor ons lichaam, het blijft op zijn honger zitten en vraagt steeds om meer. Dat komt de producenten erg goed uit. Er zijn steeds meer bewijzen dat deze producten het regelmechanisme van het lichaam verstoren en oorzaak zijn van veel van de welvaartsziekten zoals diabetes type 2, ontregeling van het darmmicrobioom, kanker.

Diepgaande informatie hierover vind je in het boek van Chris van Tulleken *De voedselruik. Waarom eten we zo ongezond ... en kunnen we daar niet mee stoppen?*

Een van de belangrijkste elementen van gezonde voeding is zo weinig mogelijk bewerkte voeding. Zelf je eten klaar maken is dus het beste wat je kan doen.

“Ultra bewerkt voedsel is geen eten, het is industrieel geproduceerde eetbare substantie.” zijn de woorden van een voedingsdeskundige (L. Rauber)

Hoe behoud je de gezondheid van voedsel vanuit je tuin tot op je bord?

Teel je voedsel in een gezonde, levende bodem op een natuurlijke manier, dan zal de voeding die je uit je tuin haalt seizoensgebonden zijn, biologisch, vegetarisch of veganistisch, zonder verpakking en vers. Er is echter nog een hele weg af te leggen van de tuin tot op het bord. Daarbij proberen we de gezonde elementen zoveel mogelijk te behouden door ons motto “gezond voor mens en milieu” in de praktijk te brengen.

De verschillende stappen van tuin tot bord

Het oogsten

Het behoud van de kwaliteit van groenten begint reeds bij het oogsten. Bladgroenten oogst je het best in de ochtend voor elf uur, dan zijn ze nog fris. Of anders net voor je ze klaarmaakt.

De buitenste bladeren, die vaak wat aangetast zijn, en andere delen die je niet gebruikt, kan je ter plekke versnipperen en laten liggen als mulch. Het bodemleven voedt zich ermee en geeft je in ruil hiervoor een mulle bodem.

Sommige groenten, zoals selder, sla, kolen en knolvenkel, kan je bij het oogsten iets boven de grond afsnijden. De plant vormt dan op de oude stronk meerdere nieuwe scheuten. Deze opnieuw uitgelopen groenten blijven iets kleiner, maar dat is soms net een voordeel. Een kleine kool is voor een klein gezin vaak interessanter dan een grote kool.

Soms zijn er meer delen van een groente eetbaar dan we gewoon zijn. Van veel planten kan je meerdere delen gebruiken, terwijl in de gangbare teelt meestal de nadruk wordt gelegd op een enkel deel. Laat je bijvoorbeeld radijzen bloeien, dan geniet je eerst van de



Broccoli maakt nieuwe kleine kooltjes na het oogsten van de centrale dikke kool.



Doorgeschoten radijs met bloemetjes en jonge zaaddozen.

pittige bloemetjes en nadien krijg je een overvloed aan lekkere jonge zaaddozen. Die leveren veel meer voedsel dan dat ene, kleine radijsje waaruit ze gegroeid zijn. Kolen die je niet oogst, vormen na de winter, wanneer de tuin verder nog tamelijk kaal staat, mooie eetbare bloemenruikers. De bloemen van rucola (grote zandkool) vormen een kleurige lekkernij. En dit zijn slechts enkele voorbeelden.

Het schoonmaken

In een gezond voedingspatroon horen ook volwaardige producten. Dit wil zeggen dat je zoveel mogelijk groenten en fruit in hun geheel gebruikt. Elk onderdeel bevat immers verschillende inhoudsstoffen. Zo is een vrucht in haar geheel voedzamer dan het sap alleen, en soms ook beter verteerbaar. Met de schil krijg je nog meer plantaardige voedingsstoffen binnen. Door producten in hun geheel te gebruiken, komen alle inhoudsstoffen in ons lichaam

terecht, met de begeleidende stoffen die van nature aanwezig zijn in het voedsel. Daardoor worden ze beter opgenomen in het lichaam. Geraffineerde producten en heldere sappen zijn ontdaan van de meeste vezels, die juist noodzakelijk zijn in een gezond voedingspatroon.

Laat bij het schoonmaken van de groenten zo min mogelijk verloren gaan. Vaak worden net die delen weggehaald en als afval beschouwd die veel mineralen bevatten. Denk hierbij aan prei, waarvan het groene gedeelte de meeste mineralen bevat. Ook de worteltjes van prei zijn bruikbaar, mits je ze fijn snijdt. Van meerdere groenten, zoals rode biet, radijs en wortel, is het blad ook bruikbaar. Groenten zoals komkommer, courgette, paprika, tomaten, wortelen, rapen, rode biet, rammenas en sommige pompoenen (zoals groene hokkaido en red kuri), kan je met de schil eten, net als jonge aardappelen. Gewoon schoon boenen is voldoende. In de schil zitten

de meeste plantaardige voedingsstoffen omdat natuurlijke vijanden van de plant vooral daar moeten afgeweerd worden.

Het verwerken

De volgende stap is het verwerken tot een maaltijd. Hierbij kan nog een deel van de inhoudsstoffen verloren gaan. Als je bijvoorbeeld groenten kookt in water, gaan de wateroplosbare vitaminen en mineralen over in het water dat op het einde van het kookproces wordt weggegoten. Andere bereidingswijzen zoals stomen en roerbakken vermijden dit euvel. Laat de groenten niet te zacht worden, maar beetbaar, dat duurt ook minder lang. Uiteraard behoud je alle voedingsstoffen als je de groenten rauw eet. Toch zijn er groenten die verbeteren door verwarming omdat bepaalde inhoudsstoffen dan toenemen of beter opneembaar worden. Dit is onder andere het geval met tomaten en wortelen. Broccoli verliest dan weer zijn veelgeprezen kwaliteit door verhitting. Een tot twee minuten roerbakken geeft slechts een klein verlies, maar rauw is broccoli veel voedzamer. Nog beter zijn rauwe brocolikiemen.

Niet alle groenten kan je natuurlijk onmiddellijk gebruiken. Het teveel kan op verschillende manieren bewaard worden, maar de gezondste manier is fermenteren. Het is namelijk de enige bewaarmethode die het product verbetert. Fermenteren wordt al eeuwenlang gebruikt door veel volkeren. Bij fermenteren wordt door bacteriën, schimmels of gisten voedsel omgezet tot een ander voedingsmiddel dat langer bewaart en een andere smaak krijgt. Voorbeelden van gefermenteerde producten zijn zuurkool, bier, wijn, desem, kaas en shoyu.

Recepten

Wees kritisch bij het gebruik van recepten.

Let erop dat er echt seizoensgebonden groenten gebruikt worden in de recepten. Soms worden groenten uit verschillende seizoenen in een en hetzelfde recept gebruikt. Je kan met enig nadenken alternatieven vinden.

Je verkrijgt het grootste gamma aan inhoudsstoffen wanneer je voeding gevarieerd is. Fruit, bladgroenten, peulvruchten, knollen, zaden, pitten, noten, vruchten en kruiden leveren elk hun specifieke inhoudsstoffen. Combineer je dat met variatie in kleur, dan heb je de grootst mogelijke diversiteit. Wissel dus regelmatig van recept en menu, de tuin geeft trouwens een grote diversiteit in overvloed. Gebruik verse tuinkruiden, bereid de gerechten met zoveel mogelijk ingrediënten uit eigen tuin en vergeet hierbij de eetbare bloemen niet.

Toch zal je bepaalde ingrediënten moeten aankopen, zoals specerijen, olie, granen en zuivel. Hierbij krijg je de gelegenheid ecologische keuzes te maken. Dit betekent dat je let op het biolabel en kiest voor producten die op de plaats van herkomst ecologie en bevolking niet schaden. Uiteraard krijgt lokaal geteeld voedsel de voorkeur, net als volle producten. Onbewerkte producten zijn altijd beter, want elke bewerking vermindert de voedingswaarde. Vaak wordt smaak of kleur dan ook nog eens bijgewerkt met toevoegingen die de gezondheid eerder schaden dan ten goede te komen.



Een tot twee minuten roerbakken geeft slechts een klein verlies, maar rauw is broccoli veel voedzamer.