

Ria Simons

RAUW ETEN IN DE LAGE LANDEN

Achtergrondinformatie, recepten en tips



Uitgeverij Akasha

INHOUD



Woorden vooraf 7

Inleiding 9

Bekendheid 9

Waarom rauw eten? 9

Wat is rauw? 10

Verwarmend voedsel 10

Is rauw eten een optie? 11

Achtergrond: mijn ervaringen 12

Diëten 12

Noodzaak 12

Mijn proces van rauw eten 13

Een nieuwe start 15

Rauw

Levend voedsel 19

Historie 19

Biologie 19

Het belang van levend voedsel 20

Eetverslaving 21

Fysieke verslaving 21

Psychische verslaving 23

Behoeftte aan een voldaan gevoel 24

Waarom geen vlees? 26

Voedingsstoffen 26

Gemis of gewenning 26

Punten ter overweging 27

Waarom geen vis? 29

Waarom geen zuivel? 30

Melk goed voor elk? 30

Eieren 31

Zuurstof en bewegen 32

Stilstaan is achteruitgaan 32

Water 34

Uitgedroogd 34

Waterkwaliteit 34

Rauwe voeding: wat zijn de mogelijkheden? 37

Start van een rauwer leven 39

Nieuwe gewoontes 39

Motivatie 40

Detox 41

Hoe ga je van start? 41

Overstapschema 42

Detoxprogramma – een voorbeeld 44

Grote schoonmaak 44

Thee-vastenkuur 44

Het roer om 47
De lunchbox 49
Snelle ‘geen-zin-toch-gezond’-ideeën 49
Op visite 50
Feest 51
Kerst en Pasen 51
Vakantie 52
Uit eten 54
Alcohol 55
Rauw in de kou 55
Omgaan met onbegrip 58

Recepten

Gemakkelijke en heerlijke recepten 61
Hygiëne 61
Hoe gebruik je de recepten in dit boek? 63
Aantal personen of porties in de recepten 63
Ontbijt 65
Smoothies of sapjes 65
Lunch 83
Voorgerechten 101
Hoofdgerechten 107
Bijgerechten 151
Nagerechten 159
Tussendoortjes en verslavingsmomenten 169
Zin in frites en chips 169
Zin in pizza 170
Zin in milkshake of melk 171
Zin in chocolade 171
Zin in brood 174

Woorden na 175
Woorden van dank 176

Bijlagen

Groentelijst 177
Overzicht van bijzondere voedingsmiddelen 182
Superfoodsgids 185
Overzicht van seizoensgroente en fruit 187
Overzicht van vitaminen en mineralen 189
Vitaminen 190
Mineralen 192
Receptenlijst 196
Overzicht van keukenapparatuur 199
Eindnoten 201
Literatuur en praktische sites 202
Literatuur 202
Praktische sites 202

WOORDEN VOORAF



Een Nederlands boek over rauw eten! Rauw eten in ons laaglandse klimaat klinkt niet direct logisch. Toch is het gemakkelijker dan je denkt. De recepten in dit boek houden rekening met de seizoenen waarmee we hier te maken hebben. Of je in Californië woont of bijvoorbeeld in Groningen maakt veel verschil als het gaat om de voedselkeuze: een Groninger heeft andere behoeftes dan een 'sunny Californian'. Het is toegesneden op mensen die wonen op de klei of op zandgrond en in een nat klimaat, en die een leefpatroon hebben dat vaak gekenmerkt wordt door de woorden 'haast' en 'druk'.

Veel in Nederland en België verkrijgbare boeken over rauw eten zijn vertalingen van Amerikaanse boeken en zijn grotendeels toegespitst op het klimaat en de bevolking aldaar. Met wat aanpassingen zijn ze ook hier wel bruikbaar, maar van oorsprong Nederlandse boeken over dit onderwerp zijn op dit moment nog dun gezaaid. Met recepten die veelal ingrediënten uit de winkel om de hoek bevatten is dit boek helemaal op Nederland en België gericht.

Dit boek is bedoeld voor iedereen die geïnteresseerd is in voeding en de waarde ervan. Het geeft uitleg, tips en wetenswaardigheden, met hier en daar een persoonlijk tintje. Er worden recepten gegeven die

vol staan met ingrediënten die in deze contreien gemakkelijk verkrijgbaar zijn.

Komt dit boek op je levenspad terwijl je nadenkt over een gezondere leefwijze, een mogelijke wijziging in je eetpatroon? Toeval bestaat niet! Misschien wil je iets lezen over een manier om gezond en bewust te eten en leven. Spelen milieu, aarde en al wat er op leeft een rol in je overpeinzingen? Dan komt dit boek goed van pas.

In eerste instantie was het mijn bedoeling voor mezelf alles over rauw voedsel uit te zoeken en op te schrijven op een paar A4'tjes, als ruggensteuntje. Toen ik daarmee bezig was, kwam de gedachte bovendrijven dat er misschien wel meer mensen zijn die dezelfde drempels ervaren. Die baat kunnen hebben bij mijn ideeën en proefondervindelijke oplossingen. Vanaf dat moment werd mijn doel een boek te schrijven voor iedereen.

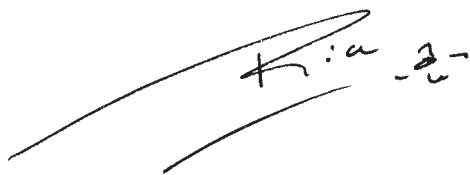
Misschien spreekt deze manier van eten, van leven je aan en springt er tijdens het lezen een vonk over. Begin met wat meer groen in je dagelijkse menu en probeer wat recepten uit. Dit boek schetst een weg dwars door de rauwe keuken en biedt je hulp om de drempel over te gaan die je kunt ervaren tijdens het

omschakelen naar een nieuwe gewoonte. Onthoud daarbij wel: alles wat erin staat kun je aanpassen aan je eigen ideeën, wensen en gevoel. Het gaat om waar *jij* je goed bij voelt!

De komende pagina's bieden je een route, een manier van eten en leven. Een route weg van onze gefrituurde en snelle magnetronmaatschappij, linksaf naar de rauwe keuken. Een route die laat zien dat deze verandering van voedings- en levensstijl echt mogelijk is, ook hier in onze Lage Landen. Een route die schetst hoeveel voordelen en inspiratie de prachtige rauwe keuken biedt. Of je nu komt tot een kleine verandering of een compleet andere voedingsstijl, elke verandering die gepaard gaat met meer rauw eten heeft hoe dan ook een positief effect op je gezondheid.

Voor lijn, lijf en leven: rauw eten in de Lage Landen.

Succes en veel plezier!

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Ria Simons', with a long, sweeping horizontal line underneath it.

Ria Simons
Tiel, maart 2015

INLEIDING



De opmerking ‘Ik eet rauw’ leidt gegarandeerd tot reacties. Verbaasde, geïnteresseerde, maar soms ook heftige, uiteenlopend van ‘Waarom zou je dat doen, het is koud’ tot ‘Je bent niet lekker als je enkel rauwe wortels wilt knagen, het kan niet goed voor je zijn’. Maar ook: ‘Hé, daar heb ik weleens van gehoord, klinkt interessant, wat eet je dan?’

Bekendheid

De meeste mensen zijn niet echt bekend met rauw eten. En onbekend maakt onbemind. De herontdekking van rauw eten is afkomstig uit Amerika. Hoezo herontdekking? Omdat het relatief nog niet zo lang geleden is dat wij bijna al ons voedsel rauw aten. Natuurlijk was er op een gegeven moment vuur, en we kookten ook wel, maar bakken en zeker frituren zijn iets van de laatste eeuwen. Vuur bood daarvoor voornamelijk bescherming en warmte.

Rauw eten is geen dieet of een afslankmethode, het is een manier van leven. Als zodanig is het al ruim vijftig jaar een begrip en het aantal mensen dat volgens dit concept leeft, groeit wereldwijd gestaag. Ik gebruik de term ‘rauw eten’ in plaats van ‘raw

food’. Die laatste term is misschien bekender, maar ‘rauw eten’ wordt dat denk ik ook nog wel.

Waarom rauw eten?

Waarom maken sommigen de overstap naar rauw eten? Waarom gaan ze voor 50, 80 of zelfs voor 100 procent over op rauwe voeding? Uit studies en onderzoeken komt al jarenlang naar voren dat rauwe voeding de meeste voedingsstoffen bevat. Zodra voedsel verhit wordt boven de 45 tot 60 °C gaan er veel waardevolle vitaminen, mineralen en andere bouwstoffen verloren.

Allerlei zogenoemde welvaartsziektes blijken bovendien samen te hangen met voeding. Zo bestaat er een verband tussen voeding en hoge bloeddruk, cholesterol, type 2-diabetes, overgewicht en zelfs sommige vormen van kanker. Een overmatig gebruik van koolhydraten zou rechtstreeks aan enkele van de genoemde ziektebeelden gelinkt kunnen worden.¹

Aan de andere kant kan er zelfs in onze welvaartsmaatschappij waarin menigeen te veel eet toch een tekort aan voedingsstoffen ontstaan, simpelweg omdat er verkeerd gegeten wordt. Te veel gefrituurd voedsel bijvoorbeeld. Of wij evolutionair gezien

aangepast zijn aan het ‘nieuwe’ eten is maar zeer de vraag. Een rauw(er) voedingspatroon zou ieder van ons goed kunnen doen. Daarom stappen veel mensen over op rauw eten.

Wat is rauw?

Velen denken dat mensen die rauw eten de hele dag alleen maar rauwkost en fruit naar binnen werken. Altijd koud eten dus en dat klinkt niet aantrekkelijk. Daar loop ik zelf ook niet warm voor. Sommige mensen krijgen zelfs last van hun darmen wanneer ze rauwkost eten.

Rauw eten is echter zoveel meer dan het eten van rauwkost. Het voedsel wordt wel bereid, maar niet verhit tot hoge temperaturen. Door de voeding in de blender te pureren, te verwarmen tot 45 °C, te drogen of uit te persen worden gasvorming en pijn in de darmen ondervangen. Toch blijft de voeding bij deze bereiding rauw: alles wat niet boven de 40-45 °C wordt verhit, wordt namelijk beschouwd als rauw. Alle enzymen, vitaminen en mineralen blijven behouden en werkzaam (zie voor uitleg pagina 19). 45 °C is de meest gebruikte temperatuur, maar sommigen houden voor de zekerheid 40 of 42 °C aan.

Wat valt er onder rauw eten?

- fruit
- groenten
- noten, zaden en pitten (ongebrand)
- granen, bonen, linzen (gekiemd)

- wilde planten en kruiden (bijvoorbeeld paardenbloem, brandnetel)
- superfoods
- vetten: koudgeperste oliën: olijf-, lijnzaad-, sesam-, zonnebloem-, kokosolie enzovoort, avocado, olijven, ghee (geklaarde boter)*

Sommige voeding kun je echter niet te vaak rauw eten vanwege de van nature aanwezige gifstoffen. Voorbeelden hiervan zijn peulen, aubergines en bonen (zie bijlage ‘Groentelijst’).

Verwarmend voedsel

In ons klimaat is voor velen een groot deel van het jaar warm eten heel belangrijk. Of eigenlijk: voedsel dat verwarmt. Ben je een koukleum of heb je vaak behoefte aan warm, voedzaam eten? Dan klinkt rauw koud en je misschien onaantrekkelijk in de oren. Voor jou in de winter liever geen pure mango, tomaat of komkommer op je bord, want die werken verkoelend. Toch kan rauw heel verwarmend zijn, bijvoorbeeld door verkoelende voeding te combineren met verwarmende kruiden of groenten.

* Soms gespeld als ‘ghi’. Ghee kun je zelf maken of kant-en-klaar kopen.

RAUWE VOEDING: WAT ZIJN DE MOGELIJKHEDEN?



Op uitsluitend salades of rauwe wortels leven is moeilijk! En misschien wel saai... Maar maak je geen zorgen, er is zoveel om uit te kiezen en om te toveren in prachtige kleurrijke en overheerlijke schotels.

Tip

Kies bij voorkeur streek- en seizoensgebonden en het liefst biologisch. Dat scheelt gifstoffen. Deze worden bij niet-biologische teelt op de groente en fruit gespoten, en belanden er ook in. Onder de kraan houden werkt, maar alleen voor de buitenkant. Kies je voor biologisch, dan heeft ook Moeder Aarde daar profijt van.



Groente

Bloemkool, broccoli, wortel, zuurkool, prei, paprika, ui, komkommer, tomaat, sla, selderij, bonen, erwten, mais, bietjes, spruiten, pompoen enzovoort.

Fruit

Mango, ananas, appel, peer, kiwi, banaan, sinaasappel, citroen, meloen, pruimen, perziken,

aardbeien, bessen, kokosnoot, grapefruit, rabarber enzovoort.

Noten, zaden, pitten en kiemen

Ongebrande rauwe noten: amandelen, hazelnoten, walnoten, paranoten, cashewnoten, macadamia-noten; ook rauw: pompoenpitten, zonnebloempitten, sesamzaad, quinoa, boekweit, pijnboompitten, andere eetbare zaden; geweekte en gekiemde rauwe granen, bonen, linzen enzovoort.

Groentekiemen

Alfalfa, taugé, tuinkers, broccolispruiten enzovoort.

Vetten

Goede: avocado, olijven, ghee (geklaarde boter), olijfolie, lijnzaadolie, kokosolie, zonnebloemolie, notenolie. Allemaal koudgeperst.

Wilde planten en kruiden

Klein hoefblad, jonge brandneteltoppen, jonge paardenbloembladen, bloemen van de Oost-Indische kers, viooltjes, komkommerkruidbloemetjes, kruiden enzovoort.

Superfoods

Gojibessen, cranberry's, açaiessen, tarwegras, gerstegras (barley), rauwe cacao, algen, spirulina, chiazaad, maca enzovoort.

Dit alles valt op allerlei manieren te bereiden met heerlijke resultaten. Als we uitgaan van deze lijst, wat zijn dan de mogelijkheden? Het meeste is gewoon rauw te eten. Een appel of een stukje komkommer is altijd lekker. Maar er kan zoveel meer: smoothies, vruchten- en groentesap, pizza's, spaghetti, crackers, brood, wraps, soep, taart, chocolade, pudding, vla, notenmelk, patés, sauzen, repen, sushi, ijs enzovoort (zie de recepten verderop in het boek).

De rauwe keuken is een volwaardige keuken met geweldige gerechten. Het leuke is bovendien dat deze voeding zonder schuldgevoel vanwege lijn, lijf en milieu genuttigd kan worden. Een grote punt chocoladetaart? Geniet ervan. (Recept 110.) Koekjes of chips? Doen. (Recept 96 en 114.) Goed voor je. Dit voedsel heeft kleur, en hoe meer kleur eten heeft, hoe beter, want meer kleur betekent dat er verschillende antioxidanten zijn die het lichaam kunnen ondersteunen en ook meer immuunsysteemversterkers.⁹



30 Tomatensoep

Deze soep bevat veel antioxidanten en is heerlijk voor elk seizoen.

Voor 2 volledige maaltijden

Ingrediënten

5 rijpe romatomaten (pruimtomaten), in stukken

2 zongedroogde tomaten, geweekt

2 eetlepels olijfolie

1 teentje knoflook, fijngehakt

7 gram (1 cup) vers basilicum

1 theelepel oregano, gedroogd

1 eetlepel agavesiroop

1 eetlepel pijnboompitten

1 eetlepel vegetarische bouillonpoeder

Bereiding

Pureer alle ingrediënten in de blender tot een glad mengsel. Laat de machine eventueel draaien tot de soep warm is. Bij 45 °C voelt de kan heet aan.

Tips

- Soepen kun je maken van allerlei groenten. De romigheid komt door het pureren in de blender op hoge snelheid. Als je avocado toevoegt, wordt de soep nog romiger.
- Het is handig om de bouillon als basis (recept 27) in de koelkast te hebben. Daaraan kun je allerlei verse groente uit de blender toevoegen.

59 Kelp-noodlesalade met cashewnotendressing

Voor 2 personen

Ingrediënten

Salade:

125 gram (1 cup) kelp-noodles (zie kader), goed gewassen

1 kleine wortel

60 gram (1 cup) alfalfa

60 gram (1 cup) eikenbladsla of andere sla

7 gram (1 cup) vers basilicum

Dressing:

80 milliliter (⅓ cup) water

80 milliliter (⅓ cup) kokosolie, au bain-marie gesmolten

2 eetlepels citroensap

1 theelepel gemalen koriander

½ rode peper of 1 groene peper

2 eetlepels amandel- of cashewnotenpasta

1 eetlepel nama shoyu (let goed op dat er geen E621 inzit; kies bijvoorbeeld de biologische variant)

Bereiding

Pureer de ingrediënten voor de dressing in de blender.

Snijd de basilicum in reepjes en rasp de wortel. Meng dan de ingrediënten voor de salade en schep de dressing er zorgvuldig door.



Kelp

Kelp is een zeewier, rijk aan vele mineralen, sporenelementen en vitaminen. Vanwege het natuurlijke jodiumgehalte is kelp heel goed om de werking van de schildklier te normaliseren als deze te snel of te langzaam werkt.

Kelp-noodles zijn smaakloos en geurloos, en hebben een lekkere beet. Ze vormen een prima vervanging van pasta of rijst. Vooral voor diabetici is kelp ideaal vanwege de zeer kleine hoeveelheid koolhydraten en de lage glykemische index. Kelpnoodles bevatten verder onder andere omega 3-vetzuren, fosfor, natrium, calcium, magnesium, zwavel en kalium.

Ze zijn onder andere verkrijgbaar in de natuurvoedingswinkel of op internet.

81 Italiaanse laagjes

Dit recept is gebaseerd op de traditionele lasagne en is zeer feestelijk.

Voor 2 personen

Ingrediënten

Groentelasagne:

2½ courgette

2 eetlepels olijfolie

sap van een ½ citroen

65 gram (½ cup) amandelen, 4 uur geweekt, en ontveld (zie recept 18)

Rode saus:

400 milliliter tomatensaus (zie recept 80)

Groentesaus:

500 milliliter

2 wortels (bospeen)

½ gele paprika

½ courgette

½ ui

2 eetlepels rawmesan (recept 67 en 68)

Bereiding

Groentelasagne: Snijd de courgettes met een kaasschaaf in plakken.

Meng het citroensap en de olijfolie. Leg de plakken in het mengsel en laat ze 1 uur staan, zodat ze zachter en glanzend worden.



Rode saus: Zie recept 80 voor bereiding.

Groentesaus: Pureer alle ingrediënten voor de groentesaus in de blender tot een glad mengsel.

Samenstellen

Neem een mooie (oven)schaal. In een glazen schaal zijn de laagjes goed te zien. Leg op de bodem van de schaal een laagje gehakte amandelen. Deze zijn voor de crunch en de eiwitten.

Verdeel de helft van de courgette dakpansgewijs over de laag amandelen. Bedek ze met de helft van de groentesaus. Schep daaroverheen de helft van de tomatensaus. Herhaal dit alles eenmaal.

Maak het gerecht naar wens af met een laagje rawmesan (recept 67 en 68) of gehakte amandelen. Verwarm het 1 uur in de dehydrator op 45 °C op een tray of in de oven op 45 °C, met de deur eventueel een stukje open.