

INHOUD

PALEOVOEDING

- 6 Oorsprongsvoeding
- 7 Het paleomenu

GEMAKSPRODUCTEN

- 8 Paleolevensmiddelen uit de supermarkt

GROT-ONTBIJT

- 12 De snelle 4 voor een energierijk ontbijt
- 14 Ontbijtrepen
- 16 4 x snelle smoothies
- 18 Geroosterde vruchtenmuesli
- 20 Paleopap met mango
- 22 Caprese met avocado en zalm
- 24 Hartig ontbijtbrood
- 26 4 x snelle spreads
- 28 Garnalenroerei met courgette

JAGERS

- 32 De snelle 4 voor vlees à la minute
- 34 Bladsla met steakreepjes
- 36 Gyros met koolsla
- 38 4 x snelle gehaktrecepten
- 40 Gehaktpizza
- 42 Rundersteak met kruidenolie
- 44 4 x superbijgerechten
- 46 Paprika-aardappelgoulash
- 48 Varkensvleescurry

VISSERS

- 52 De snelle 4 voor lekkere visgerechten
- 54 Tomaten met tonijnvulling
- 56 Asperges met gerookte zalm
- 58 4 x voedzame salades
- 60 Rode biet-mangosoep
- 62 Gestoomde vis met saffraan
- 64 4 x ovenvis met kruidenghee
- 66 Pannenkoeken met gerookte vis



NESTROVERS

- 70 De snelle 4 voor liefhebbers van gevogelte
- 72 Avocadosalade met sesamkip
- 74 Appel-selderijsalade met kip
- 76 Gember-spinaziesoep met kalkoenreepjes
- 78 4 x eieren snel bereid
- 80 Frittata met sperziebonen
- 82 Gevulde kipfilet
- 84 Kippenbouten met Marokkaanse zuurkool

VERZAMELAARS

- 88 De snelle 4 voor vegetariërs
- 90 Meloencarpaccio
- 92 Groene taboulé
- 94 Courgettepastasalade
- 96 4 x snelle dressings
- 98 Bloemkoolfalafel
- 100 Rode groentecurry
- 102 Bataatpuree met paddenstoelenpannetje
- 104 4 x dipsauzen bij ovengroente
- 106 Aubergines met wortelvulling

PALEODESSERTS

- 110 De snelle 4 voor zoet dessertgenot
- 112 Chia-bessendessert
- 114 Kokoscrème met passievrucht
- 116 4 x snel paleo-ijs
- 118 Gebakken appelringen
- 120 Chocoladecakejes met frambozen
- 122 Dadel-walnootballetjes

- 124 Register



CULINAIRE TIJDREIS TERUG NAAR DE TOEKOMST

Paleo wordt een dagelijkse gewoonte! Met eenvoudige, supersnelle recepten helpen wij je in dit boek op weg in de keuken uit de steentijd! Zo kunnen eindelijk ook koks die niet veel tijd hebben profiteren van de voordelen van de hippe 'paleo lifestyle'.

En wat staat er dan op het menu? Grofweg: twee derde groente, fruit en kruiden en de rest bestaat uit vlees, vis en eieren. Daarnaast in kleinere hoeveelheden, maar wel regelmatig, noten en olierijke zaden. Ook het tweede basisprincipe van de paleokeuken blijven we trouw met onze 'snelle recepten', want granen, melkproducten en peulvruchten evenals geraffineerde suikers zijn uit den boze!

Bovendien voegen wij aan het geheel een nieuwe factor toe: gemak! Stress ligt in het dagelijks leven overal op de loer – met de paleorecepten in dit boek bestaat die echter niet! Daarvoor zorgt de gouden regel dat alle recepten in maximaal 30 minuten te bereiden zijn, vaak zelfs in 20 minuten of nog minder. Of ze garen na een korte voorbereiding nog enige tijd rustig na in de oven of de koekenpan. Dat vereist alleen een beetje geduld!

Voor die snelle paleokeuken gebruiken we een paar trucs! Op het boodschappenlijstje staan allerlei praktische producten die weinig voorbereiding vergen en het koken gemakkelijker maken. Heel belangrijk daarbij: er worden alleen producten gebruikt zonder kunstmatige toevoegingen zoals kleurstoffen en conserveringsmiddelen! Voor het dagelijkse gemak sluiten we wel een paar compromissen: ook industrieel bewerkte producten zonder voedingsadditieven en suiker krijgen van ons een kans.





Niet alleen het koken gaat snel en eenvoudig, ook de boodschappen ervoor in huis halen gaat heel vlot. Alle gebruikte producten zijn verkrijgbaar in een goed gesorteerde supermarkt. Als je consequent alleen biologische producten wilt gebruiken, dan kun je natuurlijk ook een kleine omweg maken naar de natuurvoedingswinkel. Dure of moeilijk verkrijgbare producten zoals kokosmeel of avocado-olie gebruiken we echter niet in dit boek!

De tijd die je bij het koken en boodschappen doen bespaart, kun je het beste besteden om je lichaam te activeren – met een wandeling, in de tuin werken, kracht- of duurtraining. Mensen in de steentijd waren namelijk de hele dag in beweging. Zij moesten jagen en vruchten verzamelen – en legden op die manier iedere dag grote afstanden af. Veel beweging is dus een essentiële factor van de ‘paleo lifestyle’.

Je zult zien: met de voeding uit de steentijd voel je je niet alleen fitter en vitaler, er zullen ook vanzelf wat pondjes verdwijnen. En dat met recordtijden in de keuken!



PALEoVoEDING



oORSPRONGSvoEDING

De mensheid begon niet pas met de neolithische revolutie – de tijd dat de mens zich ging vestigen en begon met landbouw – ongeveer 10.000 jaar geleden. Mensen zwerven al twee tot drie miljoen jaren door de bossen en over de savannes op zoek naar voedsel.

Een groot evolutionair voordeel bleek daarbij het vermogen om zeer gevarieerd voedsel te verteerden. De mens was een ‘omnivoor’. De jager-verzamelaars uit de prehistorie konden hun honger stillen met vlees en vis, maar ook met oervormen van moderne groente- en fruitsoorten, noten en olierijke zaden.

Een groot deel van zijn ‘evolutie’ heeft de mens dus geleefd op een uitgesproken koolhydraat-arm dieet, waarbij de energie grotendeels werd gehaald uit eiwitten en vetten in plaats van koolhydraten. Dat was precies de periode waarin de razendsnelle ontwikkeling tot de moderne mens plaatsvond.

Het is interessant dat vooral de mensen aan het begin van het neolithicum meer deficiëntiever-schijnselen hadden. De focus van de voeding op granen en een paar veldgewassen garandeerde weliswaar een snelle energievoorziening in de vorm van veel koolhydraten, maar door de eenzijdige voeding verminderde de hoeveelheid andere voedingsstoffen. Daarvoor was deels fytyne-zuur verantwoordelijk dat in granen en zaden zit

en de opname van de voedingsstoffen daaruit belemmert.

Ook tegenwoordig nog kunnen de nadelen van de moderne voeding, die focust op granen en suikerhoudende producten, worden aangetoond. De insulineschommelingen die daardoor worden veroorzaakt stimuleren aanvallen van lekkere trek en dragen bij aan het ontstaan van overgewicht. Sterk verhoogde insulineafgifte belast het lichaam, vooral de alvleesklier, en levert naast te weinig beweging een essentiële bijdrage aan ‘welvaartsziekten’ zoals diabetes mellitus.

De herontdekking van de bijna vergeten ‘oorsprongsvoeding’ met veel groente, vlees en vis, voedingsstofrijke eieren en gevogelte, gezonde oliën en vetten evenals, echter in geringere mate, fruit, noten en zaden – natuurlijke producten zonder kunstmatige toevoegingen en geraffineerde suikers – kan helpen om deze tekorten te compenseren. En dat wordt met dit boek eenvoudiger dan ooit! Probeer het maar!

Alle recepten zijn namelijk niet alleen eenvoudig en snel te bereiden, ze zijn ook mooi om naar te kijken en wekken de eetlust op – voor een goed lichaamsgevoel en absoluut zonder slecht geweten!



HET PALEOMENU

Groente: zijn de gezonde basis van de voeding uit de steentijd. U moet ervoor zorgen dat u die elke dag eet. Ongeveer twee derde van de totale hoeveelheid voeding moet bestaan uit een kleurrijke variatie groente.

Vlees en gevogelte: leveren energie en alle belangrijke voedingsstoffen. Voor paleovoeding zijn alle vleessoorten van dieren die in de wei zijn gehouden en dus natuurlijk voedsel konden eten het beste. Dat betreft bij ons vooral producten uit de biologische veehouderij, maar ook lam en wild.

Vis en zeevruchten: uitstekende leveranciers van eiwitten en rijk aan waardevolle omega 3-vetzuren, vetoplosbare vitamines, mineralen en sporenelementen. Kies ze alleen uit duurzame vangst of biologische aquacultuur.

Eieren: perfecte eiwitsamenstelling, bovendien rijk aan vitamines en voedingsstoffen. Gebruik ze in de paleovoeding beslist regelmatig, maar wel uitsluitend biologische eieren van kippen met vrije uitloop.

Fruit: fantastische vitamineleverancier! Helaas bevatten gekweekte fruitsoorten heel veel vruchtensuikers die het lichaam kunnen belasten. Eet ze daarom regelmatig maar niet in grotere hoeveelheden. Suikerarme soorten zoals bosvruchten, papaja en grapefruit hebben de voorkeur.

Olie en vetten: gebruik voor alle salades olie met een laag gehalte aan omega 6-vetzuren, bijvoorbeeld olijfolie. Gebruik notenolie slechts in kleine hoeveelheden. Hittebestendig en daarvoor bijzonder geschikt om in te bakken zijn ghee (ayurvedische geklaarde boter) of gewone geklaarde boter, kokosolie en in beperkte mate olijfolie. Ghee bevat alleen nog het pure botervet en wordt daarom door mensen die een paleolevensstijl volgen zeer gewaardeerd. Kokosolie is bijzonder goed verteerbaar door het lichaam.

Noten en zaden: energie- en vitaminerijk maar vaak ook rijk aan fytinezuur en omega 6-vetzuren. Eet ze daarom regelmatig maar slechts in kleine hoeveelheden.

In ieder geval te vermijden zijn alle graan- en melkproducten, suiker en suikerhoudende producten en sterk bewerkte levensmiddelen met veel kunstmatige toevoegingen. Maar ook peulvruchten, met uitzondering van sperziebonen en sugarsnaps, omdat daarbij de volledige peulen worden gegeten en niet zozeer de fytinezuurbestrijdende zaden.



GEMAKSPRODUCTEN

PALEOLEVENSMIDDELEN UIT DE SUPERMARKT...

... maken het boodschappen doen gemakkelijk. Alles is in één winkel te vinden:

- **op de groenteafdeling:** paleovolgers zijn hier stamgasten en kopen alles lekker vers: groente, paddenstoelen, fruit en (tuin)kruiden, maar ook gekookte bietjes en gedroogde tomaten. Zo veel en zo kleurrijk mogelijk!

- **in de diepvries:** praktisch als diepvriesgroente zijn spinazie, sperziebonen en prei. Bosvruchten en kruidenmengsels zijn ook heel praktisch als je niet veel tijd hebt, en daarnaast ook visfilets en garnalen.

- **op de versafdeling:** de keuze voor paleo-eters is klein, hier staat alleen geklaarde boter. Eieren staan in de buurt. Meestal is er ook een schap met visproducten. Gerookte zalm, gerookte forelfilet en ingemaakte ansjovisfilet zijn favorieten.

Controleer bij voorgegaarde garnalen en rivierkreeftjes heel goed of ze geen ongewenste toevoegingen bevatten (zie ook blz. 53).

- **op de vlees/visafdeling:** gehakt, biefstuk, varkenslapje, kip- en kalkoenfilet en kippenbouten liggen hier in biologische kwaliteit. Het aanbod wordt vaak ook aangevuld met paleovriendelijke lamskoteletten en -filets en wild.

- **in het kruidenschap:** hier kan alles worden gebruikt wat geen ongewenste toevoegingen heeft. Ook lekkere toppers zoals saffraan, ras-elhanout en komijn zijn hier te vinden.

- **in het sappenschap:** appel- en druivensap worden gebruikt om gerechten te zoeten. Limoen- en citroensap zijn populaire zuurmiddelen.



- **in het bakschap:** hier liggen amandelen, walnoten en sultanarozijnen. Ernaast is meestal een vak met allerlei pitten, zaden, noten en gedroogde vruchten.

- **in het bioschap:** levensmiddelen in dit schap vervangen alle standaardproducten die vanwege toevoegingen helaas niet kunnen worden gebruikt bij paleovoeding. Hier vind je ook mosterd en tomatensaus zonder toevoeging van suiker. Verder vind je hier ook balsamicoazijn, vruchtenchips, diverse pitten en zaden, verschillende soorten noten- en zadenpasta's en fruitpuree, kokosolie, chiazaad, havervlokken en ahornsiroop.

- **in het mediterrane en Aziatische delicatessenschap:** hier moet je de ingrediëntenlijst goed en aandachtig bekijken. Als je een beetje geluk hebt, vind je kokosmelk, kappertjes, groe-

ne olijven, currypasta en harissa zonder ongewenste toevoegingen.

- **in het conservenschap:** hier pakken paleo-eters alleen tonijn uit blik en tomatenpuree.

En als je graag in een **reformzaak** boodschappen doet: hier kun je paleoconforme donkere en witte balsamicoazijn zonder toevoegingen kopen. Daarnaast is er ghee in biologische kwaliteit, kokosolie, noten, zaden, pitten, gedroogde vruchten en cashewpasta en dergelijke verkrijgbaar. Ook zijn er vaak theesoorten, ongezoete amandelmelk, kokoswater, verschillende soorten vruchtenpuree, kokosmelk in praktische pakjes, havervlokken en wijnsteenbakpoeder te koop.