

# Superfoods voor Dummies

Spiek  
Brief

## Boodschappentips

Superfood kopen is veel gemakkelijker dan kaartjes kopen voor een concert van Robbie Williams of bijzondere diamanten vinden op de zwarte markt. Maar voor sommige soorten superfood moet je toch wat moeite doen. In hoofdstuk 13 vind je veel meer over het kopen van superfood, maar hier vind je alvast wat tips:

- ✔ **Vraag vrienden en bureu waar zij groente en superfood kopen.**
- ✔ **Verzamel recepten en plan je maaltijden, en gebruik vervolgens je planning om een boodschappenlijstje te maken.** Op die manier koop je alles wat je nodig hebt en voorkom je dat je eten moet weggooiën. Je geeft nog minder uit ook! Kies recepten met superfood als belangrijkste ingrediënt. In deel IV vind je veel heerlijke ideeën voor maaltijden.
- ✔ **Ga niet naar de winkel zonder lijstje.** Je doet minder impulsaankopen (en koopt minder junkfood) als je vooraf een lijstje maakt waar je je aan houdt.
- ✔ **Als het nog even duurt voordat je weer gaat eten, neem dan een snack voordat je gaat winkelen.** Als je honger hebt, zul je veel eerder van alles kopen wat je niet nodig hebt.
- ✔ **Kijk wat je eigen supermarkt aan biologische, natuurlijke en exotische voedingsmiddelen heeft.** Naarmate de vraag naar gezonde producten toeneemt, zullen steeds meer winkels die in hun assortiment opnemen. Misschien ben je wel aangenaam verrast door wat je tegenkomt!
- ✔ **Superfood vind je vooral op de versafdeling, in de koeling, bij de visafdeling (of viswinkel) en in de vriezer.** Loop met een grote boog om de stellingen vol junkfood: frisdrank, chips en dikmakende snacks. Superfood staat daar niet tussen!
- ✔ **Vergeet internet niet!** Als je geen superfood in de plaatselijke supermarkt kunt vinden, dan is de kans groot dat je het online vindt.

## Eenvoudige manieren om superfood op te nemen in je dagelijkse voeding

Superfood eten kan heel goed een gewoonte worden, als je maar oefent. Hier volgen wat tips voor het verwerken van superfood in je dagelijkse eetpatroon. Veel moeite kost het niet:

- ✔ Als je een lunchpakketje maakt voor werk of school, doe er dan ook een appel bij.
- ✔ Koop kleine worteltjes en voorgesneden broccoliroosjes, en eet die in plaats van vette chips. Geef er een groentedipsaus bij.
- ✔ Eet havermoutpap als ontbijt.
- ✔ Doe een handvol bosbessen over je havermout of ontbijtgranen.
- ✔ Voeg een stuk of tien walnoten of amandelen toe aan je favoriete salade.
- ✔ Houd blikjes tonijn op voorraad, zodat je gemakkelijk een gezond broodje kunt maken.
- ✔ Geniet van een glas sinaasappelsap in plaats van frisdrank.
- ✔ Zet een fruitschaal op het aanrecht met bananen, sinaasappelen en appels.

# Superfoods voor Dummies

Spiek  
Brief

## Veilige aanvullingen op je superfood-dieet

Als het je niet lukt om voldoende superfood te eten, dan zijn voedingssupplementen misschien een verstandige keuze. Er zijn duizenden soorten waar je uit kunt kiezen. Deze bevelen we je van harte aan:

### Supplementen

Dr. Shulze's SuperFood Plus

Vemma

Green Tea Fat Burners

Tarwegrassap

Lovaza

### Superfood / ingrediënten

Algen, soja, granen, tarwegras, spinazie en fruitextracten

Quercetine

Groene thee

Tarwegras

Omega-3-vetzuren

## Voordelen van superfood

De voedingsmiddelen die we superfood noemen verdienen die titel omdat ze een geweldige voedingswaarde hebben, maar ook nog extra gezonde eigenschappen bezitten. Als je merkt dat je het eten van superfood wat laat versloffen, kom dan weer op het goede spoor door die prachtige eigenschappen allemaal eens weer door te nemen.

- **Het bevat veel voedingswaarde.** Alle superfood is rijk aan voedingsstoffen die je lichaam nodig heeft, en bevat maar weinig slechte vetten of suikers die een dieet teniet kunnen doen.
- **Het versterkt je immuunsysteem.** De voedingsstoffen en fytochemicaliën in veel superfoods houden je afweersysteem gezond, en daardoor zul je minder snel kou vatten of de griep krijgen.
- **Het bestrijdt vrije radicalen.** Superfood zit vol antioxidanten die vrije radicalen onschadelijk maken. Vrije radicalen kunnen lichaamscellen beschadigen. De bescherming door antioxidanten verbetert je gezondheid, verkleint je risico op ziekten en helpt je om met flair ouder te worden.
- **Het verkleint de kans op kanker.** De voedingsstoffen, vezels, goede vetten en fytochemicaliën uit superfood verminderen het risico op diverse vormen van kanker.
- **Het houdt je hart gezond.** Diezelfde voedingsstoffen, vezels, goede vetten en fytochemicaliën beschermen je hart, doordat ze ontstekingen tegengaan en bloedvaten gezond houden.
- **Het geeft je een beter gevoel.** Superfood helpt je om je energieker te voelen.
- **Het geeft je stofwisseling een oppepper en houdt je gewicht op peil.** Veel superfood is rijk aan vezels en bevat maar weinig calorieën, dus je kunt lekker veel opscheppen zonder je zorgen te maken over je gewicht. Sommige superfoods bevatten wat meer calorieën, maar bevatten ook veel eiwitten, vezels en goede vetten waarmee je je hongergevoel binnen de perken houdt. En dan is er ook nog superfood dat je helpt meer calorieën te verbranden.
- **Het helpt je een jeugdige uitstraling te houden.** De antioxidanten in superfood verminderen de schade aan je huid, en veel voedingsmiddelen bevatten grote hoeveelheden vitamine C: dat houdt je bindweefsel sterk. De combinatie antioxidanten en vitamine C betekent een mooie, gezonde huid.
- **Het geeft je heel veel smaak.** Wie zegt dat gezond saai en smakeloos is? Superfood is heerlijk en kan worden verwerkt in allerlei gerechten.

# Inhoud in vogelvlucht

.....

Over de auteurs .....	xvii
Dankwoord .....	xviii
<i>Inleiding</i> .....	1
<i>Deel I: Superfood tot op het bot ontleed</i> .....	7
Hoofdstuk 1: Gun je lichaam superfood .....	9
Hoofdstuk 2: Bewonder de tijdloze bijzonderheden van superfood .....	25
Hoofdstuk 3: Superfood als supplement .....	43
<i>Deel II: Van appels tot tarwegras: superfood onder de loep</i> .....	59
Hoofdstuk 4: Fruit eten en daar de vruchten van plukken .....	61
Hoofdstuk 5: Gezond met groenten .....	79
Hoofdstuk 6: Noten en zaden rapen .....	95
Hoofdstuk 7: Hengelen naar superfood uit de zee .....	111
Hoofdstuk 8: Kom maar op met die granen en peulvruchten! .....	123
Hoofdstuk 9: Maak het nog leuker met extra smaak (en flavonoiden) .....	137
Hoofdstuk 10: Op zoek naar exotisch superfood .....	153
<i>Deel III: Help je superfood-lifestyle uit de startblokken</i> .....	171
Hoofdstuk 11: Geef superfood een rol in je leven .....	173
Hoofdstuk 12: Laat je gezin ook meedoen .....	187
Hoofdstuk 13: Superfood kopen .....	199
Hoofdstuk 14: Kweek je eigen superfood .....	215
<i>Deel IV: Zet superfood op tafel</i> .....	231
Hoofdstuk 15: Superfood bereiden en bewaren, maar wel de voedingswaarde houden .....	233
Hoofdstuk 16: Begin de dag goed: superfood-ontbijtrecepten .....	249
Hoofdstuk 17: Gezellig samen eten: hoofdgerechten met superfood .....	263
Hoofdstuk 18: Leg meer op je bord: supersalades en bijgerechten .....	279
Hoofdstuk 19: Maak het helemaal af: supersnacks, supervoorafjes en superdesserts .....	293
<i>Deel V: Het deel van de tientallen</i> .....	305
Hoofdstuk 20: Tien super-de-luxe superfoods .....	307
Hoofdstuk 21: Tien geweldige voedingssupplementen .....	313
Hoofdstuk 22: Meer dan tien manieren om alle dagen superfood te eten .....	321
Hoofdstuk 23: (Meer dan) tien bijna-superfoods die je voeding compleet maken .....	327
<i>Index</i> .....	333

# Inleiding

---

**D**e mate waarin de voedingsmiddelen die je eet je helpen of beschadigen is verbluffend. We hebben allebei meegemaakt dat de gezondheid van patiënten dramatisch verbeterde wanneer ze ophielden met het eten van junkfood en in plaats daarvan gezonde dingen gingen eten. We weten ook dat wanneer patiënten begrijpen waarom voeding zo belangrijk is, ze eerder een gezond voedingspatroon zullen volgen.

Wij willen jou helpen je ook gezonder te voelen. Daarom hebben we *Superfoods voor Dummies* geschreven. Wij vinden deze voedingsmiddelen extra speciaal, omdat ze je gezondheid kunnen verbeteren en ziekte kunnen voorkomen. We hebben wetenschappelijke bewijzen om dat te staven. De meeste van 'onze' superfoods zijn gemakkelijk verkrijgbaar en je zult je er goed bij voelen. Maar we laten je ook kennismaken met minder bekende superfoods.

Wat jij hieraan kunt hebben? Misschien wil je meer energie krijgen, afvalen, je cholesterolgehalte of je bloeddruk verlagen. Wat het ook is dat je interesse in superfoods wekt: wij weten dat wanneer je de voordelen eenmaal hebt ervaren, je die superfoods je hele (gezonde) leven lang in je voedingspatroon wilt houden.

## Over dit boek

Als we hadden geprobeerd om in dit boek alles op te schrijven wat er te vertellen is over eten, voeding, diëten en gezondheid, dan zou je een nieuwe kamer bij je huis moeten bouwen om al die kennis te bewaren. Zo'n boek zou gigantisch omvangrijk zijn. Dus uit praktische overwegingen geven we je gewoon een kort overzicht van voeding, om dan meteen de sprong te wagen naar superfoods. Toch bieden we je veel meer dan alleen maar lijstjes van gezonde voeding. We leggen uit hoe je ervan kunt profiteren als je superfoods aan je voeding toevoegt. Verder geven we je tips en uitleg over het kopen van superfoods. Verder leggen we je uit hoe je die kunt bereiden, zodat ze super blijven – geen ongezonde bak- of kookmethoden in dit boek! – en hoe je ze kunt opdienen, zodat ze echt overheerlijk zijn.

Hier volgen wat punten waar we naar kijken:

- ✔ **Waarom hebben jij en je gezin superfoods nodig?** Rationele argumenten om ze te eten.
- ✔ **Wat maakt het superfood zo super?** De wetenschap achter voedingsmiddelen.
- ✔ **Waar kun je superfood kopen?** Kruidenierswinkels, speciaalzaken en online winkels.
- ✔ **Hoe kun je superfoods bereiden en hoe kun je ervan genieten?** Instructies voor de bereiding en eenvoudige superfood-recepten.

Je kunt *Superfoods voor Dummies* van voor tot achter lezen, maar ook een willekeurig hoofdstuk uit de inhoudsopgave kiezen en daarin rond-snuffelen. Ieder hoofdstuk staat op zichzelf, en we hebben veel tips en voorbeelden gegeven zodat je meteen met superfoods kunt beginnen.

## Afspraken in dit boek

Bij het schrijven van de tekst hebben we ons aan de volgende afspraken gehouden, zodat het een logisch geheel is geworden dat gemakkelijk te volgen is:

- ✔ We gebruiken geen apart lettertype voor de aanduiding van websites. **Let op:** we hebben een aantal webadressen bij het drukken moeten afbreken. Op de plaatsen waar dat is gebeurd kun je erop aan dat we geen extra lettertekens (zoals afbreekttekens) in de webadressen hebben gezet. Dus als je een van deze sites wilt opzoeken, typ dan precies in wat je in dit boek ziet. Doe maar gewoon alsof die afbreking niet bestaat.
- ✔ Nieuwe woorden of termen staan *cursief* gedrukt, en worden kort daarna toegelicht met een begrijpelijke definitie.
- ✔ **Vet** gebruiken we om in genummerde stappenplannen aan te geven wat je precies moet doen. Verder gebruiken we **vet** voor sleutelwoorden of sleutelbegrippen in lijstjes.
- ✔ Wanneer we wetenschappelijke onderzoeksresultaten bespreken, dan geven we je de bron van dat onderzoek; titels van medische en wetenschappelijke tijdschriften staan *cursief* gedrukt.

## Wat je niet zult lezen

We hebben dit boek op zo'n manier geschreven dat je gemakkelijk en snel vindt wat je nodig hebt. Alle hoofdstukken geven je belangrijke informatie, maar in sommige paragrafen staan veel details of stukjes informatie die je, als je wilt, kunt overslaan. We stimuleren je om deze

informatie te lezen naast de reguliere tekst, maar als je je wilt richten op de hoofdlijnen, dan kun je die bewuste stukjes later altijd nog lezen.

Je kunt de volgende stukken overslaan zonder je er schuldig over te voelen:

- ✔ **Kaderteksten.** Kaderteksten zijn stukken tekst met een grijs raster erachter. Daarin vind je gedetailleerde voorbeelden of gaan we dieper in op een bepaalde kwestie. Je kunt die stukjes tekst overslaan en toch de rest van het boek nog goed begrijpen.
- ✔ **De informatie op de pagina over copyright.** Nee, serieus: daar staat niets wat je zal interesseren, behalve wanneer je stiekem houdt van wetsteksten en numerieke gegevens uit de bibliotheekwereld.

## Domme aannames

Dit boek is bedoeld voor iedereen die het leuk vindt om voedingsmiddelen te onderzoeken die niet alleen geweldig smaken, maar die je ook nog eens beter kunnen laten voelen en je helpen om langer te leven. Dus is het bedoeld voor jou! Bij het schrijven gaan we ervan uit dat jij, de lezer, in een van de volgende categorieën valt:

- ✔ Je bent een ouder die wat houvast wil op het gebied van voeding en goede voedingsmiddelen, om een evenwichtig voedingspatroon voor gezonde kinderen te kunnen samenstellen.
- ✔ Je bent een personal trainer, sportinstructeur of op een andere manier werkzaam op het gebied van gezond leven, en je wilt meer weten over hoe je je cliënten kunt helpen hun voedingsgewoonten te verbeteren.
- ✔ Je hebt een aandoening die kan verbeteren door het eten van superfood.
- ✔ Je bent zwaarder dan goed voor je is en wilt weten hoe het eten van superfood je kan helpen bij het afvallen.
- ✔ Je hebt ondergewicht en zoekt gezonde manieren om calorieën aan je dieet toe te voegen, zonder dat je junkfood gaat eten.
- ✔ Je eet al gezond, maar je zoekt naar nieuwe voedingsmiddelen die je meer vitamines, mineralen en antioxidanten geven.
- ✔ Je bent chefkok of restauranteigenaar en wilt op een gemakkelijke manier superfood aan de recepten toevoegen, zodat het menu gezonder wordt.
- ✔ Je wilt je voedingsgewoonten veranderen en dat net zo lang volhouden totdat het eten van gezond eten een goede gewoonte is geworden.

## *Hoe dit boek is opgebouwd*

*Superfoods voor Dummies* bestaat uit vijf delen, die allemaal zoveel belangrijke informatie over voedingsmiddelen bevatten dat je er binnen de kortste keren een expert in bent. We hebben die delen zo gerangschikt dat je gemakkelijk je weg in dit boek zult vinden, ongeacht het onderwerp waar je naar zoekt. Hier volgt een snel overzicht van waar de diverse delen over gaan.

### *Deel I: Superfood tot op het bot ontleed*

Deel I is een soort handleiding op het gebied van voeding en superfood. We beginnen met de basisprincipes van gezonde voeding en leggen daarna uit waarom je superfood nodig hebt. Superfood kan je nu helpen om je beter te voelen, maar ook later het risico op ziekten (zoals hart- en vaatziekten, kanker en diabetes) te verkleinen. Deel I gaat ook over de rol van voedingssupplementen in een dieet vol superfood.

### *Deel II: Van appels tot tarwegras: superfood onder de loep*

Deel II geeft je informatie over de werking van superfood, waardoor je gezonder kunt leven. In dit deel kijken we beter naar de voedingsmiddelen die een plaatsje op onze lijst hebben veroverd. We vertellen waarom deze etenswaren zo super zijn en vertellen meer over de wetenschap erachter, en het onderzoek dat ernaar is gedaan. We vertellen je waar je deze voedingsmiddelen kunt vinden en hoe je ze bewaart en bereidt.

### *Deel III: Help je superfood-lifestyle uit de startblokken*

Je kunt wel mooie dingen over eten zeggen, maar het is beter als je er ook iets mee doet. In dit deel zie je hoe je superfoods in je leefstijl kunt inpassen. We laten je zien hoe je ze opneemt in je voedingspatroon, thuis en als je buiten de deur eet. We geven je tips over hoe je je gezin kunt laten meedoen en geven advies over het kopen van superfood. Je vindt er zelfs een deel over het zelf verbouwen van superfoods.

### *Deel IV: Zet superfood op tafel*

Dit deel gaat helemaal over eten. We laten je de beste manieren zien om superfood te bereiden (het zal je verbazen hoe snel je er sublieme gerechten mee kunt maken). Van ontbijt tot diner: voor elke maaltijd geven we je geweldige recepten met superfood. Met deze eenvoudige recepten heb je echt geen excuus meer om superfood uit je keuken te weren.

## Deel V: Het deel van de tientallen

Het deel van de tientallen is gemaakt om je snel veel informatie te geven, in gemakkelijk leesbare, korte stukjes. In dit deel geven we je toptienlijstjes, waarbij we beginnen met het beste van het beste, ofwel met de super-de-luxe voedingsmiddelen. Verder vind je er een lijstje met geweldige voedingssupplementen en (een stuk of) tien manieren om superfood in je dieet te verwerken. En ten slotte krijg je een overzicht van tien voedingsmiddelen die bijna het predikaat 'super' verdienen. Ze voldoen net niet helemaal aan onze criteria, maar zijn wel goed voor je en zullen je voedingspatroon niet verpesten.

## Pictogrammen in dit boek

In dit boek vind je *pictogrammen* – kleine symbooltjes in de kantlijn – waarmee je belangrijke informatie snel herkent. Hier zie je welke pictogrammen we gebruiken en wat ze betekenen:



Dit pictogram vind je telkens wanneer een item je tijd, geld of stress kan besparen als je superfood aan je voedingspatroon wilt toevoegen. Je vindt er dus ook kook- of kooptips, en ideeën om superfood in je favoriete gerechten te verwerken.



Telkens wanneer je dit symbooltje ziet, dan weet je dat de informatie die volgt zó belangrijk is dat het de moeite loont om het meer dan eens te lezen.



Dit icoontje markeert informatie over dingen die schadelijk kunnen zijn voor je gezondheid of welzijn.



Dit teken geeft aan dat een recept vegetarisch is.

## En nu?

De *Voor Dummies*-boeken zijn zo opgezet dat je in willekeurige volgorde door alle hoofdstukken heen kunt surfen, om er nuttige informatie uit te halen. Je hoeft dus niet in hoofdstuk 1 te beginnen. We stimuleren je (natuurlijk) wel om het hele boek te lezen, maar door de structuur kun je ook heel goed beginnen met de onderwerpen die je het meest interesseren.

Als je al veel weet over superfood, dan vind je in de hoofdstukken 16 tot en met 19 een aantal geweldige recepten. Als je nieuwsgierig bent naar wat superfood voor je algehele gezondheid en je gevoel van welzijn kan doen, begin dan in hoofdstuk 2. Als je van tuinieren houdt, kijk dan in hoofdstuk 14 voor tips over het telen van superfood in je eigen tuin.



# 6

## Superfoods voor Dummies

---

De hoofdstukken 4 tot en met 10 maken je vertrouwd met specifieke superfoods en hun pluspunten. Je vindt tips en ideeën voor het opnemen van superfood in je leefstijl door hoofdstuk 11 te lezen. Waar je ook begint: met *Superfoods voor Dummies* zul je zeker veel ontdekken en een gezonde houding ontwikkelen ten opzichte van gezond eten.

## Deel I

# Superfood tot op het bot ontleed

The 5<sup>th</sup> Wave

By Rich Tennant



*'Natuurlijk ben ik bezorgd over  
wat jij je gezin te eten voorziet. Nogal wiesdes:  
je kinderen heten Brinky, Soes en Kitkat...'*