



EET jezelf GEZOND

80 heerlijke en geneeskrachtige recepten
voor een goede gezondheid

DALE PINNOCK



CARRERA
culinair

VERKLARING VAN DE SYMBOLEN

- H** Huid
- G** Gewrichten en botten
- L** Luchtwegen
- I** Immuunsysteem
- S** Stofwisseling
- Z** Zenuwstelsel en mentale gezondheid
- B** Bloedsomloop en hart
- S** Spijsvertering
- V** Voortplantingssysteem en urinewegen

VOORWOORD 6

RECEPTEN

- Begin de dag ¹²
- Voor onderweg ³²
- Lunchtrommel ⁴⁶
- Snacken ⁷⁶
- Vlugge maaltijden ⁸⁶
- Luie weekenden ¹⁰⁶
- Gezonde verwennerij ¹⁴²
- Even ontspannen ¹⁵⁶

DE VOEDSELAPOTHEEK ¹⁶⁴

- Vitaminen ¹⁶⁶
- Mineralen en spoorelementen ¹⁷⁰
- Vetten en vetzuren ¹⁷²
- Fytovoedingsstoffen ¹⁷⁴

Receptenlijst per lichaamsfunctie ¹⁷⁶

Register ¹⁸³

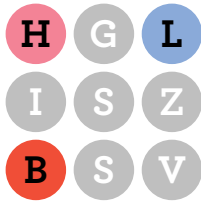


HET PLEZIER VAN GOED VOEDSEL

Voor mij gaat er niets boven goed eten. Het is een van de dingen waar ik voor leef en dat is al zo sinds ik een klein jochie was – ik denk dat ik op culinair gebied de meest experimentele vijfjarige ooit was! Ik ben altijd gek geweest op smaken, het liefst zoveel mogelijk verschillende, dus goed en lekker eten is voor mij een absolute must en iets waar ik nooit concessies aan zal doen. Tijdens mijn tienerjaren begon ik me vanwege gezondheidsproblemen (ik had erg last van acne) te interesseren voor voedingsleer en de invloed die voedsel op mijn gezondheid en leven kon hebben. Ik realiseerde me al snel dat wat ik at een wereld van verschil maakte en nu, vele jaren van studie verder, probeer ik zoveel mogelijk mensen duidelijk te maken dat voeding een uiterst krachtig, therapeutisch middel kan zijn en dat je er je leven letterlijk mee kunt veranderen. Voedsel kan een medicijn zijn.

ONZE VOEDING ALS APOTHEEK

Het voedsel dat we eten, beïnvloedt ons op elk niveau en de verschillende componenten spelen een rol bij alle interne, biochemische processen in ons lichaam. Ze werken in op cellen, weefsels en alle denkbare fysiologische functies. Dat in aanmerking genomen lijkt het volledig gerechtvaardigd om voedsel als potentieel medicijn te beschouwen. Ik zie het als een aspect van onze gezondheidszorg waar we zelf grip op hebben; het is een fantastische manier om actief met je eigen gezondheid bezig te zijn. Ik ben een hartstochtelijk



GOED VOOR: bij acne en eczeem, bij verkoudheid en griep, bij verstopte holtes, bij hoge bloeddruk en hoog cholesterol, algemeen ontstekingsremmend

Zalmspiesjes met wasabi Ik ben dol op een flinke lik wasabi en er is geen discussie mogelijk over het positieve effect ervan op de luchtwegen. De smaken van zalm en wasabi passen bovendien perfect bij elkaar.

VOOR 1 PERSOON

2 ontvelde zalmfilets, in
blokjes van 3 cm
2 lente-uien, in stukjes van
3 cm
2 eetlepels sojasaus
1 theelepel wasabi (pasta of
poeder)
½ theelepel vloeibare honing

Rijg de blokjes zalm en stukjes lente-ui om en om op 2 of 3 metalen spiesjes en leg ze op een bakplaat.

Meng de sojasaus, wasabi en honing en verdeel deze marinade over de spiesjes. Keer de spiesjes een paar keer om in de marinade zodat er rondom een laagje op zit. Laat ze 10 minuten marineren en keer ze dan nogmaals om.

Verhit een grillpan of grill op de hoogste stand en gril de spiesjes 15 minuten terwijl je ze regelmatig blijft omdraaien. Serveer meteen, desgewenst met wat bruine rijst en een frisse salade.



STERINGREDIËNT: Wasabi is een absolute topper als de boel op een of andere manier verstopt zit. Het bevat diverse krachtige, vluchtige oliën die op de slijmvliezen in de luchtwegen inwerken waardoor ze dun, waterig slijm afgeven (vandaar de fikse loopneus in de sushibar). Uitstekend tegen verstoppingen door vastzittend slijm of snot.





GOED VOOR: bij diabetes type 2, bij angst en stress, spijsvertering, herstel na sport en spiergroei

Stressvrije kabeljauw met pesto en bonenpuree Dit is echt waanzinnig lekker: fris en boordevol voedingsstoffen. Het bestaat uit licht verteerbare proteïnen, vezels, massa's mineralen... oh ja, en het ziet er nog fantastisch uit ook.

VOOR 4 PERSONEN

4 kabeljauwfilets zonder vel
2 blikken van 400 g tuinbonen, uitgelekt
olijfolie, om in te bakken
1 ui, fijnggehakt
6 eetlepels paneermeel (uit een pakje of zelfgemaakt)
2 eetlepels groene pesto
flinke bos verse peterselie, grof gehakt
2 eetlepels groene olijven, kleingehakt
zeezout en zwarte peper



STERINGREDIËNT:

Peterselie bevat een aantal unieke essentiële oliën die de nierfunctie stimuleren en de urineproductie verhogen. Vroeger werd het door kruidengenezers gebruikt om oedeem te behandelen.

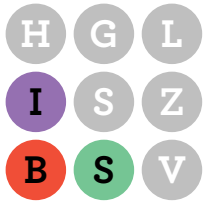
Verhit de oven tot 200 °C en bekleed een bakplaat met aluminiumfolie. Leg de kabeljauwfilets op de plaat en bak ze 8-10 minuten tot ze bijna gaar zijn.

Doe ondertussen de tuinbonen in een pan en giet er zo veel kokend water bij dat ze net onderstaan. Laat de bonen 5 minuten koken tot ze warm en een beetje zacht zijn; giet ze af. Verhit een scheutje olijfolie in een aparte pan, doe er de ui bij en bak in 4-5 minuten glazig.

Meng het paneermeel en de pesto. Haal de kabeljauwfilets uit de oven, bedek ze met een laagje pestokruim en zet nog 5-6 minuten terug.

Doe de uitgelekte tuinbonen met de gebakken uitjes en de peterselie terug in de pan en prak er een grove puree van. Roer er de olijven door en voeg naar smaak peper en zout toe. Schep een flinke lepel van het mengsel in het midden van de borden en leg op elk bord een kabeljauwfilet.





GOED VOOR: bij verkoudheid en griep, bij constipatie, gezonde darmflora, verlagen van cholesterolgehalte

Cholesterolverlagende kipcurry

Een eenpansgerecht in optima forma. Je kunt de kip ook vervangen door vis of tofoe.

VOOR 4 PERSONEN

olijfolie, om in te bakken
2 grote rode uien, fijngenhakt
6 tenen knoflook, fijngenhakt
400 g rode linzen
800 ml groentebouillon
6 kipfilets, in hapklare stukjes
2-3 eetlepels madras
currypasta (of een mildere variant)
300 g verse spinazie
zeezout en zwarte peper uit de molen
dikke probiotische yoghurt, voor erbij (desgewenst)

Verhit een klein scheutje olijfolie in een pan, doe er de ui en knoflook bij en bak 4-5 minuten, of tot ze zacht zijn. Doe er de linzen en een scheutje bouillon bij en laat alles pruttelen. Giet er gaandeweg steeds kleine scheutjes bouillon bij tot de linzen zacht en gaar zijn, een beetje zoals je risotto klaarmaakt.

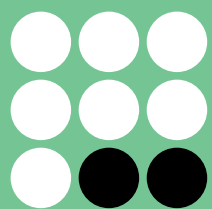
Voeg wanneer de linzen zacht zijn en uit elkaar beginnen te vallen de kip en currypasta toe en roer goed. Laat pruttelen en blijf er kleine scheutjes bouillon bij gieten tot de kip gaar is.

Doe er op het laatste moment de spinazie bij, voeg naar smaak peper en zout toe en blijf roeren tot de blaadjes geslonken zijn. Serveer het gerecht meteen en schep er aan tafel voor een romig effect desgewenst een lepel yoghurt bij.



STERINGREDIËNT: Wist je dat rode linzen tijdens het koken uit elkaar vallen? Dat komt doordat ze rijk zijn aan een vetoplosbare vezel met krachtige cholesterolverlagende werking. De vezels binden zich in de darmen aan het cholesterol en voeren het af voordat het door het lichaam wordt opgenomen.





Even ontspannen

Een hapje voor het slapengaan is heel verleidelijk en lekker, maar het kan ook een functioneel aspect hebben. We weten dat bepaalde soorten voedsel de hersenen beïnvloeden: van sommige dingen ga je je ontspannen voelen, terwijl andere je juist alert maken en op scherp zetten. Als je dan toch een lekkere late-night snack wilt, kies dan bij voorkeur voor producten waar je sloom en slaperig van wordt en vermijd ingrediënten waar je nog twee uur wakker van ligt. Wat je in elk geval achterwege moet laten zijn snacks met veel suiker, die een piek in de bloedsuikerspiegel veroorzaken; dat is wel het laatste waar je op dit uur van de dag behoefte aan hebt.



VITAMINEN

VITAMINE A

Vitamine A kent twee belangrijke vormen: retinol en carotenoïde (of caroteen). Het is een vetoplosbare voedingsstof die in de beide vormen voorkomt in uiteenlopende voedingsmiddelen. Retinol zit in dierlijke producten, zoals vlees en zuivel, waar carotenoïden de meestal rode, gele en oranje kleurstoffen zijn in plantaardige ingrediënten zoals wortel en zoete aardappel. Vitamine A is een van de belangrijkste voedingsstoffen in ons voedsel en essentieel voor diverse belangrijke aspecten van de stofwisseling.

WAAR HEB JE HET VOOR NODIG

Antioxidante bescherming
Zicht
Immuunfunctie
Genen
Gezonde huid
Voortplanting en menstruele cyclus

WAAR ZIT HET IN

Carotenoiden: wortel, groene bladgroenten, mango, rode paprika, zoete aardappel

VITAMINE B1 (THIAMINE)

Thiamine is eind 19de eeuw ontdekt toen zeelieden in Azië, die veroordeeld waren tot een dieet van overwegend witte rijst, verschijnselen begonnen te vertonen van een ziekte die verband hield met gebrek aan vitamine B: beriberi. Toen ze een deel van de witte rijst vervingen door bruine rijst, vlees en groenten, waren de verschijnselen snel verdwenen. Symptomen van een tekort aan vitamine B zijn onder andere mentale vermoeidheid en verstrooidheid, maar bij ernstige beriberi wisselen acute aanvallen af met spieruitval. Aangezien thiamine gemakkelijk door het lichaam afgevoerd wordt en bijna niet voorkomt in bewerkt voedsel, is het een voedingsstof waar veel mensen gebrek aan hebben.

WAAR HEB JE HET VOOR NODIG

Koolhydraatstofwisseling
Energieproductie
Zenuwcelactiviteit

WAAR ZIT HET IN

Zaden
Sojabonen
Volkorengranen

VITAMINE B2 (RIBOFLAVINE)

Riboflavine is onderdeel van het gele pigment in voedsel en is verantwoordelijk voor de vaak fluore-scerend gele urine na het slikken van multivitaminen en B-vitaminesupplementen. B2 is een van de belangrijkste voedingsstoffen voor het stimuleren van de omzetting van glucose in energie in onze cellen.

WAAR HEB JE HET VOOR NODIG

Koolhydraatstofwisseling
Celbescherming en de opbouw van het natuurlijke afweersysteem van de cellen (het verhoogt de concentratie glutathion, een enzym dat afvalstoffen in de cellen afbreekt en afvoert)
Energieproductie

WAAR ZIT HET IN

Amandelen
Lever
Paddenstoelen
Volkorengranen

VITAMINE B3 (NIACINE)

Niacine is een soort vitamine B die door sommige mensen als niet direct noodzakelijk wordt beschouwd, omdat het lichaam het ook zelf aanmaakt. Het is echter heel belangrijk voor het beheersen van steeds vaker voorkomende kwalen, zoals hoog cholesterol en diabetes en volgens mij is het daarom wel degelijk nood-zakelijk om het door middel van voedsel aan te vullen. Het is de precursor of uitgangsstof (met andere woorden, de stof die helpt bij de aanmaak van) diverse enzymen en co-enzymen die verantwoordelijk zijn voor belangrijke cellulaire stofwisselingen in het lichaam. In de 18de eeuw ontdekte men dat niacinedeficiëntie ten grondslag lag aan de gruwelijke ziekte pellagra.

WAAR HEB JE HET VOOR NODIG

Regulering van de bloedsuikerspiegel
Verlagen van het cholesterolgehalte
Detoxificatie
Energieproductie

WAAR ZIT HET IN

Amandelen
Bruine rijst
Pinda's
Pijnboompitten
Gist

VITAMINE B5 (PANTOTHEENZUUR)

Pantotheenzuur is een onmisbaar component voor de celstofwisseling en de productie van energie uit glucose in voedsel. Het helpt bij de aanmaak van een substantie genaamd co-enzym A, die glucose omzet in ATP (adenosinetrifosfaat), de stof die elke cel in het lichaam van energie voorziet. De kans op een tekort is gering; het is een veelvoorkomende voedingsstof.

WAAR HEB JE HET VOOR NODIG

Cellulaire energieproductie
Verlagen van het cholesterolgehalte
Regulering en productie van bijnierhormonen
Omzetting en opname van vetten uit voedsel

WAAR ZIT HET IN

Broccoli
Vis
Orgaanvlees
Gevogelte
Zoete aardappel

VITAMINE B6 (PYRIDOXINE)

Deze vitale soort vitamine B is onmisbaar voor de productie en het behoud van diverse structurele verbindingen en proteïnen. Het reguleert de productie van stoffen die een rol spelen bij ontstekingsreacties, immuniteit en het functioneren van rode bloedcellen. Deficiëntie kan leiden tot depressie, vermoeidheid en bloedarmoedeachtige symptomen. Verreweg het belangrijkste is de functie in het hart en vaatstelsel, omdat het de bloeddruk reguleert door de natrium-kalium balans op peil te houden. Het verlaagt daarnaast het gehalte homocysteïne, een potentiële veroorzaker van problemen met het hart en vaatstelsel.

WAAR HEB JE HET VOOR NODIG

Astrnabeheersing
Bloedsuikerspiegel en diabetespreventie
Gezond hart en vaatstelsel
Energieproductie
Gezond zenuwstelsel
Mentaal en emotioneel welzijn
Reguleren van immuunsysteem

WAAR ZIT HET IN

Bananen
Bonen en peulvruchten
Bruine rijst
Spruiten

VITAMINE B12 (COBALAMINE)

Vitamine B12 is er ook een die regelmatig het nieuws haalt en zal vooral vegetariërs bekend voorkomen, omdat zij vaak moeite hebben er voldoende van binnen te krijgen. Voor veganisten is een voedingssupplement de enige optie. Er zijn wel bepaalde planten waarvan beweerd wordt dat ze bruikbaar B12 bevatten, maar helaas is het dan zeer moeilijk opneembaar. Bejaarden hebben ook vaak problemen met B12, omdat de opname afhankelijk is van de zogeheten intrinsieke factor, waarvoor bij de productie maagzuur noodzakelijk is. Hoe hoger de leeftijd, hoe minder maagzuur, waardoor de intrinsieke factor uiteindelijk niet meer volstaat. Deficiëntie kan leiden tot vermoeidheid, ernstige bloed-armoede en problemen met het zenuwstelsel. Het wordt opgeslagen in de lever en het kan wel zes jaar duren voordat deficiëntieverschijnselen aan het licht komen.

WAAR HEB JE HET VOOR NODIG

Gezond hart en vaatstelsel
Zenuwcelactiviteit
Ontwikkeling en aanmaak van rode bloedlichaampjes

WAAR ZIT HET IN

Kaas
Eieren
Vis
Orgaanvlees

BIOTINE

Biotine is ook van vitaal belang voor de celstofwisseling. Het speelt een rol bij de productie van vetzuren en is belangrijk voor de glucogeogenese, het proces waarbij glucose/ATP geproduceerd wordt uit niet-koolhydraat-bronnen. Zelfs het kleinste biotinetekort kan al leiden tot onaangename bijwerkingen zoals huidproblemen en haaruitval.

WAAR HEB JE HET VOOR NODIG

Celgroei
Stofwisseling van macrovoedingsstoffen (zoals vetten, suikers en aminozuren)
Talgklierfunctie

WAAR ZIT HET IN

Eieren
Paddenstoelen
Noten
Tarwe