

DE OPVOLGER VAN
ZONDER SUIKER MET
120 NIEUWE RECEPTEN



Natuurlijk! Zonder suiker kookboek

+ de nieuwste info over
verborgen suikers



ANNE MARIE REUZENAAR

NU
€12,50

KOSM • S

www.kosmosuitgevers.nl

Vierde druk, 2018

© 2015 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Tekst en foodstyling: Anne Marie Reuzenaar, www.annemariereuzenaar.nl

Fotografie: Petra Schuster, www.petraschuster.nl

Styling: Jan Willem van Riel, www.destijlbrouwerij.nl

Omslagontwerp en vormgeving: Sven van Pel, www.svpvormgeving.nl

ISBN 978 90 215 5917 9

ISBN e-book 978 90 215 5918 6

NUR 440

Alle declaratiewaarden die in dit boek worden vermeld zijn ontleend aan de websites van winkelketens Albert Heijn en Jumbo.

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

Natuurlijk!
**Zonder
suiker**
kookboek

+ de nieuwste info over
verborgen suikers



ANNE MARIE REUZENAAR

KOSM • S

Inhoudsopgave

Bitterzoet, woord vooraf	7
1. Allemaal suikers.....	9
Wat is suiker?.....	9
Snelle en langzame suikers.....	10
Toegevoegde en van nature aanwezige suikers.....	12
Geraffineerde suiker en ongeraffineerde suikers.....	13
Suiker in je lichaam.....	14
Goede suikers en slechte suikers	16
Fructose.....	17
Hebben we suiker nodig?	17
2. Verborgene suikers.....	18
Waarom zit er zo veel suiker in ons eten?	19
Vet eruit → suiker erin.....	19
Verborgene suikers in de supermarkt	21
Suiker in de natuurvoedingswinkel	24
Sprekende voorbeelden	26
3. Echte zoetekauwen	30
Nieuwe aanbeveling van de WHO.....	30
Mijn eigen onderzoek.....	31
Waar zit de meeste suiker in?	32
Waarom zijn we zo gek op suiker?	33
Kun je verslaafd zijn aan suiker?.....	33
Onder de loep: diverse dagmenu's.....	35
Conclusie.....	41
Suiker met de paplepel ingegoten	42
4. Tien goede redenen om suiker te vermijden.....	45
5. Tien manieren om (verborgene) suiker te vermijden	52

6. Slim kiezen: suikerbewust boodschappen doen	58
Het stoplichtsysteem	58
Suikers in...	60
Overzicht babyvoeding met en zonder toegevoegde suiker	90
7. Gezond zonder suiker	91
Tien tips voor een gezond en volwaardig menu	93
Leefstijltips	97
Zonder suiker dagmenu	98

Recepten

Over de recepten	101
Basisrecepten	103
Dranken	113
Ontbijt	119
Lunch	131
Salades	139
Soepen	153
Visgerechten	167
Vlees & gevogelte	181
Vega	197
Bijgerechten & hapjes	211
Toetjes	227
Koek & taart	239
Dank jullie wel...	259
Doe de suikertest	261
Suikervervangers en hun eigenschappen	264
Meer lezen?	268
Register	269

Bitterzoet

Woord vooraf

Of ik de kijker wilde rondleiden in de wereld van de 'verborgen' suikers, vroegen de redacteurs van de tv-programma's *KASSA* en *Brandpunt* mij begin dit jaar. Natuurlijk wilde ik dat. Dat sloot immers perfect aan bij het boek dat ik aan het schrijven was en het onderzoek dat ik had gedaan naar verborgen suikers in supermarktproducten. Want wat blijkt: in circa 80 procent van de producten zitten (verborgen) suikers, vaak ook in hartige en 'gezonde' producten. Soms een klein beetje, maar meestal behoorlijk veel. Dat doen fabrikanten om allerlei redenen, maar zeker omdat het goed verkoopt. Want wat doen 28 klontjes suiker anders in een potje satésaus? Of 57 suikerklontjes in een literfles tomatenketchup? We kunnen wel doen of het normaal is dat aan bijna alles suiker wordt toegevoegd, zelfs aan babyvoeding, maar dat is het natuurlijk niet. Dit soort sluipsuikers zorgt ervoor dat we ongemerkt veel meer suiker binnenkrijgen dan goed voor ons is. Hoe meer we ons daarvan bewust zijn, hoe beter. Vooral omdat dat invloed zal hebben op ons koopgedrag en daarmee op onze gezondheid. Misschien zal de levensmiddelenindustrie dan eindelijk bereid zijn om de hoeveelheid suiker in haar producten te verminderen.

7

Maar waarom is het belangrijk dat we minder suiker gebruiken? Het is toch lekker en iedereen eet het toch graag? Dat is ook zo. De meeste mensen zijn gek op zoet, zo niet verslaafd eraan. Met een beetje suiker is ook niet zoveel mis, maar we zijn in Nederland echte zoetekauwen. We gebruiken zo'n 25 suikerklontjes per dag en daarmee staan we wereldwijd op de derde plek van de 54 landen die internationaal marktonderzoekbureau Euromonitor heeft onderzocht (de Verenigde Staten staan op een). Aan dit overmatig gebruik zit een schaduwzijde want suiker is slecht voor onze bloedsuikerspiegel waardoor we eerder vet opslaan en het risico op overgewicht, diabetes type 2 en hart- en vaatziekten toeneemt. Suiker verstoort daarnaast ook de darmflora, ondermijnt het immuunsysteem en zorgt voor een versnelde veroudering van de huid. Redenen genoeg om drastisch met geraffineerde suiker te minderen of er zelfs mee te stoppen. En inmiddels is dat ook tot de World Health Organisation (WHO) van de Verenigde Naties doorgedrongen. Zij adviseren niet meer dan 12,5 suikerklontje (50 gram) per dag te gebruiken, maar liever nog zien ze dat het suikergebruik wordt teruggebracht tot 6,25 suikerklontje (25 gram) per dag. Dat laatste is wel een ambitieus plan, want met één glaasje frisdrank zit je al bijna aan deze dose-

ring. Duidelijk is dat als onze gezondheid ons lief is we ons suikergebruik liever vandaag dan morgen naar beneden moeten brengen.

Misschien denk je dat het wel meevalt met je suikergebruik. Dat zou kunnen, maar de ervaring is dat dat bij de meeste mensen niet zo is. Daarom ontwikkelde ik een suikertest (zie blz. 261-263). Zo kun je erachter komen hoeveel verborgen suikers jij gebruikt. Wanneer je besluit (verborgen) suikers te vermijden, lees dan de tips in dit boek. Kies daarin wel je eigen weg. Voor de een werkt het om geraffineerde suiker helemaal af te zweren, terwijl het voor een ander beter is om het suikergebruik in kleine stappen terug te brengen. In mijn boek hanteer ik de 90/10%-regel. Dat betekent dat als je voeding voor 90% gezond is, er best wat ruimte is om af en toe iets te eten dat minder gezond is. Dat kan iets met suiker zijn, maar liever nog met suikervervangers die de bloedsuikerspiegel niet zo laten stijgen.

Omdat elke verandering met bewustwording begint, bespreek ik in het hoofdstuk 6, 'Slim kiezen: suikerbewust boodschappen doen' de hoeveelheid suiker in producten uit 15 productcategorieën, zoals ontbijtgranen en (zuivel)dranken. Zo kun je in een oogopslag zien wat een gezondere keus is als het om suiker gaat. Daarnaast heb ik meer dan 120 heerlijke recepten in dit boek opgenomen zodat je meteen suikervrij aan de slag kunt. En omdat een gezond menu uit meer bestaat dan alleen het weglaten van suiker, vind je ook andere voedingsadviezen in dit boek.

De basis van een gezond menu is écht koken. Dus laat die pakjes, zakjes en bakjes voortaan staan en ga zelf de keuken in. Moeilijk? Nee, dat is het niet. Misschien wel even wennen, maar de beloning voor zo'n suikerbewust leven zal zoet zijn. Je zult niet alleen weer beter gaan proeven, maar ook je stemming, de hoeveelheid energie en je gezondheid zullen erop vooruitgaan. How sweet is dat?

Anne Marie Reuzenaar

orthomoleculair voedingsdeskundige

www.annemariereuzenaar.nl



1. Allemaal suikers

Snelle suikers, langzame suikers, toegevoegde suikers, van nature aanwezige suikers, geraffineerde suiker.... allemaal suikers. Knap als je er nog iets van begrijpt. Kunnen we al deze suikers op een hoop gooien, of toch niet? Je vindt het antwoord op deze en andere vragen in dit hoofdstuk. Om te beginnen met de meest simpele vraag: wat is suiker?

Wat is suiker?

Met suiker wordt in de volksmond de witte kristalsuiker of rietsuiker bedoeld die we in onze keuken gebruiken. Eigenlijk is suiker niets anders dan een zoetsmakend koolhydraat dat gewonnen is uit een plant, namelijk uit suikerbiet of suikerriet. De meeste koolhydraten zijn afkomstig van planten. Zo zijn ze aanwezig in fruit, groente, knollen, granen, maïs en aardappels. Alleen honing en lactose zijn niet afkomstig van planten. Deze koolhydraten worden geproduceerd door tussenkomst van een dier (bijen, koeien, geiten, schapen, paarden).

Suiker is dus een koolhydraat. Koolhydraten zijn, naast eiwitten en vetten, hoofdbestanddelen van onze voeding. De taak van koolhydraten is om ons lichaam van energie te voorzien. Zo bezien zou je denken dat suiker een belangrijk onderdeel is van onze voeding. Dat ligt iets genuanceerder en daarom is het belangrijk meer te begrijpen van koolhydraten.

9

: MET SUIKER (ENKELVOUD) WORDT MEESTAL TAFELSUIKER
 : BEDOELD. MET SUIKERS (MEERVOUD) WORDEN
 : KOOHYDRATEN IN HET ALGEMEEN BEDOELD.

Koolhydraten zijn opgebouwd uit één of meer bouwstenen, monosachariden genaamd. Onze voeding bevat drie verschillende monosachariden: glucose, fructose en galactose. Monosachariden kunnen als los molecuul (kleinste bouwsteen van een stof) voorkomen, maar ook in de vorm van een keten. Zo'n keten kan uit twee (disacharide) moleculen tot vele duizenden (polysacharide) bestaan. Suiker is het bekendste voorbeeld van een disacharide. Het is opgebouwd uit twee moleculen: glucose en fructose. Zetmeel – afkomstig uit bijvoorbeeld tarwe – is

een voorbeeld van een polysacharide. Het bestaat uit wel meer dan duizend glucosemoleculen.

In het schema hieronder is goed te zien welke verschillende koolhydraten er zijn.

Soorten koolhydraten



Deze zitten
o.a. in snoep,
frisdrank,
vruchtensap,
(zuivelvrije)
melk.

Snelle en langzame suikers

Er wordt vaak gesproken over snelle en langzame suikers, maar wat wordt daar nu precies mee bedoeld? Snelle suikers zijn mono- en disachariden. Ze worden 'snel' genoemd omdat ze een korte keten hebben, die snel door het lichaam kan worden gesplitst. Deze suikers kunnen dus snel de bloedbaan in.

Meervoudige suikers (polysachariden) bestaan uit lange ketens. Het kost tijd om deze ketens af te breken tot monosachariden. Dan pas kunnen ze in het bloed

Suikers in



klontjes
per pak/
verpakking



25 g suiker/100 g

Per portie
(100 g)
6,3 suiker-
klontjes

Suiker, glucosestroop,
honing



21 g suiker/100 g

Per portie
(100 g)
5,3 suiker-
klontjes

Rietsuiker,
glucosestroop,
gerstemoutextract,
karamelstroop, honing

ontbijtgranen



61

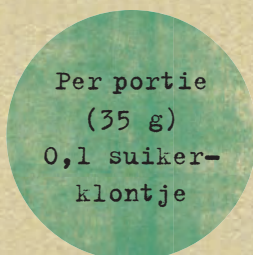
Als je een zoetstof toe wil voegen,
kies dan voor (zuivere) steviadruppels.

10,8 g suiker/100 g



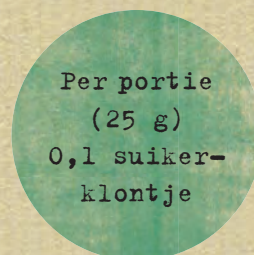
Gemoute tarwe

1,4 g suiker/100 g



Van nature
aanwezige suikers

1,2 g suiker/100 g



Van nature
aanwezige suikers



= 1 suikerklontje (4g)

Suikers in



klontjes
per pak van
1 liter



9,4 g suiker/100 g

Per portie
(200 ml)
4,7 suiker-
klontjes

Suiker



7,1 g suiker/100 g

Per portie
(200 ml)
3,6 suiker-
klontjes

Van nature
aanwezige suikers

melkproducten



73

Vaak wordt er aan plantaardige melk suiker toegevoegd. Ook zit er veel verschil in de hoeveelheid suikers die er van nature in zitten. Kijk op de verpakking van de melk die jij altijd koopt en vergelijk hem met andere soorten.

4,5 g suiker/100 g

0,8 g suiker/100 g

0 g suiker/100 g

Per portie
(200 ml)
2,3 suiker-
klontjes

Van nature
aanwezige suikers

Per portie
(200 ml)
0,4 suiker-
klontje

Van nature
aanwezige suikers

Per portie
(200 ml)
0 suiker-
klontjes

Van nature
aanwezige suikers



= 1 suikerklontje (4g)

KV. LV. TV. SV.

120 g blanke amandelen

12 dadels zonder pit

80 g speltbloem

50 g glutenvrij kokosmeel

8 druppels stevia

3 tl wijnsteenbakpoeder

2 el lijnzaad

50 g geraspte kokos

snufje zeezout

2 rijpe bananen

4 biologische eieren

100 g kokosolie

100 ml kokosroom

75 g bosbessen, vers of diepvries

verder nodig

muffinblik voor 12 muffins

Ontbijtmuffin met amandelen en bosbessen

12 muffins | 40 minuten | 90 / 10

Deze heerlijke ontbijtmuffins maak je eenvoudig een dag van te voren. Invriezen kan ook zodat je altijd wat op voorraad hebt. Natuurlijk ook lekker op andere momenten van de dag.

Verwarm de oven voor op 180 °C. Vet een muffinblik in en bestrooi met speltbloem. Maal in de blender de amandelen en dadels heel fijn. Doe dit meel in een kom en meng met speltbloem, kokosmeel, steviadruppels, wijnsteenbakpoeder, lijnzaad, kokos en zeezout.

Pel de bananen en prak ze. Klop in een andere kom de eieren los en meng met de kokosolie, kokosroom, de geprakte bananen en 50 ml water. Schep dit door de droge ingrediënten en meng het kort. Roer de bosbessen erdoor en verdeel het beslag over de muffinvormpjes.

Bak de muffins in ongeveer 25-30 minuten bruin en gaar.

Controleer met een satéprikker of ze gaar zijn. Als de prikker er droog uitkomt dan zijn ze gaar.



Bloemkoolsoep met oosterse kruiden

KV. LV. TV. GV. SV.

1 ui

1 teentje knoflook

1 cm gemberwortel

1 rode peper

1 tl komijnzaad

1 tl zwart mosterdzaad

2 tl korianderzaad

1 grote aardappel

1 kleine bloemkool (schoon
ca. 600 g)

1 el kokosolie

2 tl kurkuma

1 l groentebouillon

150 ml kokosroom

zeezout en versgemalen

zwarte peper

handje koriander, fijngesneden

4 personen | 40 minuten | lunch of voorgerecht | 90/10

Pel en snipper de ui en knoflook. Schil de gemberwortel en snijd in kleine stukjes. Was het pepertje, verwijder de zaadjes en snijd in kleine stukjes. Stamp komijn-, mosterd- en korianderzaad fijn in de vijzel. Schil de aardappel en snijd in blokjes. Snijd de bloemkool in roosjes en was ze.

Verwarm in een grote pan de kokosolie en fruit de ui, knoflook, gember en de rode peper circa 3 minuten. Voeg de specerijen uit de vijzel en de kurkuma toe en bak 1 minuut mee. Voeg de stukken aardappel en bloemkool toe en bak circa 2 minuten mee. Haal een paar bloemkoolroosjes uit de pan en houd apart. Verwarm intussen de bouillon. Doe de bouillon erbij en laat de soep circa 20 minuten koken.

Pureer de soep met de staafmixer. Zet op laag vuur en roer er de kokosroom door. Laat de soep nu niet meer koken. Voeg naar smaak zeezout en versgemalen zwarte peper toe. Verdeel de bloemkoolsoep over vier borden en garneer met de achtergehouden bloemkoolroosjes (maak ze zo nodig kleiner) en koriander.

Kijk voor de foto van dit recept op blz. 157.

SOEPEN

Bloemkoolsoep met
oosterse kruiden

Broccolipowersoep

Citroenroomsoep
met garnalen



Doe de test en ontdek hoeveel verborgen suikers je onbewust eet

Zoet vinden we lekker. Ooit had het nut, maar nu bevat ons eten ongezond veel toegevoegde suikers. Gemiddeld eten we zo'n 40 kilo suiker per persoon per jaar. Het grootste deel daarvan zit verborgen in allerlei producten. Zo zitten in een liter tomaten-ketchup maar liefst 57 suikerklontjes. Hoe normaal is dat?

Gelukkig kan het ook anders. Hoe dat kan, en waarom zo veel suiker niet goed voor je is, legt Anne Marie Reuzenaar heel helder uit in *Natuurlijk! Zonder suiker kookboek*. Handige (product)overzichten helpen je om in de supermarkt gezonde keuzes te maken en meer dan 120 heerlijke recepten zonder geraffineerde suiker leveren inspiratie voor elke dag. De beloning zal zoet zijn!

Anne Marie Reuzenaar is orthomoleculair voedingsdeskundige en auteur. Van haar kookboeken zijn in totaal meer dan 100.000 exemplaren verkocht. Met haar duidelijke uitleg en lekkere recepten wijst ze je graag de weg naar een fitter en gezonder leven.



www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 440
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen