

# Dag 2

## Superfoods. Popeye kreeg er spierballen van...

We worden tegenwoordig bijna uitgelachen als we termen als goji bessen, chia zaad, moerbeien, chlorella en hennepzaad niet kennen. Kent u ze stiekem nog steeds niet? Het zijn authentieke superfoods: voedingsmiddelen rijk aan belangrijke vitaminen en mineralen én aan antioxidanten. Antioxidanten zijn de vangers van vrije radicalen: gevaarlijke 'hoeligans' in ons lijf die veel schade kunnen aanrichten. Wist u dat ook de supermarkt waar u uw dagelijkse boodschappen doet, vol staat met superfoods? Want we kunnen het wel over goji bessen en chia zaden hebben, maar laten we vooral doodnormale krachtpatsers als spinazie, broccoli en blauwe bessen niet vergeten.

Veel van onze hedendaagse eetwaren zijn eerder vulling dan voeding. Ter illustratie: van een dikke gevulde koek gaan we echt wel vol zitten, maar voeden... dat doet 'ie niet. Integendeel, voor de verbranding zijn juist veel belangrijke vitaminen en mineralen nodig. Superfoods daarentegen doen eigenlijk het tegenovergestelde: ze voegen veel essentiële vitaminen, mineralen en andere stoffen aan ons lijf toe, werken nauw samen met andere vitaminen en mineralen in ons lijf en verbeteren zo allerhande lichaamsprocessen. Hoera dus voor de superfoods! En daarvoor hoeft u écht niet perse stad en land af te reizen...

### Kijk rechts voor de voedingstips van vandaag

#### Bewegen

Probeer vandaag een uur achtereen te fietsen. Dat mag alleen, maar ook met vrienden, familie of kinderen. Het gaat erom dat u in beweging bent en als het met meerdere mensen aangenamer voor u is... doe dat dan vooral. Bewegen moet immers ook leuk zijn. Probeer de natuur in te trekken – fietsen te midden van groen is extra gezond – maar een flinke fietstocht naar de stad of naar familie telt uiteraard ook mee.

#### Ontspannen & Genieten

Wijntje op tafel, toastje erbij. Vooral 's avonds en in het weekend is de verleiding vaak groot om even wat lekkers te eten en te drinken. Goed nieuws: het mag. Probeer zo gezond mogelijke hapjes te kiezen (maak bijvoorbeeld zelf eiersalade klaar, kies uw lievelingsnoten of haal een extra bakje olijven) en houd maat. En het belangrijkste: geniet en voel u niet schuldig! Genieten zorgt er namelijk voor dat we de juiste hormonen aanmaken die belangrijk zijn voor allerhande belangrijke (spijsverterings) processen in ons lichaam. Schuldig voelen doet het tegenovergestelde...

Kijk op de volgende pagina voor het dagmenu van dag 2 van de A.Vogel Lentekuur.

### Tip 1: Kies voor felgekleurde groente en fruit

Een groot deel van de superfoods zijn groenten en fruit. Deze groente- en fruitsoorten zitten veelal in een felgekleurd jasje. Dat komt doordat hun ingrediënten hen van nature een opvallende kleur meegeven. Fantastische en toch heel toegankelijke superfruits en supergreens zijn: **Superfruits** zoals blauwe bessen, frambozen, bosvruchten, bramen, kersen en granaatappelen en **Supergreens** zoals rode ui, knoflook, champignons, paprika, paksoi, boerenkool, zoete aardappelen en spinazie.

### Tip 2: Strooi eens met kiemen

Kiemen zijn jonge, groene plantjes die uit zaden ontspruiten. Elke plant, boom, struik of gras begint als een kiem. Een zaadje wat voldoende water krijgt, ontkiemt binnen no time. Je ziet dan een ieniemieplantje uit het zaadje tevoorschijn piepen. Kiemen zijn extra krachtig omdat ze alle voedingsstoffen voor het nieuwe plantje bevatten. Ook bevatten kiemen veel antioxidanten. Deze beschermen het jonge plantje tegen vrije radicalen. In uw lichaam doen ze hetzelfde en beschermen uw cellen en DNA tegen schade én hebben een positieve invloed op de zuurgraad van uw lichaam. Kortom: super, die kiemen! Dus strooi ze eens wat vaker over een salade, gebruik ze als garnituur bij de avondmaaltijd of strooi ze over een belegde cracker of rijstwafel. Voorbeelden van kiemen zijn: alfalfa, tauge, tuinkers en scheuten (ook super, maar niet overal te krijgen: tarwegras en kikkererwtkiemen).

Zelf kiemen kweken? Leuk, gezond én het geeft u inzicht in wat u eigenlijk eet. Het kan makkelijk met de A.Vogel Biosnacky. Dit pakket bestaat uit een kiemglas en vijf verschillende zakjes met kiemzaden. Alleen te koop in de webwinkel van A.Vogel. Op=op.

### Tip 3: Ga eens naar de groenteboer in de buurt

Even terug naar de goji bessen, het chiazaad, het hennepzaad en de moerbeien. Het klinkt een beetje als producten die je uit Timboektoe moet halen, maar niets is minder waar. Flink wat supermarkten hebben al een greep uit dit assortiment in het reformschap liggen. En misschien moet u er iets voor omrijden, maar de grotere groenteboeren hebben tegenwoordig zo'n beetje het hele scala aan dit soort superfoods wel liggen. Moerbeien zijn

supervoedzaam en prima als 'snoepjes' tussendoor te eten (smaken een beetje rozijn-achtig) en goji bessen kunt u 'los' eten maar ook een avondje laten wellen in de volle yoghurt en vervolgens als ontbijt nemen. Met chiazaad kunt u bijvoorbeeld overheerlijke en iibergezonde pudding maken (ingrediënten niet opgenomen in totale boodschappenlijst): blend 200 ml amandelmelk, 1 banaan en een mespuntje vanillepoeder (geen suiker) door elkaar. Doe het in een bakje, voeg 2 eetlepels chiazaden toe, roer het goed door en laat het een nacht in de koelkast staan.

#### Leuke weetjes:

- Goji bessen bevatten zo'n 500x meer vitamine C dan sinaasappel.
- Chiazaad zit boordevol goede vetten en eiwitten.
- Goji bessen bevatten zo'n 4000x meer antioxidanten dan welke vrucht ook.
- Moerbeien stabiliseren de bloedsuikerspiegel waardoor de zoete trek afneemt.
- Chiazaad bevat zo'n 3x meer ijzer dan spinazie.
- Moerbeien hebben een hoog eiwitgehalte en bevatten veel antioxidanten.

### Tip 4: Chocola!

Vrouwen opgelet! (Mannen trouwens ook hoor). Chocolade is ook een echte superfood. Goed nieuws hè! Er kleefte uiteraard wel een grote 'maar' aan. Want het is voornamelijk de pure cacao uit chocolade die gezond is, en dus is het niet erg raadzaam om te kiezen voor witte chocolade, melkchocolade of 'gewone' pure chocolade. Kies voor een zo hoog mogelijk cacao gehalte. Vanaf 70% cacao (liever nog meer) bent u hartstikke gezond bezig. Geen reep per dag natuurlijk, maar een paar blokjes zijn verantwoord. En het smaakt nog lekkerder als u zich realiseert dat cacao een van de beste natuurlijke voedingsbronnen is voor antioxidanten, magnesium, ijzer, chroom, mangaan, zink, koper en vitamine C. En fenyethylamine: deze stof zorgt voor dat heerlijke, gelukzalige gevoel!

Rauwe, onbewerkte cacao is natuurlijk het allerbeste. De zogenoemde 'raw chocolate nibs' bijvoorbeeld vindt u in de biologische winkels of reformschappen volop. U kunt ze los eten, maar ook samen met goji bessen bijvoorbeeld door uw eigen gehakte notenmuesli doen.

## Menu dag 2

Begin de dag met een glas lauwwarm water met 20 ml A.Vogel Molkosan Fruit of het sap van een halve citroen. En vergeet u – indien aangeschaft – uw dagdosering Boldocynara forte en Solidago niet?

### Ontbijt: Forest festival

#### Benodigdheden:

- 100 gram blauwe bessen uit de diepvries of vers
- 300 ml amandelmelk
- 50 gram verse bladspinazie
- 2 verse dadels
- 100 ml kokosmelk

Haal de pit uit de dadels en doe ze in een grote maatbeker. Voeg de blauwe bessen, de amandelmelk, de kokosmelk en de bladspinazie (beetje meer of minder maakt niet uit) toe en meng alles met de staafmixer of in een blender tot een romige smoothie. Tip: Voeg 20 ml Molkosan Fruit toe aan de smoothie.

### Tussendoortje

- Handje verse, ongezouten noten

### Lunch: Rocking Rice

Vandaag werken of een dagje er-op-uit? Neem alle ingrediënten in een goed afsluitbaar bakje mee en bereid de rijstwafels pas wanneer het lunchtijd is. Probeer alles op een zo koel mogelijke plek te bewaren.

#### Benodigdheden:

- 3 zilvervliesrijstwafels
- 1 avocado
- 100 gram gerookte zalm
- plukje verse tuinkers
- peper en A.Vogel Herbamare kruidenzout naar smaak

#### Beschrijving:

Spreid de rijstwafels over een bord uit. (Houd in het achterhoofd: beter minder rijstwafels rijk belegd, dan meer rijstwafels met weinig beleg.) Prak de avocado en strijk het prakje uit over de drie rijstwafels. Beleg vervolgens met de gerookte zalm en versier de wafels tot slot met wat tuinkers. Voeg naar smaak peper en Herbamare toe.

### Tussendoortje

- 1 glas wortelsap

### Diner: Hot Curry

#### Benodigdheden:

- ½ rode ui
- stukje gemberwortel van 3 cm
- 2 teentjes knoflook
- theelepel A.Vogel Herbamare kruidenzout
- ½ Spaans pepertje
- 2 eetlepels olijfolie
- 100 ml kokosmelk
- 50 ml groentebouillon (bijv. Herbamare groentebouillon)
- 75 g ongekookte zilvervliesrijst
- 100 g kipfilet\*
- 2 stengels paksoi
- ½ rode paprika

#### Beschrijving:

Snijd de ui in kleine stukjes en schil de gember en rasp of snijd hem fijn. Verwijder vervolgens het zaad uit het Spaanse pepertje en snijd het pepertje in stukjes. Snijd de kipfilet en de paprika in blokjes en knijp of snijd de knoflook fijn.

Verhit de olie en fruit hierin de ui en knoflook. Bak daarna de kipfilet ongeveer vijf minuten mee, blijf omscheppen. Voeg geraspte gember, Spaanse peper en paprika toe en bak deze gedurende een minuut mee. Voeg tot slot de kokosmelk, de bouillon en de Herbamare toe en breng het geheel aan de kook. Laat alles ongeveer een kwartiertje sudderen.

Gebruik dit kwartiertje om de rijst te koken. Doe dit volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd ook de paksoi in kleine reepjes. Schep dit door het kipmengsel en laat het mengsel met de deksel op de pan nog vijf minuten zachtjes pruttelen. Roer de rijst door met een vork en serveer hem bij de curry.

\*Indien u vegetariër bent, voeg dan een alternatief ingrediënt toe aan het gerecht.