

## Oergezond!

Wat denk jij bij 'back to basic'? Terug naar een leemhutje op de heide? Jagend op mammoeten? Besjes plukken in het bos? Uh... ja en nee. We kunnen veel leren van onze voorouders. Over voeding, hoe ze omgingen met stress en hun manier van leven... maar wel mét het gemak en comfort van de moderne tijd. Dat betekent: makkelijke recepten op een oergezonde manier!

Over niets wordt tegenwoordig meer geschreven en gezegd dan over voeding. De ene trend volgt de ander razendsnel op. Het kan je behoorlijk duizelen van alle – vaak tegenstrijdige – adviezen die je krijgt. Je zou haast gaan denken dat gezond eten heel moeilijk is. Maar eigenlijk is gezond eten juist heel simpel, vooral als je het puur en basic houdt. Wat dat betreft kunnen we veel leren van onze voorouders die duizenden jaren lang hun voedsel bij elkaar verzamelden.

### Terug naar het oerdiët?

Moeten we dan met z'n allen weer een berenvel omhangen en met een speer gaan mikken op de koeien in de wei? Het antwoord is gelukkig: nee. Maar een beetje als een oermens denken als het om voeding gaat is wel een goed idee. Zo is het opvallend om te zien dat de traditioneel levende stammen die er nu nog zijn, geen welvaartsziekten kennen zoals diabetes, hart- en vaatziekten of overgewicht en acne. Alfred Vogel zei altijd: 'gezonde voeding vind je zo dicht mogelijk bij de natuur. Onbewerkt en puur.'

Door alle voorbereerde en 'bedachte' voedingsmiddelen te laten liggen en te kiezen voor back to basic, kom je vanzelf terecht bij simpele, pure maaltijden. Met een voedingspatroon vol groenten en fruit, verse kruiden, noten, zaden, eieren, biologische melkproducten, vis, af en toe vlees en een beetje (glutenvrije) granen blijf je oergezond en fit. Hoe je dat doet? Dat leggen we je uit in de tips van vandaag.

### TIPS VAN VANDAAG

#### Tip 1: Vervang pakjes voor pure ingrediënten

Wie denkt dat koken zonder pakjes moeilijk is: think again. Kijk maar eens op de website [kokenmetkarin.nl](http://kokenmetkarin.nl) van culinair journalist Karin Luiten. Deze dame laat je zien dat je snelle gerechten prima zonder zakjes en pakjes kunt maken.

#### Tip 2: Onkruid wieden? Onkruid oogsten!

Hoe hard je ook spit, woelt en trekt: het blijft altijd terugkomen. Onkruid. Wees slim en maak er gebruik van. Van veel onkruid uit de tuin kun je heerlijke gerechten maken. Gezond én gratis!

#### Tip 3: Kies af en toe voor raw food

Raw food of onbewerkte plantaardige voeding is voeding in haar meest pure vorm. Raw food is op dit moment helemaal hot. Maar nieuw? Zeker niet! In de jaren 70 was bijvoorbeeld rauwkost al enorm populair. Een van de aanjagers was niemand minder dan Alfred Vogel.

**Begin de dag met een glas lauwwarm water met sap van een halve citroen, een glas Molkosan Fruit of 1 kop brandnetelthee.**

**Tip:** Doe alvast 100 gram quinoa in een kom en voeg water toe tot het onder staat. De ene helft van de quinoa is voor het diner van vanavond en de andere voor het ontbijt van morgen



**Ontbijt: Good Morning Omelet!**  
**Omelet met avocado, tomaat, basilicum en feta**

*Ingrediënten*

- 2 eieren
- 1 eetrijpe avocado
- Handje basilicumblaadjes
- 1 tomaat (in plakjes)
- 50 gram feta
- Herbamare (zout) en peper
- Kokosolie of roomboter om in te bakken

*Instructie*

kluts de eieren en voeg Herbamare (of zout) en peper toe. Bak de omelet gaar en brokkel op het laatst de feta erover. Haal uit de pan en garneer met de avocado, tomaat en de basilicum blaadjes.

**Tussendoor:**

½ rode paprika in stukjes

**Lunch: Fish With Lof**

**Makreelsalade met veldsla en witlof**

*Ingrediënten*

- 2 kleine makreelfilets
- 3 augurken
- 2 handjes veldsla (half zakje)
- 1 sjalotje, gesnipperd
- 1 grote witlof
- 1 eetlepel mayonaise
- 1 eetlepel olijfolie
- Sap van een halve citroen
- Herbamare (zout) en peper

*Instructie*

Meng in een kommetje mayonaise, olijfolie en citroensap. Voeg Herbamare en peper toe.

**Tip:** Maak je je lunch van tevoren klaar? Doe dan de dressing onderin het bakje en stapel de overige ingrediënten erbovenop. Ontdoe de makreelfilets van hun velletje en snijd ze in stukjes. Snijd ook de witlof, het sjalotje en de augurken in kleine stukjes en doe in een kom of bakje. Voeg de veldsla toe. Giet de dressing erover en hussel goed door.



**Tussendoor:**

½ bakje aardbeien



**Diner door Kyra de Vreeze**

Kyra de Vreeze is natuurgeneeskundig therapeut, bodymind chef en 'activist for health & happiness'. Zij schrijft, kookt, stylet en fotografeert (over) health food en ontwikkelt inspirerende lifestyle concepten. Kyra werd genomineerd voor de 'Woman of the Year Award' door Glamour Magazine en haar boek, Kyra's Kitchen, werd uitgeroepen tot beste vegan kookboek van Nederland.

**Diner: Broccotini Salad**

**Broccolisalade met quinoa, spinazie en grapefruit**

Let op: heb je de quinoa niet een nachtje laten weken? Spoel het dan goed af en laat even uitlekken.

*Ingrediënten voor de salade*

- 4 grote handen quinoa (100 gram) restant hiervan gebruik je voor het ontbijt morgen
- 1 kleine stronk broccoli (200 gram)
- 2 handen spinazie
- 1 kleine rode ui
- 1 grapefruit, partjes & sap
- Zeezout of Herbamare, naar smaak

*Ingrediënten voor de dressing*

- klein handje ongebrande ongezouten cashewnoten
- zwarte peper
- zeezout
- water

*Instructie*

Giet- of spoel de quinoa af en laat uitlekken. Plaats in een pan met vers water en kook gedurende 8-10 minuten. Draai gas uit, giet het water dat eventueel nog in de pan zit af en laat nog even nagaren met deksel op de pan.

Snijd broccoli in kleine roosjes. Verwijder de schil van de ui en snijd in ringen. Plaats broccoli en ui in pan met stoommandje. Zorg ervoor dat de bodem van de pan bedekt is met een paar centimeter water. Plaats de deksel op de pan en stoom gedurende 3-4 minuten tot de broccoli een heldergroene kleur heeft. Haal de groente uit het stoommandje en laat afkoelen. Doe de helft van de gekookte quinoa in een bakje en zet apart voor het ontbijt van dag 2. Plaats afgekoelde quinoa, broccoli en ui in een grote schaal. Verwijder de schil van de grapefruit en snijd in partjes. Voeg toe aan de rest. Knijp nu het overgebleven hart van de grapefruit uit boven in blender of maatbeker. Week cashewnoten gedurende 15 minuten in heet water. Giet af en plaats in de blender of maatbeker. Gebruik staafmixer of blender om tot een mooie romige saus te maken, voeg eventueel wat koel water toe om de juiste romige structuur te krijgen. Breng dressing op smaak met zeezout of Herbamare en verse zwarte peper. Voeg toe aan de salade en gebruik je handen om de dressing te verdelen. Voeg spinazie toe. Serveer.

## KOOKTIPS

**Tip 1:** Heb je geen stoommandje, kook de broccoli en ui dan in een klein bodempje water in 3-4 minuten gaar.

**Tip 2:** Weinig tijd? je kan het weken van de quinoa eventueel ook overslaan of verkorten tot een half uur.

**Tip 3:** Vergeet niet de helft van de gekookte quinoa apart te zetten voor het ontbijt van dag 2.

**Tip 4:** Weinig tijd morgen? Maak vanavond alvast de zoete aardappelfrittata voor de lunch van morgen.

**Tip 5:** Drink elke dag 1,5 - 2 liter water of kruidenthee en wees matig met koffie en zwarte thee (max. 1 kopje per dag).