



helder beeld
persoonlijke coaching
& vitaliteit

Uitgangspunten Recepten
van
Kookstudio Vitaal

Verhoog je dagelijks welbevinden
door volwaardige voeding
ondersteuning voor lichaam en geest

© 2009 Hinnêni Peltenburg: Kookstudio Vitaal
© 2009 Edith Mahler-Hoogers: Uitgangspunten Recepten

Publicatie via www.helderbeeld.nl
Versie datum: 1 maart 2009

Inhoud

Voor je kostbare lichaam en heldere geest 3

Voedende voeding 3

Kookstudio Vitaal® recepten – voor wie! 3

Algemene informatie over voedingsgroepen 4

Vetten 4

Eiwitten of proteïnen 5

Koolhydraten 6

Zoetmakers 6

Noten en zaden 7

Kiemen 7

Kruiden en specerijen 8

Oerzouten rijk aan mineralen 8

Bereidingswijzen en hun voordelen 8

Nawoord 8

Literatuurlijst 9

Websites 9

Boeken 9

Reader 9

Voor je kostbare lichaam en heldere geest

Je lichaam is heel kostbaar, daar moet je je hele leven mee leven! Daarom is het nu eens tijd om anders te gaan kijken naar het dagelijkse voedsel dat je soms zomaar zonder nadenken in je mond stopt. Lekker eten èn je dagelijkse welbevinden vanzelf verbeteren is mogelijk door vullend ondermijnend voedsel te laten staan en voedend opbouwend voedsel te eten. Een goed gevoed lichaam geeft de ervaring van rust, de geest blijft helder, de aandrang om tussendoortjes te nemen neemt af, kwaaltjes en ongemakken verdwijnen en je energie neemt toe.

Goede voeding is lekkere voeding. En... voor de zoetliefhebbers onder ons....verantwoorde zoete lekkernijen bestaan echt. Door eenvoudige aanpassingen in de dagelijkse voeding die we tot ons nemen, zal het energieniveau van je lichaam aanzienlijk hoger worden en helderheid van geest sterk toenemen. We gaan op weg naar meer welbevinden en levenskwaliteit elke dag weer.

Voedende voeding

Voeding die ondersteunend is voor lichaam en geest is biologisch, vers, zonder kunstmatige toevoegingen, gevarieerd, met aandacht en zorg klaargemaakt. Het ondersteunt je lichamelijke functies, zodat je je vitaal en helder voelt. Geloof het niet, maar test het zelf. Ervaar zelf wat het doet met je als je het 'andere' eten eet. En blijf 'zelf denken'! Wat wij graag willen is dat jij weet wat je eet en waarom je daarvoor kiest. Bewust eten, omdat jij je lichaam gezonder wil maken en/of zo gezond mogelijk wil houden. De resultaten zijn duidelijk en door jezelf te toetsen; voedende voeding zorgt voor vitale energie, zorgt voor een krachtig lichaam en heldere geest. Het is een kwestie van informatie over voeding inwinnen uit meerdere bronnen, uitproberen hoe het eten valt en hoe je lichaam en geest reageren op bepaalde voeding(stoffen). Realiseer je dat elk lijf anders is.

Kookstudio Vitaal[®] recepten – voor wie!

- Mensen die verhoging van levenskwaliteit zelf in de hand nemen en bewust gebruik willen maken van ondersteunend voedsel en ondermijnend voedsel graag laten staan.
- Wie helder in het hoofd wil blijven.
- Mensen die wel eens wat anders voor de lunch willen kiezen dan alleen uit brood met kaas of een broodje kroket.
- Mensen die dagelijks eten van hoge kwaliteit tot zich willen nemen.
- Voor zelfdenkers die graag inspiratie opdoen bij Kookstudio Vitaal.
- Voor degene die geen zin hebben om elke maaltijd weer een vermoeidheids aanval na de maaltijden.
- Voor ouders die lekkere en verantwoorde lekkernijen willen maken voor hun kinderen.
- Voor jonge mensen die houden van gezond zijn en vitaal blijven.
- Voor een ieder die genoeg heeft van iedere keer naar snoep grijpen, omdat maaltijden niet voldoende voeden.
- Mensen die willen investeren in een stijgende lijn van hun dagelijks welbevinden en graag investeren in vitaliteit op lange termijn.
- Voor mensen die gaan voor pure en eerlijke maaltijden.

Algemene informatie over voedingsgroepen

De onderstaande voedingsgroepen zijn nader uitgewerkt, omdat het gemakkelijk is als naslagwerk. Mogelijk helpt het je tevens bij het uitzoeken van eigen recepten of geeft het inspiratie en gemak voor het boodschappen doen. Eerst staan de drie hoofdgroepen vermeldt; vetten, eiwitten/proteïnen en koolhydraten. Daarna wordt verder ingegaan op sommige specifieke voedingsgroepen. Hier en daar is de voedingswaarde toegevoegd om aan te geven dat er veel meer voeding in zit dan we doorgaans denken. Om de brede keuze mogelijkheden aan te geven zijn bij meerdere groepen de soorten opgesomd; o.a. bij noten, zaden, kiemen is dit het geval. Als er expliciet sprake is van chemische toevoegingen, als bij zoetmakers, staan deze eveneens vermeld. Zo kun je bewuster je keuzes maken in de supermarkt.

Kies bij voorkeur voor verse, biologische producten, dit geeft elke dag weer extra voedingswaarde. Bovendien zijn deze producten smaakvoller. Een fijne bijkomstigheid is dat naarmate je meer volwaardige voeding tot je neemt, je minder gaat eten, snoepen bijna niet meer voorkomt en dat scheelt behoorlijk in de portemonnee.

Vetten

Het aanbod is tegenwoordig divers en het is een uitdaging om voor hoge kwaliteit te kiezen en de door de fabriek aantrekkelijk gemaakte olie en vet te laten staan. Geraffineerde en bewerkte oliën en vetten, slechte kwaliteit vetten hebben een belastend effect op je lichaam. *Gebruik geen geraffineerde olie; deze herken je aan de neutrale smaak, ze zijn ook nagenoeg reukloos. Gebruik geen bewerkte oliën en vetten als: halvarine, margarine, wok-olie varianten, kant en klare bak- en braadproducten.*

Terug naar puurheid en eerlijkheid van kwaliteits olie.

Neem biologische olie van eerste persing en let op het etiket; 'extra vierge'. Varieer met olie, net zoals je varieert met groenten. Zo heb je meer kans om je dagelijkse essentiële omega's binnen te krijgen om je lichaam levenskracht te geven en te beschermen tegen veroudering. Olie is een leverancier van mineralen, verbetert de opname van calcium- en magnesium en alle vetoplosbare vitamines. Olie van pure kwaliteit ondersteunt de darmen en bevordert de spijsvertering. Qua voedingswaarde en smaak kun je uit meerdere kwaliteits oliën kiezen. Door inzicht te krijgen in kwaliteitsverschillen en toepassingen in de keuken, wordt het gebruik van olie om lekkere en gezonde maaltijden te maken gemakkelijker.

Van grondstof tot olie

Oliën en vetten, bijvoorbeeld uit zaden wordt verkregen door extractie, koude of warme persing. Extractie is een methode waarbij door toevoegen van een chemisch oplosmiddel de olie uit de grondstof wordt gehaald. Er blijven resten chemisch oplosmiddel in de olie achter; dit belast je verteringsproces. Olie verkregen via de extractiemethode is, voor de fijnproevers onder ons, niet smaakvol.

Bij koude persing daarentegen wordt door een mechanische pers de olie uit de grondstof geperst. De temperatuur tijdens het productieproces komt niet boven de 40°; natuurlijke vitaminen, andere bouwstoffen en de volle smaak blijven bewaard. De olie bevat de natuurlijke stoffen die oxidatie voorkomen. (Vitamine E beschermt de olie tegen het ranzig worden (oxidatie) Vitamine E uit ongeraffineerde olie is een belangrijke voedingsstof voor ons lichaam). Hier heb je een puur product als resultaat.

Bij de warme persing wordt de grondstof tot hoge temperaturen verhit, waarna de olie gemakkelijk uit de grondstof te persen is. De hoge temperatuur bewerkstelligt dat de natuurlijke vitamine E uit de olie verloren gaat en de structuur van de vetzuren verandert. Na de warme persing wordt de olie eventueel verder behandeld. Denk hierbij aan: ontgeuren, ontkleuren, ontgommen en het onttrekken van de oorspronkelijke uitgesproken smaak; de geur-, kleur-, slijmstoffen. De voor het lichaam nuttige vitaminen gaan verloren.

Olie in de keuken

Bij voorkeur bakken in weinig vetten of olie en vet of olie pas op het bord toevoegen. Gebruik biologische olie (zonder chemische toevoegingen van grondstof tot olie) die in een donker gekleurde fles verpakt zit.

Ongeraffineerde olie van koude persing heet extra vierge of extra virgine en heeft een uitgesproken smaak. Ga voor kwaliteit en geniet van het creatieve gebruik van olie.

Sommige oliën zijn uitermate geschikt voor verhitting en anderen dien je uitsluitend koud te gebruiken.

Hieronder een overzicht om je op weg te helpen:

Alleen koud gebruiken; o.a. voor de aanmaak van salade

Arachide-olie, koudgeperste raap(kool)zaad olie, gewone zonnebloemolie, hennepzaadolie, walnotenolie, extra vierge olijfolie, (geroosterde)sesamolie en high oleïc zonnebloemolie. Lijnzaadolie kan gebruikt worden in een salade; de typische lijnzaadsmaak in salade wordt echter niet door een ieder gewaardeerd. In combinatie met yoghurt en ahornsiroop gaat de lijnzaadolie als het ware 'in harmonie' en wordt de smaak milder.

Zeer geschikt voor bakken en wokken

Extra vierge cacao boter, geklaarde boter (ghee), extra vierge rode palmolie, extra vierge cashewolie, extra vierge olijfolie, extra vierge macadamia olie, extra vierge avocado olie, extra vierge kokosolie, speciale zonnebloemolie.

Heel goed om te frituren

Extra vierge kokosolie, extra vierge palmpitolie (beide oliën kunnen 50 bakbeurten worden voor frituren, wel filteren tussendoor)

Eiwitten of proteïnen

Eiwitten of proteïnen zijn essentieel voor ons lichaam. In de spijsvertering worden eiwitten afgebroken tot aminozuren. Eiwitten zitten onder andere in peulvruchten, groenten, vlees, vis, gevogelte, eieren, zuivelproducten en noten. Het is van belang dat je gevarieerd eet, omdat je op deze manier je lichaam het brede scala aan aminozuren aanbiedt. Je lichaam kan op deze manier de hoeveelheid en variëteit aan aminozuren gebruiken voor bouwstof en brandstof. Alle hierboven genoemde voedingsmiddelen bevatten aminozuren, echter elk in andere hoeveelheden.

Bij het eten van eenzijdig eiwitbronnen gedurende langere tijd, leidt tot een tekort aan essentiële aminozuren. Het is heel gemakkelijk om het dagelijkse eetgedrag (bijvoorbeeld melk drinken) voort te zetten, maar variëren is van belang om tot volwaardig aminozuren aanbod te komen.

Ook hier geldt dat biologische eiwit/proteïnebronnen de voorkeur genieten, zorg voor variatie en neem met mate proteïnen tijdens de maaltijden. Er zijn tabellen voor hoeveelheden eiwitten per dag. Eiwitbehoefte is afhankelijk van groei, weefselherstel, leeftijd, dagelijkse bezigheden, geslacht. In het algemeen kan gezegd worden dat als 10% van je dagelijkse voeding uit eiwitten bestaat, dit een goede uitwerking heeft op je vitaliteit.

Koolhydraten

De groep koolhydraten uit pasta's, aardappelen en brood zul je niet terugvinden in de recepten. De westerse voeding bestaat voor een groot deel uit koolhydraten. Een overvloed daaraan werkt verzurend in de darmen en maken dat eten zwaar valt. (Wilde) rijst, gierst, amarant, quinoa zijn hierop uitzonderingen. Vandaar dat o.a. rijst vaak in recepten van Kookstudio Vitaal[®] toegepast worden.

Veel mensen gebruiken volkoren producten, omdat dat gezonder lijkt te zijn. De invloed van volkorenproducten op de bloedsuikerspiegel is gunstiger dan de invloed die witmeel-producten heeft op de bloedsuikerspiegel. Dit gaat over het aanbod van insuline en de werking van de alvleesklier. De reden dat er geen koolhydraten in de vorm van granen, pasta's, aardappelen in de recepten zijn verwerkt, is dat de overdaad in aanbod van deze koolhydraten in de darmen verzurend werkt. Dit heeft te maken met het overvloedig nuttigen van deze koolhydraten. *Over het algemeen bewegen mensen weinig en eten hoeveelheden koolhydraten voor een topsporters-leven.* De darmen kunnen met deze 'westerse' gewoonten niet voldoende verteren; er ontstaat verzuring. Deze verzuring vormt een goede voedingsbodem voor schimmels. Schimmelgroei onttrekt energie, vraagt om meer suikers en koolhydraten en leidt tot onder andere vermoeidheid.

Koolhydraten komen in meerdere voedingsgroepen voor; fruit, groenten, wortelgewassen, peulvruchten, noten, zaden, pitten, zuivelproducten. Deze groepen gebruiken we graag voor de recepten.

Zoetmakers

Zonder witte suiker valt te leven, echt waar!

Fijne bijkomstigheid van lekkere en volwaardige dagelijkse voeding is dat naar mate je lichaam meer en meer voldoende voedingsstoffen aangeboden krijgt, de behoefte aan zoet sterk zal afnemen en zelfs geheel kan stoppen. Voor kinderen, de eeuwige zoetliefhebbers, zijn er voldoende zoetmakers om heerlijke gerechten te maken. Gebak, snoep en andere zoete lekkernijen kunnen ook in een gezond en puur eetpatroon, zij het met mate. De zoetmakers is uitgebreid beschreven, omdat veel mensen 'zoetliefhebbers' zijn. Hieronder een onderverdeling van zoetmakers die je echt beter totaal kunt vermijden tot geschikte smaakvolle zoetmakers.

Geraffineerde, natuurlijke zoetmiddelen – niet gebruiken

Geraffineerde suikers zijn ontdaan van begeleidende voedingsstoffen, geven lege calorieën, zijn lichaamsvreemd en onttrekken mineralen aan je lichaam;
geraffineerde rietsuiker, geraffineerde bietsuiker, geraffineerde maïsstroop, geraffineerde glucosesiroop, partieel gemodificeerde maïsstroop (HFCS met DI 42 of 55), cichoreifruuctose, geraffineerde maltose, geraffineerde lactose, geraffineerde maltodextrines.

Semi-synthetische zoetstoffen – niet gebruiken

Lactitol (E966), maltitol (E965), xylitol (E967), sorbitol (E420), mannitol (E421), isomalt (E953), erythritol

Synthetische zoetstoffen – niet gebruiken

Acesulfaam-K (E950), aspartaam (E951), cyclamaat (E952), saccharine (E 953), sucralose, alitaam, neotaam.

Ongeraffineerde, natuurlijke zoetmiddelen - toegestaan

Agavesiroop, rauwe honing*, ahornsiroop. Dit zijn zeer geschikte zoetmiddelen; gebruik deze echter wel met mate.

*Rauwe honing: niet gefilterd, niet gepasteuriseerd, geen additieven, van bijen uit natuurgebied en niet gevoederd met suiker.

Zeer geschikte zoetmaker

De natuurlijke zoetmaker stevia is voedzaam en ondermeer rijk aan magnesium, zink, calcium, kalium, vitamine A en C. Stevia is een Zuid-Amerikaanse plant met de botanische naam 'Stevia Rebaudiana Bertoni' Het is de zoetste plant van de jungle (Paraguay en het grensgebied met Brazilië).

Sinds 1971 is het op de Japanse markt en wordt het gebruikt in frisdranken, snoep, zoete sojasaus en ingemaakte groenten. Stevia is een veilige en calorie-arme zoetstof en wordt hedentendage bijna over de hele wereld gekweekt. Het typische aan het stevia verhaal is dat het nu nog verboden is voor inwendig gebruik in Nederland. In natuurwinkels is het te koop met het label 'niet voor inwendig gebruik'. In Amerika en Japan zit het o.a. in coca cola.

Stevia blaadjes; kunnen versnipperd gebruikt worden als zoete garnering van desserts. Als je de blaadjes fijnmaakt kan het verwerkt worden in (pannekoeken) beslag. Een eetlepel gemalen steviablaadjes staat gelijk aan een kop suiker. Steviablaadjes verhogen de bloedsuikerspiegel niet.

Stevia-concentraat (waterbasis) of stevia-extract (gedroogd wit poeder) zijn vooral geschikt om in dranken (o.a. koffie en thee) te doen. Stevia kan tot 200 graden verhit worden, is dus geschikt voor koken en bakken.

Noten en zaden

Noten en zaden kunnen zeer goed verwerkt worden tot zoetigheden en kan in de gemalen vorm prima gebruikt worden als alternatief voor tarwebloem. Voor salade zijn noten en zaden een volwaardige en smaakvolle aanvulling. Noten bevatten voedingsstoffen als eiwit, koolhydraten en mineralen als natrium, kalium, calcium, fosfor, magnesium, ijzer, koper, selenium en zink.

De keuze is groot: amandelen, hazelnoten, paranoten, pecannoten, walnoten, pistachenoten, kastanjes, macadamianoten, lijnzaad, zonnepitten, pompoenpitten, meloenpitten, pijnboompitten, (zwart) sesamzaad.

Kiemen

Ontkiemend zaad bevat veel minder koolhydraten (dan de zaden op zich) en is beter verteerbaar, omdat de vetten en het zetmeel worden omgezet in vitaminen, suikers, mineralen en eiwitten. Het vitamine- en mineraalgehalte wordt hoger als de zaden gaan uitlopen. Kiemen kunnen o.a. gebruikt worden in salades, ze hebben een geheel eigen smaak. De veelzijdigheid aan kiemen is nog niet zo bekend. De vitaminen en mineralen zijn vermeld, zo krijg je een beeld van de volwaardigheid van kiemen. Onderstaande kiemen zijn te koop; je kunt zaden ook zelf een bakje in de vensterbank laten kiemen.

Azukibonen: Vitamine B1, B2, ijzer, kalium.

Luzerne (alfalfa): Vitamine D, E, K en C, ijzer, fosfor.

Gerst: Vitamine B1, B2, C.

Bruine Bonen: Vitamine B1, C, ijzer, niacine.

Kekers: Vitamine C, B1, ijzer.

Fenegriek: Vitamine A, C, ijzer.

Linzen: Vitamine B1, B2, C, ijzer,

Lima bonen: Vitamine B1, B2, C, ijzer, niacine.

Gierst: Vitamine B1, B2, C.

Mungbonen: Vitamine A, C, E, choline.

Radijs: Vitamine A, B1, C, ijzer, fosfor.

Rijst: Vitamine B1, B2, C, ijzer.

Sojabonen: Vitamine B, E.

Zonnebloem: Vitamine C, E.

Naast het feit dat kiemen zoveel voedingsstoffen bevatten en zo gemakkelijk te verkrijgen zijn, is het erg leuk om ze zelf te verbouwen.

Kruiden en specerijen

Alle verse kruiden en (gedroogde) specerijen zijn te gebruiken, zij ondersteunen de volwaardige en smaakvolle maaltijd. Wat gedroogde kruiden en specerijen betreft kun je beter geen gemengde kruiden gebruiken. Meng de smaakmakers zelf! Zo weet je wat er in de mengsels zit en kun je zelf bepalen of en hoeveel oerzout je toevoegt.

Oerzouten rijk aan mineralen

Oerzouten bevatten een breeds scala aan mineralen. Bij het koken (hoge temperatuur) gaan veel mineralen verloren, je kunt ervoor kiezen een deel van het oerzout bij het koken te gebruiken voor de smaakverhoging van de gerechten en als het bij het gerecht past, op het bord verder toevoegen. Het is heerlijk, volwaardig en smaakvol zout. Het oerzout dat gemakkelijk te verkrijgen is is Himalaya zout (natuurvoedingswinkel). Via internet worden diverse andere oerzouten met hoogwaardige mineralen aangeboden.

Wist je dat veel westerlingen mineralentekorten hebben, terwijl mineralen heel essentieel zijn voor je lichaam. Door oerzout bij de maaltijd te gebruiken heb je op een eenvoudige manier dagelijks mineralen bij je voeding.

Bereidingswijzen en hun voordelen

Rauwe groenten, fruit, zaden, noten, kiemen bevatten veel vitaminen en mineralen. Deze (vitaminen en mineralen) hebben we elke dag nodig voor vitaliteit en gezondheid op korte en lange termijn. Salade bij de maaltijd is een welkome aanvulling, omdat de vitaminen en mineralen meer in tact gebleven zijn.

Met koken en bakken gaat voedingswaarde verloren. Koken in water, dat daarna afgegoten wordt, vermindert de voedingswaarde van het eten. Waar mogelijk is het beter of in weinig water te koken of te stomen, omdat de vitaminen en mineralen dan bewaard blijven.

Nawoord

Een vitaal leven wordt grotendeels bepaald door ondersteunende voeding. Wij, Hinnêni (Kookstudio Vitaal[®]) en Edith (Uitgangspunten Recepten[®]), spreken uit ervaring. Ons leven is aangenamer en veel vitaler geworden sinds onze veranderende eetpatronen! De recepten van Kookstudio Vitaal[®] worden steeds aangevuld, kijk regelmatig op de website www.helderbeeld.nl > suppletie > voeding.

Naast ondersteunende voeding blijft het zaak om ondermijnend gedrag en ondermijnende lichaams- en levenshouding aan te pakken voor blijvende vitaliteit.

Heb je vragen na het lezen van dit document, aarzel niet om ze te stellen.

@: Info@helderbeeld.nl

tel: 06 161 06 361

Literatuurlijst

Websites

www.stevia.nu

www.westonaprice.org

<http://nl.wikipedia.org>

www.voedingscentrum.nl

Boeken

- Suiker & Zoetstoffen; door Dr. Geert Verhelst
Een compleet overzicht van natuurlijke zoetmakers tot 'zoet vergif'.
ISBN 90-807784-1-9
- De gezonde voedingswijzer; door Kirsten Hartvig
ISBN 90-5920307-0
- Doorbreek de vicieuze cirkel; door Elaine Gottschall
ISBN 90-808610-1-4
- Healing with Whole Foods; door Paul Pitchford
ISBN 978155643403

Reader

Voor je kostbare lichaam en heldere geest[®]; door Edith Mahler-Hoogers & Robbert Mahler