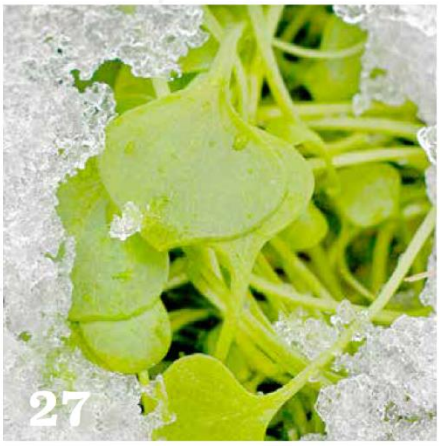
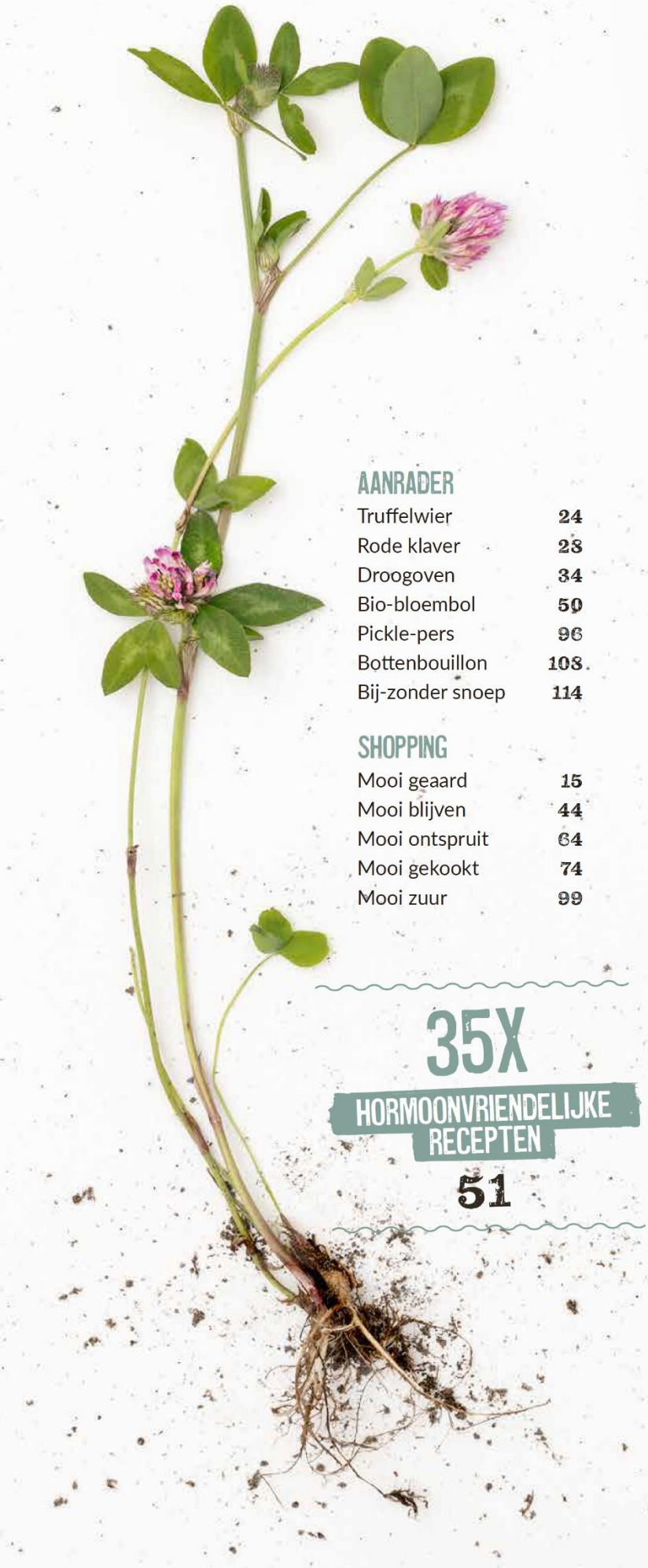
Rineke's
Mooi Eten
GOED OM TE WETEN
DOSSIER
Happy Hormonen
GROENTECHEF JONATHAN KARPATHIOS
'WE KUNNEN ONSZELF GEZOND ETEN'
HOOGLERAAR VIOLETTE GEISSEN:
'DE TRANSITIE NAAR DUURZAME LANDBOUW KAN HEEL SNEL GAAN'
Low budget
Koken met wat de omgeving biedt
JAARGANG
2021/2022
€ 11,95
VAN GROND TOT MOND
35
HORMOONVRIENDELIJKE
Recepten

Mooi Eten *Highlights*





AANRADER

Truffelwier 24
Rode klaver 23
Droogoven 34
Bio-bloembol 50
Pickle-pers 96
Bottenbouillon 108
Bij-zonder snoep 114

SHOPPING

Mooi geaard 15
Mooi blijven 44
Mooi ontspruit 64
Mooi gekookt 74
Mooi zuur 99

35X HORMOONVRIENDELIJKE RECEPTEN 51

INTERVIEWS

Chefkok Jonathan Karpathios 8
Hoogleraar Violette Geissen 46
Bio-imker Elmar Mook 118
Scharrelkoningin Lizette van Veen 122

DOSSIER HAPPY HORMONEN

(W)etenswaardig 29
Lief voor je darmen 30
Vitale voeding 35
Portie krachtvoer 36
Langzame koolhydraten 38
Gezonde vetten 42

MOOI ETEN UIT DE LOKALE KETEN

Op bezoek bij Menoos Kookerij 102
Zo lekker is natuurvlees 106
Puur genieten in Appingedam 109
Boer Henk is in de bonen 110
Lekker lokaal: Groningen 112
Boekweit van eigen bodem 116

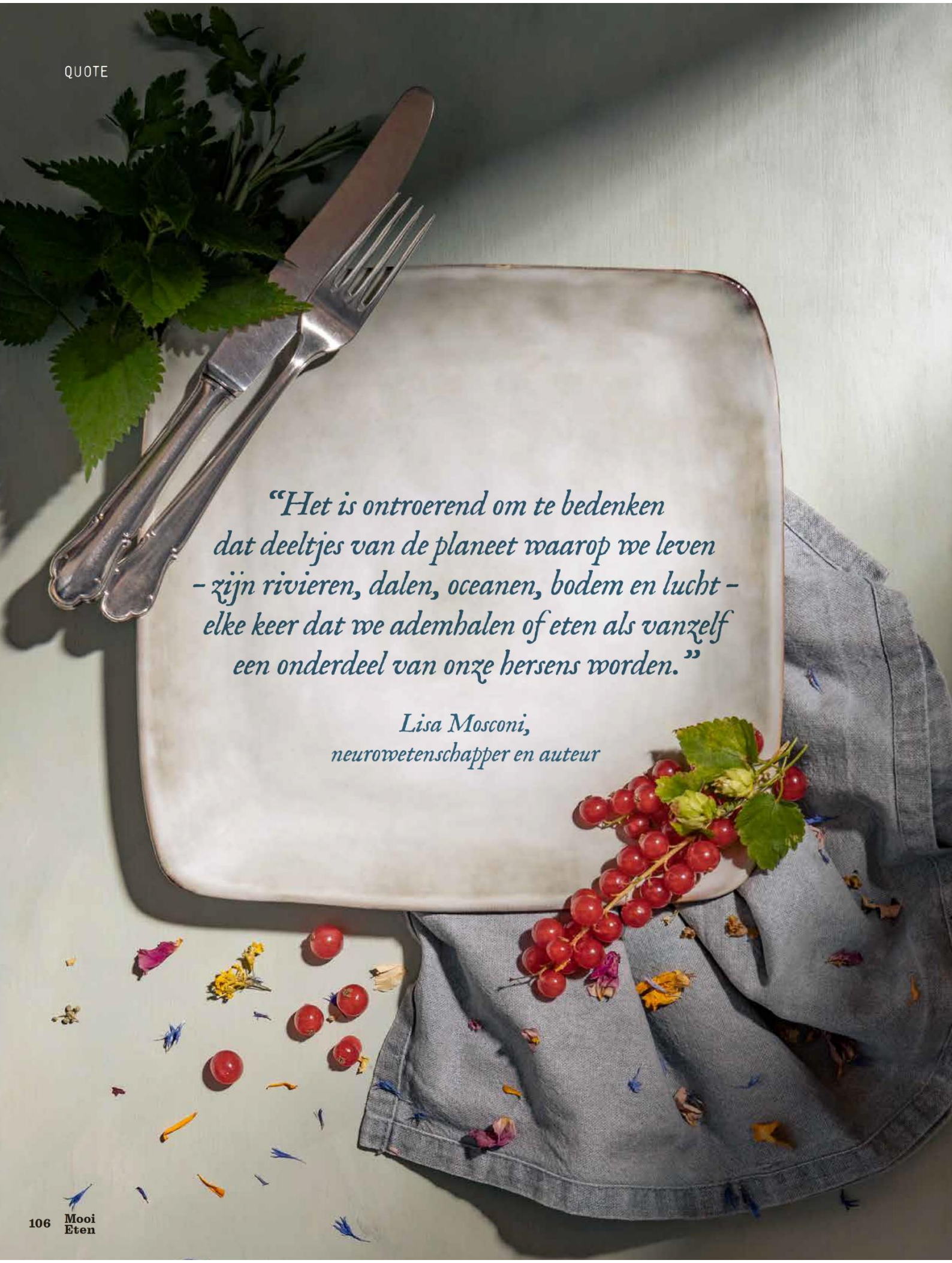
GOED OM TE WETEN

Groe(n)ten van Heerlijk Westerwolds Land 16
Lachen is goed voor je hormonen 20
De kracht van voeding 22
Eten tijdens de zwangerschap 25
Biodynamische smaakmakers 75
Wildplukpesto's 117
Van het land op je bord 121
Jong geleerd... 126
Boekentips 128

COLUMNS

Rineke Dijkinga 7
Hormoondocent Anne-Mieke Omtzigt 26
Stress-expert Jurgen Spelbos 33
Groene zuster Francine van Broekhoven 45
Onderzoeker Juglen Zwaan 65
Culinair etnoloog Carolina Verhoeven 97

DOSSIER Happy Hormonen 27



"Het is ontroerend om te bedenken dat deeltjes van de planeet waarop we leven – zijn rivieren, dalen, oceanen, bodem en lucht – elke keer dat we ademhalen of eten als vanzelf een onderdeel van onze hersens worden."

Lisa Mosconi,
neurowetenschapper en auteur

Mooi Eten

Goed om – over je hormonen – te weten

Al bijna twintig jaar probeer ik met hart en ziel mensen te verleiden om zelf de keuken in te gaan. Om 'mooi' te eten: met échte, eerlijke, onbewerkte en gezonde ingrediënten de heerlijkste creaties op het bord te toveren. Eten kan mooi zijn, omdat het lokaal en/of duurzaam is geteeld en kleinschalig is verwerkt. Omdat het oog ook iets wil, er een mooi verhaal achter zit en het jouw gezondheid en de aarde een dienst bewijst. En omdat het met liefde is klaargemaakt.

In dit magazine vind je deze 'mooie' dimensies op allerlei manieren terug. Door alle ontmoetingen met mooie mensen en hun verhalen was het maken van dit magazine een prachtige belevenis. Ik genoot van de dag met topkok Jonathan Karpathios, mijn 'soilbrother', die zijn liefde voor eten van een gezonde bodem voortvarend aanpakt door bedrijfskantines van mooi eten te voorzien. Ik raakte geïnspireerd door de dagen met Marion Pluimes, de absolute koningin-kok van de natuurvoeding. Zoals zij het zo mooi zegt: 'Door levend natuurvoedsel te eten, geef je leven door aan je lijf en brein. Misschien krijg je wel een veel levendiger brein door écht eten te eten.' Met haar deel ik ook de passie voor veel variatie in voeding. 'Variëren met voeding is ook jezelf uitdagen, nieuwe paden bewandelen. Wellicht geeft dat ook veerkracht en flexibiliteit in je leven en je denken.' En dan de dag met Lizette van Veen in de keuken: diep respect, en wat een mooi bewijs dat gezond en duurzaam eten wel degelijk kan, óók met een kleine beurs.
Volgens mij zijn alle artikelen, columns en recepten – met veel passie vastgelegd door fotografe Norma – stuk voor stuk mooie bijdragen om je te inspireren met je hormonen aan de slag te gaan. Ik vind hormonen een van de indrukwekkendste onderwerpen als het gaat over onze gezondheid. Misschien omdat ik er zo veel uit herken in de natuur? Ik word altijd stil als ik besef hoe oneindig mooi, slim, harmonieus en doordacht de natuur in elkaar steekt. Datzelfde geldt voor onze hormonen. Wat een ingenieus samenspel; als ze in balans zijn tenminste. Als je het mij vraagt, zit er te weinig van deze kennis in onze opvoeding en opleidingen. Zeker als het gaat over de innige relatie tussen de hormonale gezondheid van de mens en die van de natuur. Maar het mooie is: overal in Nederland zijn koks, boeren, burgers, producenten, webshops en natuurorganisaties deze relaties aan het herstellen. Je ontmoet er een aantal in dit magazine. En wat je snel zult ontdekken: je kunt zelf ook veel doen, met grote of kleine (voed)stappen.

Om met Carolyn Steel af te sluiten: 'Een goede maaltijd bereiden is een van de zinvolste dingen die je kunt doen op aarde.' Ik wens je veel inspiratie, mooi eten en veel lees-, kook-, verzamel- en eetplezier.

Rineke Dijkinga

‘Soilmates’ Jonathan & Rineke

En hun passie voor écht eten

TEKST SIGRID KOELEMAN
BEELD NORMA VAN DER HORST

Ze zijn het duidelijk met elkaar eens: je bent wat je eet, maar je bent óók wat jouw eten heeft gegeten. Een inspirerend gesprek tussen auteur en ortho-moleculair therapeut Rineke Dijkinga en chefkok Jonathan Karpathios over hun gezamenlijke missie om nog meer mensen écht gezond te laten eten.

Rineke: 'Jeetje Jonathan, is het alweer zes jaar geleden dat we in een interview onze zorg uitten over voeding die voor het grootste deel op uitgeputte, geërodeerde grond wordt verbouwd?'

Jonathan: 'Inderdaad. Bijzonder dat we inmiddels allebei duurzame stappen hebben gezet die zo goed op elkaar aansluiten. Jij met het stuk landbouwgrond dat je kocht om op duurzame wijze gewassen te verbouwen. En ik met mijn nieuwe Farm Kitchen-concept om een grotere impact te hebben door lokaal geteelde voeding op de kaart te zetten.'

Rineke: 'Dat concept vind ik zó mooi! En heel belangrijk. Je neemt mensen weer mee in de herkomst van hun voedsel en in de wisseling van de seizoenen op hun bord. Met jouw aandacht voor de bodem krijgen mensen ook weer meer voedingsstoffen op hun bord, wat zo'n zeventig jaar geleden normaal was. '

Jonathan: 'We beseffen te weinig dat gezonde voeding met een handje grond begint. Daar zit meer leven in dan alle dieren en mensen op aarde samen. We vliegen wel naar Mars, maar we hebben eigenlijk geen idee wat er dertig centimeter onder ons gebeurt, waar we de hele dag op lopen.'

Rineke: 'Klopt! En omdat die bodems steeds minder micro-organismen bevatten, zitten in ons voedsel steeds minder tot geen mineralen en sporenelementen, terwijl die zó essentieel zijn voor onze gezondheid. Ze zitten wel in de bodem, maar zonder de symbiose met micro-organismen kan de plant ze niet opnemen. Door alle chemicaliën uit de landbouw, maar ook uit de farmacie en industrie, krijgen we steeds meer hormoonverstorende stoffen binnen. Vooral de lever zorgt voor het afbreken en uitscheiden van die stoffen, maar daar heeft ons lichaam wel heel veel antioxidanten, vitamines, spoorelementen en mineralen voor nodig. Uiteindelijk krijgen we dus meer schadelijke stoffen binnen en eten we voedsel met minder goede stoffen om die kwijt te raken.'

Rineke: 'Je kunt jezelf en de aarde gezond eten. Met elke euro die je uitgeeft aan voeding van een lokale, duurzaam werkende boer, geef je jouw stem aan de wereld waarin je wilt leven'

Eten voor twee

'Je bent wat je eet? Je bent vooral wat je moeder at tijdens haar zwangerschap'

Wist je dat een zwangerschap allesbepalend is voor de latere gezondheid van je baby én van jezelf? Anita Admiraal is oprichter van Hormoon Community Nederland en wil je graag bewust maken van deze kritische periode.

Isaac-Quesadaa

We kijken als zorgverlener te veel naar het nu als cliënten niet lekker in hun vel zitten. Maar veel klachten zijn niet van vandaag of gisteren. Vaker leiden ze terug naar een kritische periode: het tijdvak tussen de conceptie en de peuterleeftijd, ook wel de pre- en postnatale periode. Behalve klachten zijn ook gedragingen - zowel lichamelijk als psychisch - terug te voeren naar die kritische periode. 'In feite ligt je hele latere leven erin verborgen en groeien alleen je hersenen na je derde levensjaar nog door,' zegt Anita.

Het begint in de baarmoeder

Overal lees je dat je bent wat je eet, maar volgens Anita ben je vooral wat je moeder at tijdens haar zwangerschap. Daarbij verwijst ze naar een baanbrekend onderzoek dat twintig jaar lang is gedaan naar de gezondheid van mannen en vrouwen die werden verwekt in de Hongerwinter van november 1944 tot mei 1945. 'Dit onderzoek bewijst dat ondervoeding tijdens de zwangerschap blijvende negatieve gevolgen heeft voor de gezondheid van het kind. Van veelvoorkomende ziektes als hartfalen, astma, een te hoog cholesterol en depressie ligt de oorsprong in de baarmoeder. Hongerwinterbaby's hebben bijvoorbeeld op volwassen leeftijd twee keer zo vaak een hartinfarct gehad en vier keer zo vaak borstkanker.'

Een ander soort honger

Volgens Anita kennen we tegenwoordig een andere honger: 'We eten te veel producten met E-nummers en voedsel dat is bespoten met pesticiden. Krijgt een foetus geen of onvoldoende goede nutriënten, dan gaat het zich wapenen. Obesitas en suikerziekte kunnen zomaar een 'VAR' zijn: een Voorspelbare Aanpassings Reactie als gevolg van ondervoeding of overmatige stress tijdens de zwangerschap. Vaak voelen vrouwen zich achteraf schuldig als ze horen over deze kritische periode. Niet alles is te voorkomen en je kunt als toekomstige moeder je leven niet negen maanden stilleggen, maar bij het besef dat deze kritische periode allesbepalend is, mag wel vaker worden stilgestaan.'

Ben jij therapeut? Anita Admiraal benadrukt het belang van doorvragen bij een hormonale anamnese: 'Ga met je patiënt terug naar de kritische periode. Zijn er geen herinneringen van de zwangerschap, dan bevestigt bijvoorbeeld een langere ringvinger dat er mogelijk iets is misgegaan in de baarmoeder.'

Wil je hier meer over weten? Via www.opleidinghormonen.nl en www.hormooncommunity.nl vind je meer informatie en kun je met Anita in contact komen.

Dossier Happy Hormonen

Van je stemming, slaap, vitaliteit en gevoeligheid voor ontstekingen tot je spijsvertering, bloeddruk en gewicht: álles heeft een relatie met je hormonen. In dit dossier staan tips en ideeën om aan een gezonde hormoonbalans te werken. Want met elke hap die je in je mond stopt, kun je je hormonen een heerlijke dienst bewijzen.

In dit minidossier licht ik een tipje van de sluier op over deze hormonen:
NEUROTRANSMITTERS (ALS SEROTONINE, DOPAMINE ETC.);
MEER BEKENDE HORMONEN (ALS INSULINE, OESTROGEEN, CORTISOL ETC.);
EN **WEEFSELHORMONEN** (MET EEN DUUR WOORD: PROSTAGLANDINES)

BIJ HORMONALE KLACHTEN IS ER ZELDEN SLECHTS ÉÉN OORZAAK. VAAK IS HET NIET DUIDELIJK WAT DE KIP OF HET EI IS. DAAROM IS EEN ZO BREED MOGELIJKE AANPAK VIA VOEDING EN LEEFSTIJL BELANGRIJK.

IN EEN NOTENDOP

Dit dossier vertelt alles in een notendop. Uitgebreide informatie en nog veel meer inspiratie vind je in Rineke's boeken **Alles draait om je hormonen** en **Je brein vitaal.**

Quiches voor elk budget

Per seizoen maakte ik met iemand een quiche in de keuken. Voor de wintertaart was dat met Lizette van Veen (zie pag. 124). De tip hoe zij met toch weinig geld gezonde producten koopt? Door bijvoorbeeld meel in grootverpakking te kopen. Dat kan (online) bij veel ambachtelijke molenaars in Nederland, zoals: demolenwinkel.nl, molenmulderpot.com, de-zuidmolen.nl, zelfbroodbakken.nl Is zo'n grootverpakking teveel voor jou? Schaf het dan gezamenlijk aan met bijvoorbeeld buren, vrienden, familie of collega's.

Heerlijk herfstig

BIET IT!

De darmen en lever spelen een cruciale rol in de afbraak van (xeno) oestrogenen. Rode bieten kunnen hierin een mooie rol spelen: ze bevorderen de aanmaak van gal zodat afvalstoffen beter afgevoerd kunnen worden en verbeteren de ontgiftende- en antioxidant capaciteit van de lever. En dat is belangrijk voor een gezonde oestrogeenbalans.

Van het seizoen

Speciaal voor Mooi Eten maakte Het Blauwe Huis een kalender vol heerlijke, gezonde combinaties van seizoensgroenten met de kruiden van Het Blauwe Huis.

Kruidenkalender

'Alle kruiden malen en mengen we zelf.
Het grootste deel verpakken we zelfs met de hand'

Pannenkoek met...

herfst topping

Vivaldi's vier jaargetijden

Rineke: 'Iedereen kent dat wel: je hebt van die favoriete gerechten die je wel heel vaak zou willen eten, maar als je het te vaak eet, gaat het verrassende en het genieten er een beetje vanaf. Ik heb dat met pannenkoeken: mijn absolute feestmaal. Het leuke is dat je met dezelfde basis elk seizoen je pannenkoek kunt aanpassen en weer een totaal andere smaak en kleur creëert. Ik noem ze mijn 'Vivaldi's vier jaargetijden pannenkoeken'. En wat mooi is: zowel de topping als de pannenkoek zelf kun je zo maken dat je ook je hormonen er een dienst mee bewijst. Bij deze vier pannenkoeken maken we een topping die je belangrijkste neurotransmitters (dat zijn immers ook hormonen) een goede dienst bewijst.'

Pannenkoek met...

winter topping