



8<sup>e</sup>  
**DRUK**  
VOLLEDIG  
HERZIEN

# WETEN VAN (H)EERLIJK ETEN 2

Voeding,  
ons vergeten  
medicijn

Rineke Dijkstra

fotografie & styling: Inge Dijkstra



# WETEN VAN (H)EERLIJK ETEN 2

Voeding, ons vergeten medicijn

Rineke Dijkinga



# INHOUD

## VOORAF

|  |    |
|--|----|
| Voorwoord van Rineke Dijkstra . . . . .                    | 6  |
| Voorwoord van Inge Dijkstra . . . . .                      | 8  |
| Voorwoord van Marijke de Waal Malefijt . . . . .           | 10 |
| Voorwoord van Dos Winkel . . . . .                         | 11 |
| Voorwoord van Dirk Zoutewelle . . . . .                    | 12 |
| Voorwoord van Jan Blokhuisen . . . . .                     | 13 |
| Inleiding: Gezonde darmen, je kostbaarste bezit? . . . . . | 14 |
| Voordat je aan de slag gaat. . . . .                       | 30 |
| Variatie en roulatie . . . . .                             | 35 |

## RECEPTEN

|  |     |
|--|-----|
| Recepten ontbijt . . . . .                             | 39  |
| Recepten tussendoortjes . . . . .                      | 74  |
| Recepten lunch, soep en voorgerechten . . . . .        | 108 |
| Recepten tapas, borrelhapjes en bijgerechten . . . . . | 156 |
| Recepten diner . . . . .                               | 204 |

## BIJLAGEN

|  |     |
|--|-----|
| Essentiële suikers . . . . .               | 259 |
| Suiker en andere zoetmiddelen . . . . .    | 262 |
| Voeding voor het brein . . . . .           | 280 |
| Register . . . . .                         | 289 |
| Toegift . . . . .                          | 292 |
| Index recepten (per categorie) . . . . .   | 294 |
| Index recepten (op alfabet) . . . . .      | 295 |
| Andere boeken van Rineke Dijkstra. . . . . | 289 |

Om het boek leesbaar te houden, zijn de verwijzingen naar publicaties en onderzoeken in de tekst aangegeven met nummers. De bronvermeldingen vind je terug op mijn website: [www.rinekedijkinga.nl/links](http://www.rinekedijkinga.nl/links)

# VOORWOORD

Na het verschijnen van mijn eerste boek 'Weten van (h)eerlijk eten' eind 2011\* wist ik niet wat me overkwam. Wat een overweldigende hoeveelheid reacties! De mooiste reacties vond ik die van de vele lezers die vertelden dat ze zo veel lol hadden om weer echt met hun eten bezig te zijn. "Nooit geweten dat gezond eten zo lekker kan zijn. Nu ik aan 'echte smaken' gewend geraakt ben, wil ik nooit meer anders!" was een van de vele reacties.

Zo veel positieve geluiden stimuleerden mij om volop nieuwe recepten te ontwikkelen en gezonde weetjes te verzamelen. Dit tweede boek was daarvan het resultaat in 2013.

## Gezond eten geen trend, maar traditie

De tijd is, naar mijn idee, uitermate rijp om veel meer kennis over voeding te verspreiden. We worden gemiddeld nog steeds ouder, maar een groot deel van ons leven brengen we door met chronische klachten. En dat begint op steeds jongere leeftijd. Om meer klachtenvrije jaren te genereren, is kennis over jouw voedingskeuzes en levensstijl uitermate belangrijk. Het is een must als je zelf aan het roer wilt staan van je gezondheid. Dat de vele sceptici (van cabaretiers tot journalisten en programmamakers) schamperen over de huidige 'gezondheidshype' en je aan willen zetten tot 'weer normaal doen', lijkt me erg onlogisch. Gezond eten is namelijk geen trend, maar pure traditie. De mens heeft in de duizenden jaren die achter ons liggen alleen kennis gemaakt met duurzaam, onbewerkt en vers voedsel. De enorme ommezwaai naar industrieel geteeld en bewerkt voedsel in de afgelopen vijftig tot zestig jaar laat voorlopig weinig positieve gevolgen zien.

Ik hoop uit de grond van mijn hart dat de kennis in dit boek jou als consument stimuleert om gezonde(re) voedingskeuzes te maken. Als jij duurzame voedingskeuzes maakt voor je eigen gezondheid, dan kies je automatisch voor de gezondheid van onze leefomgeving, onze aarde. Gezond voedsel is duurzaam, vitaal, onbewerkt, gevarieerd en eerlijk voedsel. En dat voedsel kan alleen voortgebracht worden als wij ervoor kiezen om respectvol om te gaan met ons milieu: de bodem, het drinkwater, de dieren, de oceanen en de gewassen.

**"De grootste dwaasheid is het opofferen van gezondheid voor welk ander geluk dan ook."**

A. Schopenhauer

## Daarom een volledig herziene druk

Sinds het verschijnen van de eerste druk van dit boek in 2013 heeft onze omgeving niet stilgestaan. Steeds meer gezonde, duurzame voedingsmiddelen zijn steeds gemakkelijker te verkrijgen. Denk alleen al aan zeegroenten en aan de enorme verscheidenheid aan kiemgroenten.

Ook zijn er de laatste jaren wetenschappelijke onderzoeken gepubliceerd die onomstotelijk laten zien dat de darm ons tweede brein is. Alles wat er in onze darmen gebeurt, heeft een relatie met onze stemming, energie en gedrag. Diversiteit aan darmbacteriën is een allesbepalende factor voor je gezondheid en zelfs je gewicht. En die diversiteit bereik je alleen door veel variatie in je voeding. Ik kon het dan ook niet laten om dit tweede boek volledig te herzien en me daarbij vooral te richten op de algemene darmgezondheid.

\* Dit tweede deel van 'Weten van (h)eerlijk eten' kan prima afzonderlijk van het eerste deel gebruikt worden.

Met de nieuwe en vernieuwde recepten in deze achtste druk probeer ik je vooral te verleiden tot nog meer variatie.

### **Nieuw in deze achtste druk**

- Veel meer variatie per recept.
- Elk recept is 100% gluten-, koemelk en sojavrij te maken.
- Een paar nieuwe, nog (h)eerlijker recepten nu zo veel lekkere ingrediënten zo eenvoudig verkrijgbaar zijn.
- Actuele achtergrondinformatie (in de vernieuwde inleiding en bij de recepten zelf) over de relatie tussen je darmen en de rest van je gezondheid.
- Een nieuwe, frisse restyling.

### **Geniet van gezond, samen met de aarde**

Ik hoop dat je zult genieten van alle recepten en gezonde weetjes in dit boek. Dan geniet de aarde en al wat daarop leeft van jouw keuzes. Ik hoop ook dat de informatie in dit boek eraan bijdraagt om van jou een kritische consument te maken. Iemand die niet (meer) alles hoeft te geloven. Puur omdat je weet welke basisvoorwaarden je lichaam aan voeding stelt om jou optimaal energiek, fit, slank, vitaal en vrolijk door het leven te kunnen loodsen.

Bovenal wens ik je veel lees-, kook- en eetplezier!

**Rineke Dijkinga**

*Orthomoleculair en natuurgeneeskundig therapeut*



**“De mens heeft het web des levens niet geschapen,  
hij is niet meer dan een draadje ervan.  
Alles wat hij het web aandoet, doet hij zichzelf aan.”**

Wijsheid Cree Indianen



## GEZONDE DARMEN, JE KOSTBAARSTE BEZIT?

Hieronder volgen een aantal basisvoorwaarden voor gezonde darmen, de zogenoemde 7 V's, plus een bonus-V.

1. Variatie
2. Vitaliteit
3. Vocht
4. vezels
5. Vet
6. Vermijd stress
7. Verwarmend

En de bonus-V: Vermentatie (wat je uiteraard met een F schrijft, maar hij past zó mooi in dit rijtje).

Deze acht V's geven aan welke wensen jouw darmen hebben op het gebied van voeding en leefstijl. Hoe gezonder, gevarieerder en uitgebalanceerder onze darmflora (alle micro-organismen die in onze darmen wonen) is, des te meer invloed wij kunnen uitoefenen op onze totale gezondheid. In onderstaand kader zie je hoe uitgebreid het takenpakket van de darmflora is. En dit zijn nog maar enkele voorbeelden. Daarna worden alle acht V's verder toegelicht.

### Takenpakket van je darmflora

Alleen een gezonde/evenwichtige hoeveelheid darmbacteriën kan deze taken uitvoeren.

Een gezonde darmflora:

- zorgt ervoor dat ziektekiemen via de voeding geen kans krijgen;
- zorgt ervoor dat voedsel netjes wordt afgebroken en koolhydraten, eiwitten, vetten, vitamines, mineralen en sporenelementen goed worden opgenomen;

- zorgt ervoor dat er niet te veel en niet te weinig energie uit voeding wordt opgenomen (zowel onder- als overgewicht heeft vaak een relatie met je darmflora);
- zorgt ervoor dat foute bacteriën en schimmels geen poot aan de grond krijgen;
- rekent af met schadelijke stoffen in onze voeding;
- zorgt ervoor dat overtollig cholesterol gebonden wordt;
- remt de ontstekingsreactie die na elke maaltijd tijdelijk optreedt;
- zorgt voor gezonde darmslijmvliezen (zodat deze niet 'lek' raken);
- vermindert het risico op diabetes type 1 en 2;
- stimuleert de darmperistaltiek;
- maakt B-vitamines, vitamine K;
- zorgt ervoor dat we niet allergisch worden voor of intolerant reageren op (voedings)stoffen;
- speelt een grote rol in de hormoonhuishouding (afbraak en recycling van nagenoeg alle hormonen en neurotransmitters);
- speelt een grote rol in hoe onze genen zich manifesteren tijdens ons leven;
- zorgt ervoor dat onze lever niet overbelast raakt.

Bovendien wordt 70 tot 80% van de immuunwerking bepaald door darmbacteriën, darmslijmvliezen en het lymfesysteem van de darmen. Onze darmen produceren dezelfde neurotransmitters als ons brein, alleen vele malen meer. Zie ook de bijlage Voeding voor het brein. We kunnen dus wel concluderen dat gezonde darmen en een evenwichtige darmflora inderdaad je meest waardevolle bezit zijn.

**“De darm is de wortel van de plant mens.”**

Chinees gezegde



## PSYLLIUM

Psyllium is een goed onderzochte vezel met diverse eigenschappen, zoals:

- verlaagt cholesterol;
- verbetert stoelgang en klachten door aambeien/divertikels;
- verbetert klachten van spastische darmen;\*
- zorgt voor een beter verzadigingsgevoel en vermindert de trek in tussendoortjes;
- vertraagt de bloedglucoserespons;
- kan een bijdrage leveren aan een geleidelijke opname van glucose vanuit de darmen.\*\*

\* Veel vezels geven dan klachten, waardoor mensen op een dieet met (te) weinig vezels worden gezet om de klachten te verminderen. Psyllium (en resistent zetmeel) geven vaak geen klachten, zodat deze groep toch de broodnodige vezels kan blijven eten.

\*\* Belangrijk bij mensen met diabetes, insulineresistentie, hypoglykemie etc.

Bron: Stichting OrthoKennis.<sup>4</sup>

**LET OP:** Als je dagelijks psyllium wenst te gebruiken, doe je dat liever niet tegelijk met de inname van medicijnen en eten, maar neem je het in met wat water vóór de maaltijden. Gebruik je het niet dagelijks, dan is het prima om het af en toe in je gerechten te verwerken, zoals bij sommige recepten staat aangegeven.

Onze darmbacteriën hebben het dus moeilijk met overleven, omdat we ze vaak te weinig voedsel verschaffen. Maar ook onderstaande oorzaken zijn er direct of indirect flink debet aan dat een groot deel van de mensen geen optimale samenstelling van darmbacteriën/gezonde darmslijmvliezen heeft:

- Stress.
- Antibiotica (maar niet alleen door een kuur, ook door ons water en onze voeding)
- Medicijnen, vooral maagzuurremmers, ontstekingsremmers (NSAID's), paracetamol, antidepressiva, laxeremiddelen en anticonceptie.
- Het niet hebben van dagelijkse ontlasting.
- Overmatig alcoholgebruik.
- Suikers/snelle geraffineerde koolhydraten, fructose, fastfoodachtige voeding.
- Synthetische zoetstoffen (zie bijlage Suiker en ander zoetmiddelen).
- Te veel vet, industriële transvetten, te veel dierlijk eiwit, bepaalde E-nummers.
- Voedselvergiftiging.
- Langdurig vasten/eetstoornissen.
- Infecties.
- Bestralingen/chemotherapie/darmoperaties.
- Gifstoffen als pesticiden, lood, kwik, cadmium en aluminium.
- Voedselallergieën.
- Verstoringen aan de maag, lever, alvleesklier en/of gal.
- Geen goede opbouw van de flora als baby, door flesvoeding/keizersnede/antibiotica in het vroege leven etc.
- Overdreven hygiëne.

Goed voor je darmbacteriën zorgen met behulp van gezond voedsel is juist bij bovenstaande factoren van extra groot belang.

## UIENSOEP

Alledaagse gezondheid in een soepje



## Ingrediënten

- 4 grote uien
- 1 koffielepel roomboter of kokosolie
- 1 grote zoete aardappel
- 1 volle theelepel kurkuma
- 2 tenen knoflook
- 1 liter water
- 2 biologische bouillonblokjes
- peper
- 2 eetlepels tuinkruiden

## Bereiding

Snijd 2 uien in wat grotere stukken en doe ze in een soeppan. Laat ze even glazig worden en voeg dan de roomboter of kokosolie toe. Doe vervolgens de in stukken gesneden zoete aardappel, de uitgeperste knoflooktenen en de kurkuma erbij. Daarna ook het water, de bouillonblokjes en peper. Laat het gaar worden. Snijd in de tussentijd de 2 andere uien heel fijn. Als de uien en zoete aardappel gaar zijn pureer je het geheel. Doe vervolgens de 2 fijn gesneden uien en de tuinkruiden erbij en laat de soep nog ca. 10 minuten zachtjes sudderen.

## Gezonde weetjes

De Egyptenaren gaven de piramidebouwers dagelijks uien en knoflook. Verplichte kost om ziektekiemen buiten de deur te houden op plekken waar zoveel mensen bij elkaar zijn. Ook in de Tweede Wereldoorlog werd knoflook gebruikt door zieke Russische soldaten bij gebrek aan penicilline. Ik acht de kans groot dat het ons binnenkort ook weer geadviseerd wordt om dagelijks iets uit de alliumfamilie (o.a. daslook, knoflook, ui en bieslook) te eten. Nieuwe inzichten in steeds terugkerende infecties – die niet meer reageren op antibiotica – hebben niet alleen te maken met resistentie voor antibiotica, maar ook met het fenomeen ‘biofilm’. Een biofilm is als het ware een filmlaagje om een groepje micro-organismen heen die deze beschermen. Als het ‘aardige’ micro-organismen zijn, is dat natuurlijk mooi, maar als we te maken hebben met ‘pathogenen’ (schimmels, virussen, ziekmakende bacteriën) dan werkt dit tegen ons. De biofilmlaag beschermt ze tegen de werking van ons immuunsysteem en tegen behandelingen met bijvoorbeeld antibiotica. Tandplaque en atherosclerose zijn wellicht de meeste bekende voorbeelden van zo’n biofilm. Zolang de ziekmakers onder de biofilm huizen, veroorzaken ze geen klachten. Maar wordt de biofilm doorbroken, dan zwermen de ziekteverwekkers door ons lichaam. Zo kunnen allerlei chronische klachten oplaaien; de ziekte van Lyme, blaasontstekingen, koortslippen, darmontstekingen, oorontstekingen etc. Meestal krijgt de patiënt dan antibiotica. Deze pakken echter alleen de vrij circulerende ziekteverwekkers aan, als ze tenminste nog niet resistent geworden zijn door herhaaldelijke kuren. De rest zit veilig onder de biofilm te wachten op een volgende kans om uit te breken. Het vernietigen van de biofilm is dus veel belangrijker dan elke keer ‘brand blussen’ met een kuur.

En nu de moraal van het verhaal: dagelijks uien en knoflook dragen bij aan de afbraak van deze biofilms. Evenals volop variatie in voeding, ook wat betreft kruiden en specerijen, lactoferrine (zoals in rauwe melk), laurinezuur in kokosolie etc.<sup>30</sup> Lees voor meer informatie ook het weetje over ontstekingen op mijn website [www.rinededijkinga.nl](http://www.rinededijkinga.nl).

## WITLOF SALADE

Ongelooflijk lekker, ook voor je hormonen



### Ingrediënten voor de salade

- 4 stronkjes fijngesneden witlof (mooie grote buitenste bladeren bewaren en daar de salade evt. in serveren)
- scheut citroensap
- 2 kiwi's of halve grapefruit/sinaasappel of 4 gedroogde of verse vijgen\*
- 1 avocado
- 35-40 gram broccosprouts/broccolikiemen\*\* (anders wat fijn gesneden rucola)

*\* Niet voor ieders spijsvertering is de combinatie met fruit fijn. Laat het fruit in dat geval achterwege.*

*\*\* Zelf broccolizaad laten kiemen is erg leuk (en uiteraard ook een stuk goedkoper)*

### Ingrediënten voor de dressing

- 200 ml schapen- of geitenyoghurt (ook prima zelf te maken)
- 1 teen uitgeperste knoflook
- 1 eetlepel milde mosterd
- 1 dessertlepel biologische (manuka)honing
- 1 eetlepel walnootolie
- 1 eetlepel lijnzaad-, hennep- of koolzaadolie

### Ingrediënten voor de garnering

- 2-3 eetlepels geroosterde boekweit (kasha), geroosterde pitten of gehakte noten
- als je een biologische sinaasappel hebt gebruikt, kun je er wat rasp over strooien

### Gezonde weetjes

• Ik bedacht deze salade voor iemand met flinke obstipatie. Hij had aardig wat 'foute' darmbacteriën in zijn darmen en ook heel wat klachten van een overbelaste lever- en galwerking. Hij wilde absoluut geen supplementen, enkel 'voeding als medicijn'. Dan moet elke maaltijd heel wat krachtige ondersteunende stoffen bevatten. Zo kwam ik op de ingrediënten voor deze salade. Toen ik het op papier zette, had ik niet gedacht dat het een culinair hoogstandje zou worden. Wat schetste mijn verbazing aan tafel: echt superlekker! • Door de witlof, avocado, broccolikiemen, gezonde vetten en knoflook wordt de lever optimaal ondersteund. Door de zure zuivel, de vezels in het fruit, de (manuka)honing en de knoflook worden goede darmbacteriën aangevuld en foute darmbacteriën verminderd. Door de vijgen, de vezels, de gezonde vetten (olie en avocado) wordt de darmperistaltiek verbeterd. Dagelijks ontlasting hebben, is een belangrijke voorwaarde voor je totale gezondheid. Afvalstoffen worden namelijk door een gezonde darmperistaltiek zo snel mogelijk uit je lichaam afgevoerd. Bij mensen met obstipatie hopen deze zich op. Met name voor onze lever betekent het 'overwerk' om deze afvalstoffen toch te verwijderen. Bij obstipatie dus altijd extra aandacht aan je lever schenken met dergelijke heerlijke salades.

| NAAM                            | GROEP  | VOOR- EN NADELEN  |
|---------------------------------|--|---|
| Inuline<br><b>1</b>             | Fructo Oligosachariden.<br><br>Inuline komt voor in paardenbloemen artisjokken, cichorei, pastinaak, schorseneer, aardpeer, zoete aardappelen, agave, yacon en bananen. Het is ook als poeder (gewonnen uit chicorei) te koop. | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Direct een zeer gunstig effect op de darmflora (prebioticum).</li> <li>✓ Zorgt dat de opname vanuit maag en darmen vertraagd wordt. Dit voorkomt een snelle stijging van onze bloedsuikerspiegel.</li> <li>✓ Prebiotica verbeteren de opname van mineralen/vitamines.</li> <li>✓ Inuline als poeder kan goed worden gebruikt om een vetarm gerecht lekkerder te maken.</li> <li>✗ Is veel minder zoet dan suiker.</li> <li>✗ Geeft in eerste instantie vaak wat winderigheid/opgeblazen gevoel (niet iedereen verdraagt het).</li> <li>✗ Is zeer hygroscopisch.</li> </ul>   |
| Isomalt (E953)<br><b>1</b>      | Extensieve zoetstof/semi-synthetische zoetstof.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Heeft een lage calorische waarde.</li> <li>✓ Heeft geen bijmaak, smaakt echt als suiker.</li> <li>✗ Is veel minder zoet dan suiker. Daarom wordt er gauw te veel van gebruikt.</li> <li>✗ Kan laxerend werken, maar veel minder snel als bijvoorbeeld mannitol.</li> <li>✗ Wordt gemaakt uit geraffineerde suiker via een industrieel proces en is dus niet natuurlijk.</li> </ul>   |
| Kokosbloesem-suiker<br><b>2</b> | Ongeraffineerd kort suiker.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Gemaakt van de nectar van de kokospalm. Is uitgeroepen tot meest duurzame suiker, omdat het weinig ruimte en ook weinig water verbruikt.</li> <li>✓ Bevat veel mineralen, sporenelementen en vitamines. Heeft een hoge antioxidantwaarde.</li> <li>✓ Goed te gebruiken voor allerlei toepassingen en net zo zoet als suiker (sucrose).</li> <li>✓ Ondanks het hoge sucrosegehalte (circa 80%) heeft het weinig effect op de bloedsuiker. Het bevat maar weinig glucose en fructose.</li> <li>✓ Staat daarom te boek als het gezondste suiker!</li> <li>✗ Relatief duur, is prima suikervervanger, maar je hebt er wel net zoveel van nodig voor dezelfde zoetkracht. Daarom kan een combinatie met stevia (mits zuiver) of een beetje rijstsiroop een prima keuze zijn.</li> <li>✗ Let op dat je geen dubieuze producten koopt (die niet fairtrade zijn of gemengd met witte suiker).</li> </ul> |

### Etiketten lezen

Met deze tabel kun je hopelijk veel sneller je gezonde keuze maken. Helaas staat het type suiker meestal onder allerlei benamingen op de verpakking. Ook zitten er vaak allerlei suikers in producten waarin je het niet verwacht. Op het etiket van een willekeurig zakje champignonsaus zitten zo vier suikers: lactose, gebrande suiker, suiker en dextrose. Het heeft dus geen zin om alleen op 'suiker' te letten omdat het onder allerlei namen op het etiket voorkomt. En nogmaals: het zijn meestal producten waar je het niet van verwacht. Zo kom je dan ineens ambachtelijk uitzijnde speltbollen tegen waarbij het tweede ingrediënt op het etiket dextrose is. (Ingrediënten staan in volgorde van gewicht op het etiket). Een ramp voor je bloedsuikerspiegel want dextrose behoort tot de zeer 'snelle suikers'.

# RECEPTEN PER CATEGORIE

## ONTBIJT\*

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Aardbei-rabarber smoothie .....     | 40 |
| Appel crumble .....                 | 42 |
| Appel ontbijtkoek .....             | 44 |
| Appel vijgen ontbijtje .....        | 46 |
| Bananen bietjes smoothie .....      | 48 |
| Chocopasta .....                    | 50 |
| Dagelijkse kruiden'thee' .....      | 52 |
| Fruiting ontbijt pannenkoekje ..... | 56 |
| Glutenvrij pompoenbrood .....       | 58 |
| Lijnzaad crackers .....             | 60 |
| Ontbijt balletjes .....             | 62 |
| Paranotenpasta .....                | 64 |
| Smoothie gezonde bloeddruk .....    | 66 |
| Super fruitsalade .....             | 68 |
| Tomatenspread .....                 | 70 |
| Vijgen notenbrood .....             | 72 |

## TUSSENDOORTJES\*

|  |     |
|--|-----|
| Chocolade friandises .....                     | 76  |
| Eiwit extra .....                              | 78  |
| Frambozen-amandel duo .....                    | 80  |
| Haver goudreinetten taart met gojibessen ..... | 82  |
| Haver wafels .....                             | 84  |
| Kersentaartje .....                            | 86  |
| Kokos muffins .....                            | 88  |
| Mango muffins .....                            | 90  |
| Pecan/sinaasappel muffins .....                | 92  |
| Peren speculaas taart .....                    | 94  |
| Rabarber taart .....                           | 96  |
| Rauwe chocolade truffels .....                 | 98  |
| Sportkoek/-reep .....                          | 100 |
| Vijgen bonbon .....                            | 102 |
| Vijgen reep .....                              | 104 |
| Zomerse aardbeiengelei .....                   | 106 |

\* Veel tussendoortjes kunnen prima als ontbijt en veel ontbijtrecepten kunnen prima als tussendoortje.

## LUNCH, SOEP EN VOORGERECHTEN

|  |     |
|--|-----|
| Afrikaanse pompoensoep .....                 | 110 |
| Avocado mango salade .....                   | 112 |
| Groene rode bietjes maaltijdsalade .....     | 114 |
| Courgette-mosterdsoep .....                  | 116 |
| Kippen-kokos-groentesoep .....               | 118 |
| Linzen maaltijdsoep .....                    | 120 |
| Mediterrane champignonlunch .....            | 122 |
| Mediterrane quinoa of haver salade .....     | 124 |
| Omega 3 salade .....                         | 126 |
| Omelet quiche met spinazie of broccoli ..... | 128 |
| Ontbijt- of lunch pannenkoek .....           | 130 |
| Oranje soep .....                            | 132 |
| Pecan avocado lunch .....                    | 134 |
| Peulvruchten lunch .....                     | 136 |
| Rijst / quinoa lunchsalade .....             | 138 |
| Rucola kastanje salade .....                 | 140 |
| Supersnelle avocado lunch .....              | 142 |
| Triple tomatensoep .....                     | 144 |
| Uiensoep .....                               | 146 |
| Venkelsoep .....                             | 148 |
| Waspeen salade met paranoten .....           | 150 |
| Witte bonen in tomaten soep .....            | 152 |
| Witte kool salade .....                      | 154 |

## TAPA'S, BORRELHAPJES EN BIJGERECHTEN

|   |     |
|---|-----|
| Bruschetta .....                              | 158 |
| Dressings .....                               | 160 |
| Courgette 'fettucine' met notentapenade ..... | 290 |
| Gestoomde witlof .....                        | 164 |
| Gevulde eieren .....                          | 166 |
| Haver 'rösti' .....                           | 168 |
| Italiaanse gehaktballetjes .....              | 170 |
| Kastanje puree .....                          | 172 |
| Kokosrijst .....                              | 174 |
| Komkommer gazpacho .....                      | 176 |
| Krokante puree .....                          | 178 |
| Mango chutney .....                           | 180 |
| Mini loempia's .....                          | 182 |
| Noten-zaden burger .....                      | 184 |

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| Omelet rolletjes .....        | 186 |
| Ontstekingsremmende mix ..... | 188 |
| Pompoenpit toastjes .....     | 190 |
| Quinoa burgers .....          | 192 |
| Rabarber chutney .....        | 194 |
| Sole .....                    | 196 |
| Venkeltaartjes .....          | 198 |
| Witlof salade .....           | 200 |
| Zoete basilicum saus .....    | 202 |

## DINER

|  |     |
|--|-----|
| Asperges met zoete rode uisensaus .....        | 206 |
| Aubergine stoofpotje .....                     | 208 |
| Bloemkool-broccolischotel met pestosaus .....  | 210 |
| Gevulde bolcourgette .....                     | 212 |
| Haver 'risotto' .....                          | 214 |
| Indisch genieten .....                         | 216 |
| Italiaanse lamsstoofpot .....                  | 220 |
| Kippenhartjes/levertjes met sesamzaad .....    | 222 |
| Knolselderij op zijn best .....                | 224 |
| Kokoscurry met uniek kruidenmengsel .....      | 226 |
| Mediterrane groente ovenschotel .....          | 228 |
| Nasi met natuurlijke specerijen .....          | 230 |
| Nori wraps of lasagne .....                    | 234 |
| Oosterse koolraap .....                        | 236 |
| Pikant Chinees roerei .....                    | 238 |
| Pompoen courgette ovenschotel .....            | 240 |
| Rode bietjes-witte bonen maaltijdsalade .....  | 242 |
| Rode kool op oosterse wijze .....              | 244 |
| Spruitjes met kokosmelk .....                  | 246 |
| Stamppot boerenkool op mediterrane wijze ..... | 248 |
| Winterwortel schotel .....                     | 250 |
| Witlof-aardappelschotel .....                  | 252 |
| Witlof ovenschotel .....                       | 254 |
| Zeewier tagliatelle .....                      | 256 |

# RECEPTEN OP ALFABET

|  |     |   |     |  |     |
|--|-----|---|-----|--|-----|
| Aardbei-rabarber smoothie .....                | 40  | Kastanje puree .....                        | 172 | Quinoa burgers.....                            | 192 |
| Afrikaanse pompoensoep.....                    | 110 | Kersentaartje .....                         | 86  | Rabarber chutney .....                         | 194 |
| Appel crumble .....                            | 42  | Kippen-kokos-groentesoep .....              | 118 | Rabarber taart .....                           | 96  |
| Appel ontbijtkoek .....                        | 44  | Kippenhartjes/levertjes met sesamzaad ..... | 222 | Rauwe chocolade truffels .....                 | 98  |
| Appel vijgen ontbijtje .....                   | 46  | Knolselderij op zijn best .....             | 224 | Rijst / quinoa lunch salade .....              | 138 |
| Asperges met zoete rode uiensaus.....          | 206 | Kokos muffins.....                          | 88  | Rode bietjes-witte bonen maaltijdsalade.....   | 242 |
| Aubergine stoofpotje .....                     | 208 | Kokoscurry met uniek kruidenmengsel.....    | 226 | Rode kool op oosterse wijze.....               | 244 |
| Avocado mango salade .....                     | 112 | Kokosrijst .....                            | 174 | Rucola kastanje salade .....                   | 140 |
| Bananen bietjes smoothie .....                 | 48  | Komkommer gazpacho .....                    | 176 | Smoothie gezonde bloeddruk .....               | 66  |
| Bloemkool-broccolischotel met pestosaus .....  | 210 | Krokante puree .....                        | 178 | Sole .....                                     | 196 |
| Bruschetta .....                               | 158 | Lijnzaad crackers.....                      | 60  | Sportkoek/-reep.....                           | 100 |
| Chocolade friandises.....                      | 76  | Linzen maaltijdsoep.....                    | 120 | Spruitjes met kokosmelk.....                   | 246 |
| Chocopasta .....                               | 50  | Mango chutney.....                          | 180 | Stamppot boerenkool op mediterrane wijze ..... | 248 |
| Courgette 'fettucine' met notentapenade .....  | 290 | Mango muffins .....                         | 90  | Super fruitsalade.....                         | 68  |
| Courgette-mosterdsoep .....                    | 116 | Mediterrane champignonlunch.....            | 122 | Supersnelle avocado lunch.....                 | 142 |
| Dagelijkse kruiden 'thee' .....                | 52  | Mediterrane groente ovenschotel .....       | 228 | Tomatenspread.....                             | 70  |
| Dressings .....                                | 160 | Mediterrane quinoa of haver salade.....     | 124 | Triple tomatensoep .....                       | 144 |
| Eiwit extra .....                              | 78  | Mini loempia's.....                         | 182 | Uiensoep .....                                 | 146 |
| Frambozen-amandel duo .....                    | 80  | Nasi met natuurlijke specerijen .....       | 230 | Venkelsoep.....                                | 148 |
| Fruiting ontbijt pannenkoekje .....            | 56  | Nori wraps of lasagne .....                 | 234 | Venkeltaartjes.....                            | 198 |
| Gestoomde witlof.....                          | 164 | Noten-zaden burger.....                     | 184 | Vijgen bonbon .....                            | 102 |
| Gevulde bolcourgette.....                      | 212 | Omega 3 salade.....                         | 126 | Vijgen notenbrood .....                        | 72  |
| Gevulde eieren .....                           | 166 | Omelet quiche met spinazie of broccoli..... | 128 | Vijgen reep .....                              | 104 |
| Glutenvrij pompoenbrood.....                   | 58  | Omelet rolletjes .....                      | 186 | Waspeen salade met paranoten .....             | 150 |
| Groene rode bietjes maaltijdsalade.....        | 114 | Ontbijt balletjes .....                     | 62  | Winterwortel schotel .....                     | 250 |
| Haver goudreinetten taart met gojibessen ..... | 82  | Ontbijt- of lunch pannenkoek.....           | 130 | Witlof-aardappelschotel .....                  | 252 |
| Haver 'risotto' .....                          | 214 | Ontstekingsremmende mix .....               | 188 | Witlof ovenschotel.....                        | 254 |
| Haver 'rösti' .....                            | 168 | Oosterse koolraap .....                     | 236 | Witlof salade .....                            | 200 |
| Haver wafels .....                             | 84  | Oranje soep .....                           | 132 | Witte bonen in tomaten soep .....              | 152 |
| Indisch genieten .....                         | 216 | Paranotenpasta.....                         | 64  | Witte kool salade.....                         | 154 |
| Italiaanse gehaktballetjes .....               | 170 | Pecan avocado lunch .....                   | 134 | Zeewier tagliatelle .....                      | 256 |
| Italiaanse lamsstoofpot .....                  | 220 | Pecan/sinaasappel muffins .....             | 92  | Zoete basilicum saus .....                     | 202 |
|  |     | Peren speculaas taart .....                 | 94  | Zomerse aardbeiengelei.....                    | 106 |
|  |     | Peulvruchten lunch .....                    | 136 |  |     |
|  |     | Pikant Chinees roerei .....                 | 238 |  |     |
|  |     | Pompoen courgette ovenschotel.....          | 240 |  |     |
|  |     | Pompoenpit toastjes.....                    | 190 |  |     |





# WETEN VAN (H)EERLIJK ETEN

Onbewust, onbedoeld en vaak ook ongewild eten veel mensen voeding die niet voldoet aan de eisen die onze gezondheid eraan stelt. Dat is niet zo vreemd, het gros van de mensen heeft op school immers bijna niets geleerd over voeding.

Het is **mijn missie** om mensen te informeren over de kracht van eerlijke, onbewerkte voeding. Voeding en leefstijl bepalen voor een groot deel jouw gezondheid. Weten wat eten voor je kan doen, is een must als je zelf aan het roer wilt staan van je gezondheid. Het helpt je gezonde keuzes te maken. Daarom schreef ik ook de volgende boeken:



€ 21,50



€ 11,50



€ 29,95

De boeken zijn te bestellen via [www.alarineke.nl](http://www.alarineke.nl)

# WETEN VAN (H)EERLIJK ETEN 2

## VOEDING, ONS VERGETEN MEDICIJN

De nadruk in dit boek ligt vooral op voeding voor gezonde darmen. Gezonde darmen zijn de spil van je totale gezondheid, zeker die van je stemming, je energie, je slaap en je gewicht. Je darmen zijn gebaat bij gevarieerde, vitale en onbewerkte voeding. Helaas is dit soort voeding nu vaak 'ons meest vergeten medicijn'.

Hoe gevarieerder je eet, des te gezonder je darmen en hoe meer opties je hebt om je totale gezondheid positief te beïnvloeden. Daarom zijn alle recepten in dit boek zo gemaakt dat je volop kunt variëren. Omdat gluten, koemelk en soja zo oververtegenwoordigd zijn in ons voedingspatroon, ontbreekt alleen daardoor al vaak de broodnodige variatie. Ook veroorzaken ze bij veel mensen flinke darmklachten. Daarom kun je de recepten in dit boek eenvoudig **100% gluten-, koemelk- en sojavrij** maken.

## DE RODE DRAAD IN DIT BOEK

1. Ruim 100 recepten en nieuwe inspiratie met eenvoudige (h)eerlijke ingrediënten voor elk moment van de dag. Met volop variatiemogelijkheden per recept.
2. Elk recept kan **gluten-, koemelk- en/of sojavrij** gemaakt worden.
3. De 7 V's voor de algemene gezondheid van je darmen/spijvertering lopen als een rode draad door alle recepten: Variatie, Vitaliteit, Vocht, Vezels, Vet, Vermijd stress en Verwarmend.
4. Per recept wordt achtergrondinformatie gegeven over het effect van de ingrediënten op je gezondheid.
5. Kiezen voor gevarieerde, vitale, eerlijke en onbewerkte voeding heeft grote voordelen voor zowel jouw gezondheid als die van de aarde. Twee vliegen in één klap dus.

### Bijlagen in dit boek:

6. Essentiële suikers.
7. Suiker en andere zoetmiddelen.
8. Voeding voor het brein.

ISBN 978-90-818215-8-2



789081821582

## ETEN VOOR GEZONDE DARMEN

Eten voor gezonde darmen heeft een positieve invloed op:

- mentale en emotionele klachten (stemming, geheugen, concentratie, gedrag etc.);
- gezond blijven, gezond worden, gezond oud(er) worden;
- een stabiele bloedsuikerspiegel;
- een gezond gewicht;
- een gezond cholesterolgehalte en een gezond hart-/vaatsysteem;
- optimale energie, door een gezonde zuur-basebalans.

Rineke Dijkina schreef ook de succesvolle boeken Weten van (h)eerlijk eten 1, Weetjes over (h)eerlijk eten en Alles draait om je hormonen. Deze 8<sup>e</sup> druk is totaal herzien. Gebaseerd op nieuwe wetenschappelijke inzichten en met gebruik van de gezonde voedingsmiddelen die de afgelopen jaren binnen handbereik zijn gekomen.



[www.rinekedijkina.nl](http://www.rinekedijkina.nl)