



WAT ETEN WE DEZE WEEK?

7 gratis recepten
die je weerstand
verhogen

Lina Nertby Aurell & Mia Clase



EEN WOORD VOORAF

WIJ HETEN LINA EN MIA. Een paar jaar geleden raakten we geïnteresseerd in de invloed van voedsel op onze gezondheid. Je kunt gerust stellen dat we het allemaal nogal verwarrend vonden. Nieuwe onderzoeksresultaten, nu eens vasten en dan weer koolhydraatarm eten, allerlei voedingsexperts die de waarheid in pacht meenden te hebben – het was gewoon niet mogelijk om tussen alle adviezen en ervaringen onze eigen weg te vinden. Op een goede dag hadden we er genoeg van en besloten we een blog te beginnen om zelf uit te zoeken wat alles betekende.

Nee, zo ging het niet helemaal. Een paar maanden daarvoor waren we in Helsingborg geweest, waar we hadden geluncht met een professor die Stig Bengmark heet. Na ongeveer drie happen van de rodebietenburger had Stig de deur naar een ons volledig onbekende wereld geopend. Stig Bengmark was van 1970 tot 1994 hoogleraar aan de medische faculteit van de universiteit en hoofd van de chirurgische kliniek van het academisch ziekenhuis in Lund. Toen hij jaren geleden beseftte dat ongeveer 80 procent van het immuunsysteem van het lichaam zich in de dikke darm bevindt, besloot hij zich de rest van zijn leven bezig te houden met onderzoek naar het verkrijgen van een optimale darmflora. Tegenwoordig is hij Honorary Visiting Professor aan het University College in Londen, waar hij onderzoek doet naar de voorwaarden voor gezondheid en daar les in geeft.

Nee, zo ging het ook niet helemaal. Een paar jaar daarvoor waren we voor het eerst moeder geworden en op hetzelfde moment dat Ninni en Ludde werden geboren, drong het tot ons door dat we niet het eeuwige leven hebben. Doordat we opeens verantwoordelijk waren voor het leven van iemand anders en er altijd voor hen wilden zijn, zaten we maandenlang 's nachts te googelen naar ziekten, symptomen en informatie over hoe we voor altijd gezond, energiek en sterk konden blijven. Zo kregen we, te midden van alle angst, belangstelling voor wat we daar zelf door onze voeding aan kunnen bijdragen.

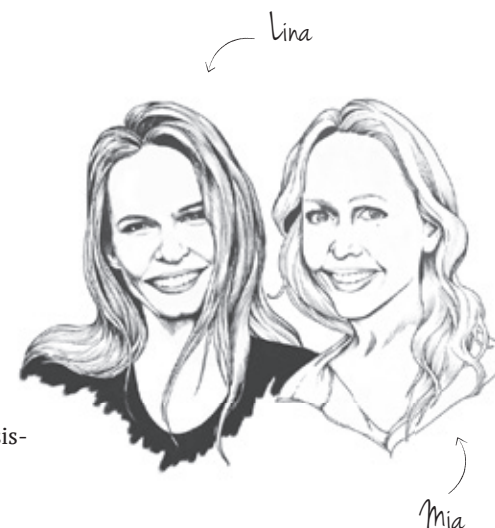
Dit boek gaat over wat we hebben geleerd. Na twee jaar lang dag en nacht te hebben geblogd, is het nu tijd om al het

onderzoek dat we op de blog hebben gepresenteerd op een eenvoudige manier samen te vatten en verder te verspreiden. Hoewel het al heel lang bekend is dat we biljoenen bacteriën in ons lichaam hebben, beseffen onderzoekers pas sinds kort hoe belangrijk een rijke en goede darmflora voor onze gezondheid is. Onderzoek naar de darmen is op dit moment hot en we krijgen steeds meer kennis en inzicht in het verband tussen bacteriën, de darmflora en ons welzijn.

Tegenwoordig weten we dat de darmflora van grote invloed is op hoe we ons voelen. We weten dat de darmflora uit zowel goede als slechte bacteriën bestaat en dat de slechte ziekten kunnen veroorzaken. We weten dat de goede en de slechte bacteriën sterker of zwakker worden afhankelijk van wat we eten. We weten dat een teveel aan slechte bacteriën bijdraagt aan chronische ontstekingen. En we weten dat chronische ontstekingen ons ziek kunnen maken.

Met *Food Pharmacy* willen we je basisinformatie geven over het verband tussen de darmflora, ontstekingen en je gezondheid, en vooral over alles wat je door je voeding zelf kunt doen voor je darmflora, en in het verlengde daarvan, voor je welzijn. Dit is ons verhaal. Hoe we belangstelling kregen voor de link tussen gezondheid en voedsel en, tot onze verrassing, bij de bacteriën in de darmen uitkwamen. Zonder professor Stig hadden we onze oude banen nog gehad (en salaris gekregen!), maar we willen ook alle andere wetenschapsjournalisten, artsen en onderzoekers bedanken die we in de afgelopen jaren hebben leren kennen. Dank jullie wel, zonder jullie was dit boek slechts een haiku geworden.

Laten we nu beginnen met 7 recepten uit het boek.



LUKE SKYWALKERS GRANOLA

(helaas slechts 1 bakplaat)

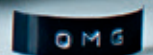


MAANDAG

- 175 g hele boekweit
- 75 g pompoenpitten
- 30 g gebroken lijnzaad
- 35 g witte sesamzaadjes
- 15 g geraspte kokos
- 65 g gehakte amandelen
- 40 g gehakte walnoten
- 2 theelepels gemalen kaneel
- 2 theelepels gemalen kardemom
- 3 eetlepels zachte kokosolie

Als we granola maken zetten we de temperatuur van de oven lager. Het duurt even, maar het is veel beter voor de ingrediënten (en de darmflora).

Laat de boekweit 30 minuten weken. Zet de oven op 70 °C. Meng de ingrediënten en verspreid ze over een bakplaat die je met bakpapier hebt bedekt. Wacht een paar uur, schep de granola af en toe om en haal de plaat uit de oven als de granola droog voelt en de hele keuken naar kaneel geurt.



DINSDAG

KEBNEKAISE-SMOOTHIE

(2 glazen)

70 g groene bladgroenten
(bijv. veldsla of rucola)

2 handenvol babyspinazie

halve komkommer

halve citroen zonder schil

2 cm gember zonder schil

2 stengels bleekselderij

1 avocado

2 dl water

1 eetlepel kokosolie

Deze smoothie zit boordevol heerlijke plantaardige vezels die onveranderd de beschermende bacteriën in de dikke darm bereiken. Bovendien is hij basisch, onder meer dankzij de groene bladgroenten, komkommer en citroen. De smoothie heeft een groene, frisse smaak en het zou ons enorm teleurstellen als jij (en wij) nu niet aan de lopende band Kebnekaise-toppen ging produceren.

Doe alles in een blender en druk op start. Zet de blender uit wanneer je een gladde smoothie hebt. Proost, op de toppen!



In plaats van alleen het sap uit de citroen te persen, kun je de citroen ook schillen en in de smoothie doen. Via de witte binnenschil krijg je alle plantaardige vezels en extra veel antioxidanten binnen.

WOENSDAG

KNÄCKEBRÖD DAT HET WACHTEN WAARD IS

(1 bakplaat)



50 g sorghummeel
40 g havermout
75 g zonnebloempitten
70 g sesamzaad
35 g pompoenpitten
35 g lijnzaad
1 theelepel komijn
halve theelepel zout
0,5 dl koolzaadolie
2 dl kokend water
snuf zeezout

Dit recept hebben we van Stigs vrouw Marianne gekregen. Bij nader inzien hadden we het misschien niet knäckebröd moeten noemen omdat het wat kruimeliger is. Maar kruimelbröd klinkt toch wat raar. Het maakt ook niet uit hoe we het noemen, het smaakt gewoon fantastisch.

Verwarm de oven voor tot maximaal 70 °C. Meng alle ingrediënten door elkaar en stort het deeg op een vel bakpapier. Bedek het deeg met een tweede vel bakpapier en druk het met je handen of een deegroller uit (zorg ervoor dat het brood niet te dun wordt, want dan barst het gauw). Verwijder het bovenste vel bakpapier en maak eventueel met een liniaal ruiten in het brood. Bestrooi met zeezout en plaats de bakplaat in de oven. De ovendeur mag best op een kier staan zodat het vocht kan ontsnappen en probeer ten minste 2 uur geduld te hebben. Laat het brood afkoelen en beleg het naar keuze.



Als je genoeg krijgt van komijn kun je dat bijvoorbeeld door kaneel vervangen, dan heb je ineens knapperig kaneelbrood.

SPAGHETTI MET GEHAKT- SAUS ZONDER SPAGHETTI EN GEHAKTSAUS

(genoeg voor velen)

Knorrigе kinderen? Vervang de groentepasta eens door sojaspaghetti.

120 g zwarte belugalinzen

1 eetlepel biologisch bouillonpoeder

1 teentje knoflook, gepeld en fijngesneden

1 gele ui, gepeld en fijngesneden

500 g tomatenblokjes

2 handenvol babyspinazie

1 wortel, geschild en geraspt

zout en versgemalen peper

2 courgettes

oregano

Kook de linzen met het bouillonpoeder, de knoflook en de ui in een dubbele hoeveelheid water. Voeg de tomatenblokjes toe als het water verdampt is. Blend alles met de spinazie en de wortel. Voeg zout en peper naar smaak toe. Schaaf de courgette met een mandoline, schaaf of spiraalsnijder. Serveer het gerecht met heel veel ontstekingsremmende oregano.

DONDERDAG



Dit recept komt uit **FOOD PHARMACY** van Lina Nertby Aurell & Mia Clase

VRIJDAG

FOOD PHARMACY'S UNIVERSELE SOEP

(2 grote porties)

150 g rode linzen

1 eetlepel biologisch bouillonpoeder

1 rode ui, geschild

2 teentjes knoflook, geschild

3 broccolistronken

wat boerenkool

1 cm verse gember

het sap van een halve citroen

zout en zwarte peper

peterselie, fijngesneden

Deze soep eten we een paar keer per week. We roepen vaak dat die universeel is omdat je er eindeloos mee kunt variëren. Je kunt de broccoli en de boerenkool prima vervangen door bloemkool en spinazie, de rode ui door tomaten, de rode linzen door groene, of... Je snapt het wel. Kijk gewoon wat je in de koelkast hebt liggen, dan komt het allemaal goed.

Spoel eerst de linzen goed schoon en kook ze volgens de instructies op de verpakking met het bouillonpoeder. Hak ondertussen de groenten grof. Haal de pan met linzen van het vuur en laat ze circa 10 minuten afkoelen. Voeg alle rauwe groenten en de kruiden toe. Ga er even met de staafmixer doorheen. Voeg het sap van een halve citroen toe en strooi er een beetje peterselie overheen als je daar zin in hebt. Klaar!



Dit recept komt uit **FOOD PHARMACY** van Lina Nertby Aurell & Mia Clase

ZATERDAG

KABELJAUW UIT DE OVEN MET EEN TOMATENSAUS VOL LYCOPEEN

(4 porties)

400 g diepvrieskabeljauw
1 ui, gepeld
2 teentjes knoflook, gepeld
1 pak (500 g) tomatenblokjes
1 stukje fijngeraspte gember
1 eetlepel biologisch bouillonpoeder
1 eetlepel kokosolie
zout en zwarte peper
peterselie

Deze kabeljauw wordt op een lagere temperatuur bereid dan je gewend bent en moet daarom vrij lang in de oven staan. Ondertussen kun je van alles doen: patiënten, een opleiding tot astronaut volgen of een nieuwe taal leren.

De saus is zo klaar: hak alle ingrediënten grof en pureer ze dertig seconden in de blender of keukenmachine. Leg de ontdooide vis in een vuurvaste schaal, giet de tomatensaus eroverheen en bestrooi met peterselie. Plaats de schaal in een oven van 70 °C (als je een digitale oventhermometer hebt, kun je die op 56 °C zetten). Wacht ongeveer een uur. Serveer de vis met quinoa waar je wat kokosolie en de lievelingsgroenten van je kinderen doorheen mengt.

ZONDAG

ONTSTEKINGSREMMENDE GOUDEN MELK

(2 glazen)



5 dl amandel- of havermelk

1 eetlepel gemalen kurkuma

1 theelepel gemalen kaneel

1 theelepel gemalen kardemom

1 mespuntje vanillepoeder

1 theelepel gemalen zwarte peper

1 eetlepel kokosolie

1 eetlepel honing

Dit is een mildere versie van professor Stigs kurkumashot, perfect voor wie dat drankje heeft geprobeerd maar het een beetje te hardcore vindt. Er wordt gezegd dat gouden melk slaapbevorderende eigenschappen heeft, maar het werkt natuurlijk op alle uren van de dag even goed.

Verwarm de melk tot die handwarm is (37 °C). Klop de overige ingrediënten erdoor en drink de melk terwijl die nog lauw is. Slaap lekker!



In **FOOD PHARMACY** leggen foodnerds Lina Nertby Aurell en Mia Clase uit wat het verband is tussen je darmflora, ontstekingen en je gezondheid. De feiten zijn goed onderbouwd door professor Stig Bengmark. Aan de hand van de ontstekingsremmende recepten leer je wat je door voeding zelf kunt doen voor je darmflora, en in het verlengde daarvan, voor je welzijn.

Het boek bevat zes voorschriften, die zorgen voor blijvende darmbacteriën en lekker veel energie:

- Leer genieten zonder suiker
- Kies voor eten dat voedt in plaats van vult
- Eet volop groente
- Kies vet met zorg
- Bereid eten met lagere temperaturen
- Geef je lichaam de kans om te herstellen