

met
10 stappenplan
& voeding als
medicijn bij
25 aandoeningen



Natuurlijk! Langer gezond

Voeding voor een
lang en energiek leven

Informatief kookboek



Anne Marie Reuzenaar



Natuurlijk!

Langer gezond

Voeding voor een lang
en energiek leven

Informatief kookboek

Anne Marie Reuzenaar

KOSM • S

Voor mijn ouders, Ank en Jan Reuzenaar,
die met hun levenswijze laten zien
dat je je genen de baas kunt zijn.

“Wie de
goddelijke
gave van de
geestdrift bezit,
die wordt wel
ouder maar
nooit oud.”

Johann Gerhard Oncken (1800-1884)

Inhoudsopgave

Voorwoord Anne Marie Reuzenaar	9
Voorwoord Rineke Dijinga	11

Deel 1

Waarom je lichaam gaat kraken en haperen als je ouder wordt

1. Genen – geen ontsnappen aan?	14
2. Vrije radicalen – als een bruin geworden appel	15
3. Verstoorde celstofwisseling – als het zwavelstokje op is	16
4. VerSUIKERing – als een oud gerimpeld besje	18
5. Stille ontstekingen – als smeulende vuurtjes	19
6. Minder gevoelig voor insuline – als Bessie Turf	22
7. Verstoorde stressregulatie – als een stresskip	24

Het spoor bijster - welk dieet is gezond?

Het westerse dieet – wat is er mis?	28
The Blue Zones	30
Het paleodiet – eten zoals onze voorouders?	33
Het ‘mediterraan dieet’ – hét ultieme dieet?	33
Koolhydraatarm/-beperkt dieet – bij welvaartsziekten?	35
Voeding met veel complexe koolhydraten – en gezond oud worden	36

In 10 stappen langer gezond

1. Voed jezelf goed

1. Kies voor écht eten & kook zelf	40
2. Eet voornamelijk plantaardig	40
3. Eet alleen complexe (langzaam verteerbare) koolhydraten	40
4. Gebruik meer onverzadigde vetten en minder verzadigd vet	41
5. Eet ongebrande en ongezouten noten en zaden	41
6. Eet minder (rood) vlees	42
7. Het nut van voedingssupplementen	42

2. Overvoer je niet

1. Eet tot je voor 80 procent verzadigd bent	45
2. Vast regelmatig – Intermittent Fasting (IF)	46
3. Drink alcohol zeer met mate en niet elke dag	47
4. Beperk voeding die versuikerd is en AGEs bevat	48

3. Verter goed	51
1. Het begint met goed kauwen	51
2. Maagzaken	52
3. Voed je darmen gezond	52
4. Blus smeulende vuurtjes	55
1. Voorkom of behandel een verhoogd doorlaatbare darm	55
2. Eet volwaardig	55
3. Kies voor ontstekingsremmende voeding	56
4. Houd je gebit gezond	57
5. Ruim je rommel op	59
1. Goed voor je lever	59
2. Goed voor je nieren	61
6. Houd je hormonen in balans	63
1. Stem oestrogeen en progesteron (v) goed op elkaar af	63
2. Voorkom toename omzetting van testosteron in oestradiol (m)	64
3. Houd je schildklierhormonen in balans	65
4. Voed de productie van het anti-aging groeihormoon	66
5. DHEA – het verjongingshormoon	67
7. Beweeg meer - zit minder	68
1. Hoeveel moet je bewegen om gezond oud te worden?	68
2. Voorkom verlies van spiermassa	70
8. Ontstress!	74
• Dit doen stresshormonen die uit balans zijn	74
• Wat kun je doen om te ontstressen?	77
9. Houd je brein gezond	79
• Ouder, wijzer, én trager	79
• Wat kun je zelf doen om je brein gezond te houden?	81
10. Zorg goed voor jezelf	83
1. Verlaag je levenstempo en zorg voor een levensdoel	83
2. Een goede nachtrust – essentieel voor een lang, gezond en energiek leven	84

Voeding als medicijn - natuurlijke oplossingen	
bij 25 veelvoorkomende aandoeningen	88
• Aambeien	89
• Artrose	90
• Athero- en arteriosclerose	91
• Blaasontsteking	93
• Bloeddruk, hoge	94
• Botontkalking	96
• Carpaaltunnelsyndroom	98
• Cholesterol, verhoogd	99
• Claudicatio intermittens/etalagebenen	101
• Dementie	102
• Depressie/stemming	103
• Diabetes type 2	105
• Haaruitval	107
• Huidveroudering	108
• Impotentie	109
• Maagzuur, brandend	110
• Neuralgie/neuropathie	111
• Oedeem	112
• Ondergewicht & ondervoeding	113
• Oogziekten	114
• Overgang	116
• Overgewicht	117
• Prostaatproblemen	119
• Schildklier – traagwerkende	120
• Weerstand, verminderde	122

Deel II

Week- en dagmenu's	124
Over de recepten	132
Receptdeel	134
• basics & smaakmakers	134
• ontbijt	147
• brood & beleg	159
• warme lunch	173
• salades	181
• soep	190
• vega	202
• vis	226
• vlees	242
• zoet	260
Bijlagen	
• Vitaminen en mineralentabel	274
• Overzicht vezels in voeding	279
• Overzicht plantaardige eiwitbronnen	282
Meer lezen?	283
Bedankt	284
Registers	285

Voorwoord

Het is geen toeval dat ik dit keer een boek over gezond ouder worden heb geschreven. Inmiddels ben ik de vijftig gepasseerd en hoewel ik geen moeite heb met ouder worden, realiseer ik me ook dat ik goed voor mijn lichaam en geest zal moeten zorgen als ik zo lang mogelijk vitaal wil blijven. En dat is wat ik heel graag wil. Plannen te over. Zeker nu de kinderen aan het uitvliegen zijn en er weer meer ruimte komt.

Een thema dus dat dicht bij me staat. Het was een feest om daar eens goed in te duiken. Zeer interessant en leerzaam. De ontwikkelingen op het gebied van het vertragen van veroudering gaan heel hard. In de toekomst zal het waarschijnlijk mogelijk zijn om met gemak zorgeloos 130 te worden, aldus Andrea Maier, hoogleraar ouderengeneeskunde aan de Vrije Universiteit. Ik ben er nog niet uit of je dat moet willen en ik vind het zeker geen doel op zichzelf. Maar wat ik wél belangrijk vind is zo lang mogelijk gezond blijven. Nog heel lang kunnen fietsen, wandelen, lezen, reizen, etentjes geven en werken, dat is wat ik graag zou willen – zonder beperking van lichaam of geest. Natuurlijk heb je dat niet helemaal zelf in de hand, maar wel meer dan we lange tijd dachten. We blijken wel degelijk invloed te hebben op onze gezondheid.

9

En onze genen dan? Zijn die niet doorslaggevend in het ontstaan van ouderdomsziekten? Genen blijken veel minder bepalend te zijn dan we vaak denken. Sterker nog, ze spelen zelfs meestal een ondergeschikte rol. Hoelang je gezond blijft hangt af van de mate waarin je cellen beschadigd zijn. Hoe meer beschadigde cellen, hoe meer gezondheidsklachten en hoe sterker het verouderingsproces. Het heel goede nieuws is dat we er zelf van alles aan kunnen doen om schade aan cellen te beperken of zelfs te voorkomen.

We kunnen onze genen dus te slim af zijn.

Hoe dan, is de vraag. In dit boek geef ik daar antwoord op. Zo kunnen laaggradige ontstekingen (een soort smeulende vuurtjes), vrije radicalen en een verstoorde suikerstofwisseling je cellen behoorlijk beschadigen. Gezonde voeding, rijk aan voedingsstoffen, regelmatig vasten en jezelf niet overvoeren zijn een paar belangrijke pijlers in het voorkomen van die schade. Maar het is niet alleen voeding die het proces van veroudering kan vertragen. In mijn boek laat ik ook zien wat de gemeenschappelijke kenmerken zijn van mensen die heel gezond heel oud worden in de zogenaamde Blue Zones. Zij nemen voldoende rust (weinig stress), hebben een levensdoel, doen aan natuurlijke beweging (bijvoorbeeld in de moestuin werken) en onderhouden een goed sociaal netwerk. Stuk voor stuk dingen die ervoor zorgen dat zij zo gezond oud worden.

Inspirerend die Blue Zones! Ik realiseerde me dat als ik gezond oud wilde worden, ik nog wel wat stappen te maken had. Mijn voedingspatroon is – zoals te verwachten – op orde, maar er kon nog wel wat verbeterd worden aan mijn leefstijl. En dan vooral op het gebied van stress (de neiging te hard te werken en voor iedereen de ballen in de lucht te houden), slaap (structureel te weinig), natuurlijke beweging (een moestuin) en een bredere invulling van een levensdoel. Dit vroeg dus om verandering. En als er iets moeilijk is, dan is het dat. Maar toen kreeg ik nog net een laatste zetje door het lezen van dit citaat:

‘Gewoonten maken oud. Jong blijf je door de bereidheid tot verandering.’

Attila Hörbiger, *Oostenrijks acteur (1896-1987)*

En zo kwam het dat ik me vorig najaar heb aangesloten bij een zelf-oogstmoestuin, waar ik nu elke week op de fiets naar toe ga om zelf te oogsten en waar ik af en toe een handje mee moet helpen met wieden. In mijn eigen tuin is het onkruid niet meer veilig, want zo krijg ik een deel van mijn portie dagelijkse beweging. Voor de invulling van een breder levensdoel ben ik met twee vriendinnen om de tafel gaan zitten en organiseren we nu ontmoetingsavonden. Zo ontvangen we de ene keer ouderen, dan weer vluchtelingen of een aantal vrouwen om rond de tafel, al dan niet met lekker eten, met elkaar te praten en van elkaar te leren. Het zijn zeer inspirerende avonden. En mijn stress? Helaas blijft dat nog een aandachtspunt, moet ik al schrijvend aan dit boek bekennen. Mijn voornemen is daar serieus aandacht aan te besteden als dit boek is ingeleverd.

In dit boek is er veel aandacht voor voeding, maar niet alleen. In het 10-stapenplan staan ook andere adviezen waar je steun aan kunt hebben als je welvaartsziekten wilt voorkomen en langer gezond wilt blijven. Die stappen kun je stuk voor stuk of door elkaar heen uitvoeren. Jij weet zelf het best wat jouw aandacht nodig heeft. Ik neem je dus niet strak bij de hand, maar laat de regie bij jou omdat dat naar mijn idee het beste werkt. Mijn wens is dat ik je met dit boek inspireer om op je eigen manier, geholpen door mijn adviezen en meer dan honderd heerlijke recepten, langer gezond te blijven.

Ik wens je veel lees- en kookplezier én een lang, gezond en inspirerend leven.

Anne Marie Reuzenaar

Wil je meer weten over wat er precies in de cel gebeurt? Kijk dan op mijn website www.annemarie-reuzenaar.nl – daar kun je meer informatie vinden.

hebben op het gezond houden van je cellen en het ontstaan van (chronische) welvaartsziekten. Gezond oud worden? Deze processen spelen daarbij een rol:

1. Genen - geen ontsnappen aan?

'Het zit bij onze familie in de genen,' hoor je mensen vaak zeggen als ze bijvoorbeeld aan hart- en vaatziekten lijden. Maar... in hoeverre ben je voorgeprogrammeerd om ziekten te krijgen die je (voor)ouders ook hadden? Óf spelen de omgeving en de omstandigheden ook een rol? Die discussie is in de medische wereld zeer actueel. En wat blijkt: De rol van onze genen blijkt minder groot dan gedacht.

Het wordt steeds duidelijker dat omgevingsfactoren van grote invloed zijn op het tot uiting komen van de genen. Er is een heel (nieuw) gebied dat zich daarmee bezighoudt: **de epigenetica**. Epigenetica slaat een brug tussen 'nature' (erfelijke aanleg) en 'nurture' (omgevingsfactoren). Het bestudeert erfelijke veranderingen van onze genen. Je omgeving (lees: leefstijl) blijkt namelijk mede te kunnen bepalen welke genen aan- of uitgezet worden.

Je genen bepalen voor welke ziekten je gevoelig bent én je leefstijl (voeding, beweging, stress...) bepaalt of én wanneer deze ziekte tot uiting komt.

Dus ook als je met niet zulke sterke genen bent geboren en een groter risico hebt om bepaalde (ouderdoms)ziekten te krijgen, dan nog is het mogelijk om met gezonde voeding, lichaamsbeweging en voldoende geestelijke uitdagingen je genen te slim af te zijn. Hoe jonger je begint met de aanpassing van je leefstijl hoe beter, blijkt uit onderzoek. Zo laat het dementie-voorspellend-rekenmodel, de LIBRA-index, zien dat vijftigers en zestigers die ongezond leven, hun kans om dement te worden kunnen halveren als ze gezonder gaan leven. 'Een studie onder 20.000 ouderen liet zien dat ruim groenten eten, matigheid, veel bewegen, niet roken en matig drinken veertien jaar extra levensverwachting oplevert,' zo vertelt Eline Slagboom, hoogleraar en onderzoeker moleculaire epidemiologie in Leiden, in vaktijdschrift *Voedingswaarde*.

Wil je lang jong en gezond blijven?
Wees dan je genen te slim af. Hoe?
Lees het op de volgende bladzijden.

2. Vrije radicalen – als een bruin geworden appel

Heb je er weleens op gelet wat er gebeurt met een appel als je hem doorsnijdt en te lang laat liggen? Hij wordt bruin en zal gaan verschrompelen. Dat komt door de inwerking van zuurstof op de appel. Dit proces van oxidatie vindt ook in ons lichaam plaats. Bijvoorbeeld bij de verbranding van voedingsstoffen. Bij dit verbrandingsproces worden ook restproducten gevormd, de zogenaamde vrije radicalen. Dit zijn agressieve instabiele moleculen die celmembranen, eiwitten en DNA kunnen beschadigen. Hierdoor zal het verouderingsproces versnellen.

Om cellen gezond te houden moet schade door vrije radicalen dus zoveel mogelijk worden voorkomen. Dit kan door vrije radicalen goed op te ruimen, maar dat is alleen mogelijk als er voldoende antioxidanten aanwezig zijn.

Zo wordt je doorgesneden appel veel minder snel bruin als je hem insmeert met citroensap. Hoe dat kan? In het citroensap zitten antioxidanten, onder andere vitamine C, die de appel beschermen tegen vrije radicalen waardoor hij minder snel bruin wordt. Zo kunnen antioxidanten onze lichaamscellen ook beschermen tegen vrije radicalen.

Oxidatie is een natuurlijk stofwisselingsproces waarbij voedingsstoffen door binding aan zuurstof worden 'verbrand'. Oxidatie vindt plaats bij de omzetting van eiwitten, de productie van energie en bij de celdeling.

Wat zijn antioxidanten en waar zitten ze in?

Antioxidanten zijn stoffen die vrije radicalen kunnen wegvangen en onschadelijk maken. Ze zijn onmisbaar voor een goede gezondheid. Antioxidanten worden deels in het lichaam gemaakt, maar zitten vooral in onze voeding. Antioxidanten hebben elkaar nodig om hun functie uit te voeren.

Ze zitten in groenten, fruit, vlees, vis, kruiden en specerijen. Onder andere in walnoten, paranoten, wilde bosbessen, blauwe bessen, frambozen, tomaten, artisjok, kersen, zoete aardappelen, spruitjes, spinazie, broccoli, bloemkool, cranberry's, peterselie en bonen. Door bereiding kunnen antioxidanten verloren gaan. Gebruik een supplement alleen als aanvulling en niet als vervanging.

Oxidatieve stress ontstaat als er te veel vrije radicalen worden geproduceerd en/of te weinig antioxidanten aanwezig zijn om ze op te ruimen. Vrije radicalen ontstaan niet alleen bij de vorming van energie, maar ook door acute of chronische blootstelling aan stress, ontstekingen, onvolwaardige voeding met

Het spoor bijster – welk dieet is gezond?

‘Oud worden is een fascinerende zaak. Hoe ouder je wordt, hoe ouder je wilt worden.’

Ralph Waldo Emerson, *Amerikaans dichter en filosoof (1803-1882)*

Het koolhydraatbeperkte dieet, het oerdieet, het Mediterrane dieet... Ben jij het spoor ook wel eens bijster? Dat is niet zo gek. Dat voeding belangrijk is voor het gezond houden van je cellen, is denk ik wel duidelijk, maar welk dieet kan daadwerkelijk veroudering vertragen en ziekten buiten de deur houden? Doe je er goed aan om volgens de huidige trend koolhydraten zoveel mogelijk te beperken of heb je ze toch nodig om gezond te blijven? Moet je leven zoals de mensen die in de *Blue Zones* wonen – de vijf gebieden in de wereld waar mensen in goede gezondheid heel oud worden? En hoe gezond is het mediterrane dieet? En ons eigen westerse dieet, wat is daar mis mee? Volgens Frits Muskiet, emeritus hoogleraar klinische chemie aan het Universitair Medisch Centrum van Groningen, ben je wat je eet en hoe je leeft en dat is terug te zien in je bloed. Hij vergeleek bloedwaarden van natuurvolken met die van Nederlanders en vrijwel alle Nederlanders hebben in vergelijking te veel cholesterol en triglyceriden en te weinig vitamine D en omega 3-vetzuren in het bloed. Daarnaast hebben velen een verstoorde suikerstofwisseling. Dit zijn allemaal ingrediënten voor het ontstaan van welvaartsziekten. Bestaat het ultieme dieet om veroudering te vertragen of zijn er misschien meerdere dieetwegen die naar Rome leiden? Lees het in dit hoofdstuk. Maar eerst meer over waarom het huidige westerse dieet zeker niet het ultieme medicijn is tegen veroudering.

Het westerse dieet – wat is er mis?

Het westerse dieet ligt nog al eens onder vuur. Waarom? Dat heeft alles te maken met het feit dat het te veel suiker (en suikerhoudende producten), zout, geraffineerde koolhydraten, te veel vet en (rood en) bewerkt vlees bevat en te weinig vezels, groenten, fruit en vis. Hieronder zie je wat er aan het westerse dieet niet zo goed is.

- **Te veel suiker** of suikerhoudende producten geeft een risico op insulineresistentie (zie blz. 22), diabetes type 2, laaggradige ontstekingen (zie blz. 19), spijsverteringsklachten, vorming AGEs (zie blz. 18), hart- en vaatziekten en kanker.
- **Te veel zout.** We hebben niet meer dan 6 gram zout per dag nodig, maar we gebruiken minstens het dubbele. Dat komt omdat er veel zout verborgen zit in kant-en-klaarvoedsel. Te veel zout eten heeft gevolgen voor de kalium/natriumbalans en die is belangrijk voor de handhaving van een gezonde bloeddruk. De balans raakt ook verstoord als we naar verhouding te weinig kalium binnenkrijgen. Kalium zit in groenten en helaas eten veel mensen daar te weinig van.
- **Te veel geraffineerde koolhydraten** zoals wit brood, witte pasta en witte rijst geven een risico vergelijkbaar met (geraffineerde) suiker en daarnaast een risico op een tekort aan vitamines, mineralen en vezels.
- **Te veel (rood en) bewerkt vlees.** Dit lijkt het risico op (darm)kanker te vergroten en levert een sterke bijdrage aan verouderende AGEs (zie blz. 18).
- **Te weinig vezels.** Volkorenproducten (gierst, haver, rogge), groenten en fruit bevatten veel vezels. Omdat vezels beschermen tegen darmaandoeningen en met name darmkanker, diabetes en hart- en vaatziekten geeft een gebrek aan vezels een verhoogd risico op deze ziekten.
- **Te weinig groenten en fruit.** Deze zijn rijk aan vitamines, mineralen, antioxidanten en vezels die nodig zijn om je gezond te houden en vroegtijdige veroudering tegen te gaan. De meeste mensen halen de aanbevolen 250 gram groenten per dag niet. Eet je weinig groenten dan kun je tekorten oplopen en verschillende klachten krijgen zoals vermoeidheid, haaruitval, infecties en oogaandoeningen.
- **Te weinig (vette) vis.** De omega 3-vetzuren in vis beschermen tegen darmkanker, dementie, stille ontstekingen. Te weinig vis eten geeft dus een verhoogd risico op deze aandoeningen. Dit komt mede door een verstoorde verhouding tussen omega 3/omega 6.

Gelukkig is er de laatste jaren een trend om minder uit pakjes en zakjes te koken, maar helaas nemen we vaak nog steeds te weinig tijd om de keuken in te gaan en écht te koken. Dat is misschien ook het verschil met de mediterrane landen waar écht koken en eten in de genen van de cultuur zit.

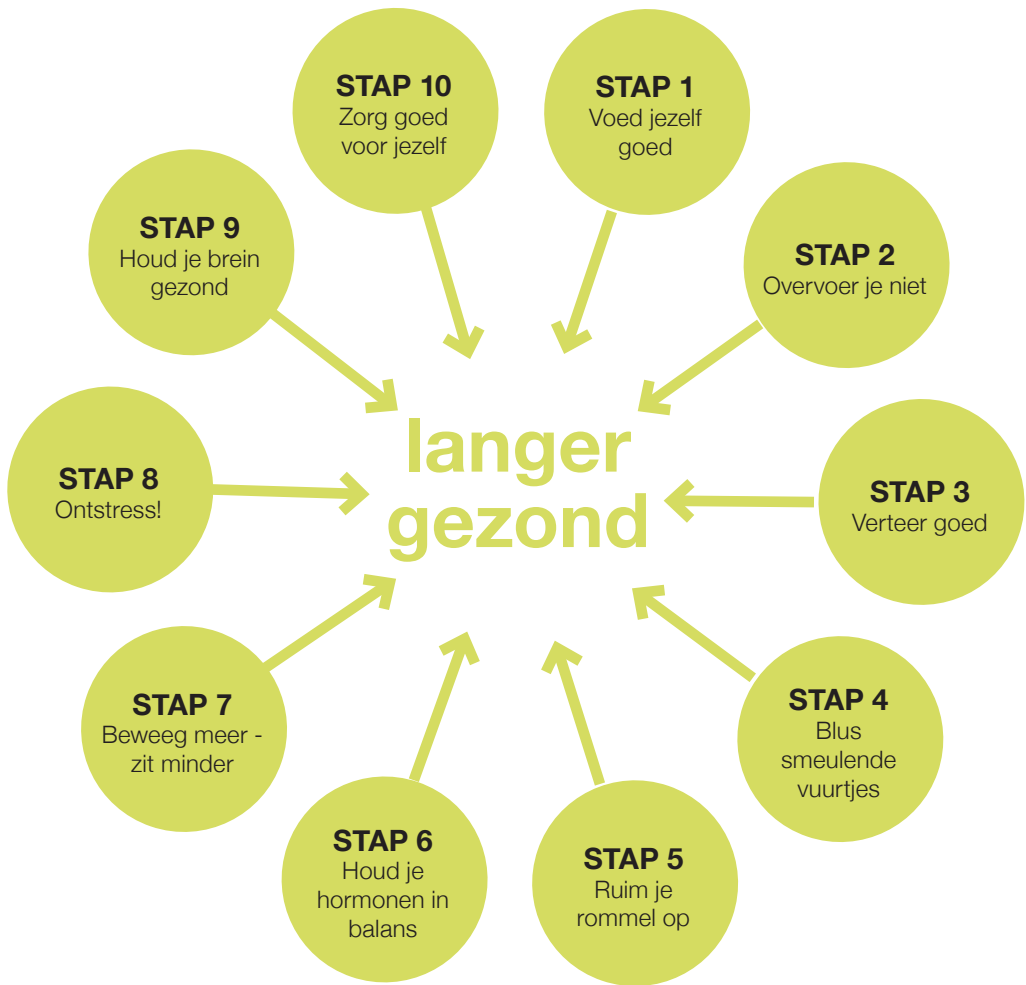
In 10 stappen langer gezond

‘Verandering zal niet komen als wij wachten op een andere persoon of een andere keer. Wij zijn degenen waar we op hebben gewacht. Wij zijn de verandering die we zoeken.’

Barack Obama (1961), *de 44e Amerikaanse president*

38

Oud worden is mooi, maar vooral als je lang gezond blijft. Dat gaat jammer genoeg niet vanzelf – daar zul je wat voor moeten doen. Dat kan ook, want zoals je in de voorgaande hoofdstukken hebt kunnen lezen, wordt een groot deel van de westerse ziekten veroorzaakt door leefstijl en niet door genetische aanleg. Je weet intussen wat de ‘geheimen’ zijn van mensen die heel gezond heel oud worden én wat bijvoorbeeld stress, vrije radicalen en chronische ontstekingen met je gezondheid doen. Maar hoe ga je deze kennis omzetten en opnemen in je dagelijks leven? Dit stappenplan zal je daarbij helpen. In tien stappen leg ik je uit wat je kunt doen om je lichaam én brein tot op hoge leeftijd gezond te houden. Neem de regie in eigen hand en voer de stappen in jouw tempo en volgorde uit. Op korte termijn zal het je meer energie, een beter gewicht, een gelijkmatiger stemming, een mooiere huid, sterkere spieren en een betere nachtrust opleveren. Op lange termijn kun je er diabetes, hart- en vaatziekten en andere ouderdomsziekten mee voorkomen. Aan de slag dus.





Ribollita - Italiaanse koolsoep met groenten, witte bonen, kool, salie en peterselie

Ribollita is een stevige Toscaanse maaltijdsoep met veel groenten en bonen. Ribollita betekent letterlijk 'opnieuw gekookt'. De soep is zo genoemd omdat hij nog lekkerder is als je hem een nachtje laat staan en de volgende dag weer opwarmt. Je kunt deze soep ook heel goed maken van de groenten die je toevallig nog in huis hebt. Het recept is voor vier personen omdat het een ideale soep is om met meerdere mensen te eten en omdat hij als lunch ook zo lekker is. Hij leent zich ook voor invriezen. Maar snel maken dus...

Pel de ui en de knoflook en snijd fijn. Maak de wortel schoon en snijd in stukjes. Was de bleekselderij en snijd in plakjes. Maak de venkelknol schoon en snijd in stukjes. Schil de aardappel en snijd in blokjes. Snijd de savooiekool in repen. Verwijder de harde kern uit de cavolo nero of boerenkool en snijd in repen.

Verwarm een flinke scheut olijfolie en fruit ui en knoflook circa 3 minuten. Voeg de stukken wortel, bleekselderij en venkel toe en bak circa 10 minuten mee. Pureer de helft van de bonen met de tomaten op sap en de salie. Voeg de tomatenpuree aan de groenten toe en bak een paar minuten mee. Doe dan de gepureerde bonen en de bouillon erbij en breng aan de kook. Voeg de aardappelblokjes, de rest van de bonen, savooiekool, cavolo nero en twee derde van de peterselie toe. Laat met het deksel op de pan 40 minuten pruttelen. Breng op smaak met zeezout en flink wat zwarte peper.

Laat deze soep minstens een nacht staan en warm hem de volgende dag op. De smaken zijn dan goed ingetrokken en de soep zal nog lekkerder smaken.

Leg een halve, dik afgesneden zuurdesemboterham op de bodem van een soepbord en verdeel de soep erover. Strooi er wat geraspte pecorino romano over en garneer met de achtergehouden peterselie.

4 personen
60 minuten
+ een nacht

VEG VEGAN KVR
GLVR SVR KB.
VZLR ASA

GG GD

1 rode ui
1 teen knoflook
1 biologische winterwortel
1 stengel bleekselderij
1 kleine venkelknol
1 aardappel
150 g savooiekool
100 g cavolo nero – palmkool (of boerenkool)
olijfolie
250 g gare witte (cannellini)bonen
1 blik tomaten op sap
blaadjes van 1 takje salie
1 el tomatenpuree
1 liter groentebouillon
handje verse bladpeterselie
zeezout
flink wat versgemalen zwarte peper
stevig (zuurdesem) brood
pecorino romano



Roergebakken boerenkool met bulgur, paddenstoelen en burgertjes van gehakt

2 personen
30 minuten

Boerenkool, maar dan anders. Dit keer niet als stampot (daar heb je vast geen recept meer voor nodig), maar als roerbak. Probeer het uit en oordeel zelf of het voor herhaling vatbaar is. Roergebakken boerenkool blijft wat knapperig. Ik vind dat heerlijk, maar je kunt hem ook stomen.

Eet je liever geen vlees? Je kunt het vlees weglaten of de boerenkool serveren met halloumi (VEG) uit de oven (zie blz. 155).

Kook de bulgur volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking met kurkuma en zeezout gaar. Haal het blad van de stelen boerenkool en was het goed. Snijd het blad niet te fijn. Verwarm een scheut olijfolie en roerbak de boerenkool in circa 20 minuten gaar (of stoom het in 25 minuten gaar). Voeg sesamzaad en naar smaak zeezout en zwarte peper toe.

Vermeng het rundergehakt met ei, zeezout, zwarte peper, nootmuskaat, komijn, knoflook en broodkruim. Vorm er twee platte burgertjes van. Pel de uien en snijd in ringen. Maak de paddenstoelen schoon en snijd in grove stukken.

Verwarm intussen in een andere pan een klont roomboter (laat niet te bruin worden) of een scheut olijfolie en bak de gehaktburgertjes circa 10 minuten. Voeg de uienringen toe en bak circa 5 minuten mee. Doe de paddenstoelen erbij en bak nog circa 8 minuten tot alles gaar en bruin is. Blus af met de rode wijn. Breng op smaak met zeezout en zwarte peper.

Schep de gare bulgur door de boerenkool en bak kort mee. Strooi er wat pul biber overheen. Verdeel het over twee borden en leg er de gebakken uien, paddenstoelen en burgertjes op. Schenk de wijnjus over de bulgur met boerenkool.

VEG VEGAN KVR
GLVR SVR KB
VZLR ASA

GD

120 g biologische bulgur (gierst kan ook)

1 tl kurkuma zeezout

300 g verse boerenkool olijfolie

1 el sesamzaad versgemalen

zwarte peper

180 g rundergehakt

1 biologisch ei snufje nootmuskaat

½ tl komijn

1 teen knoflook, gesnipperd

25 g broodkruim/haver
mout/paneermeel

2 rode uien

250 g gemengde paddenstoelen

flinke klont roomboter of ghee

150 ml rode wijn pul biber – rode pepervlokken

Informatief kookboek

Natuurlijk!

Langer gezond

Voeding voor een lang en energiek leven

Waarom gaat je lichaam haperen als je ouder wordt? Met welke voeding blijf je langer gezond? En hoe kun je met een gezonde leefstijl voorkomen dat je langdurig pillen moet slikken?

Op deze en meer vragen geeft Anne Marie Reuzenaar antwoord. Ook bespreekt ze in *Natuurlijk! Langer gezond* **25 aandoeningen** die met voeding, kruiden(supplementen) en leefstijl goed te verhelpen zijn. Met een **10-stappenplan** geeft ze je vele tips om langer gezond te blijven.

Meteen beginnen? Dat kan. Met de **ruim 120 heerlijke recepten**, diverse **week- én dagmenu's** kun je direct aan de slag!



Anne Marie Reuzenaar

is orthomoleculair voedingsdeskundige en auteur. Van haar (kook)boeken (onder andere *Zonder suiker*) zijn er in totaal meer dan 100.000 verkocht. Met haar heldere uitleg en lekkere recepten weet ze dagelijks mensen te inspireren om gezonder te eten.

Écht eten, vooral
plantaardig. Periodiek
vasten. Gezonde darmen.
Gezond brein. Hormonen.
Ontgiften. Natuurlijk
bewegen. Ontstressen.
Levensdoel.
Goed slapen.



9 789021 570563

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 443
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen