



DE SNELLE SUPER FOOD CHEF

80 HEERLIJKE,
GEZONDE RECEPTEN
VOOR ELK MOMENT
VAN DE DAG

GLUTENVRIJ
LACTOSEVRIJ
E-NUMMERSVRIJ
SUIKERVRIJ



JESSE VAN DER VELDE & ANNEMIEKE DE KROON

Inhoudsopgave

Introductie en voorwoord van

Jesse van der Velde ■ 7

Een belangrijke toelichting op onderzoeken
naar superfoods en kanker ■ 11

1 ■ Doorlopende reiniging van ons lichaam ■ 13

Reiniging: voor een schoner en puurder lijf ■ 14

Vitamine C ■ 15

B-vitamines ■ 16

Bètacaroteen ■ 17

Vitamine E ■ 18

Magnesium ■ 18

Chroom ■ 19

Calcium ■ 20

Overige voedingsstoffen ■ 20

De relatie tussen natuurlijke reiniging en
vetopslag ■ 22

Toxische stoffen waaraan we (vrijwel) dagelijks
worden blootgesteld ■ 23

Reinigende superfoods ■ 25

Spirulina ■ 25

Chlorella ■ 27

Tarwegras ■ 28

Gerstegras ■ 29

Zeoliet ■ 30

Conclusie ■ 31

2 ■ Ondersteuning van het immuunsysteem en zorgen voor een gezonde darmflora ■ 33

De werking van ons immuunsysteem ■ 34

Superfoods die ons immuunsysteem
ondersteunen ■ 35

Chiazaden ■ 36

Hennepzaad ■ 38

Bijenpollen ■ 40

Baobab ■ 41

Komboecha ■ 42

Aloë vera ■ 43

Camu camu ■ 45

Gojibessen ■ 46

Incabessen ■ 47

Moerbeien ■ 49

Conclusie ■ 49

3 ■ Helpen antioxidanten tegen veroudering? ■ 51

De belangrijkste oorzaken van veroudering ■ 52

Wat is veroudering? ■ 52

Waarom kunnen we veroudering niet voorkomen? ■ 53

Welke factoren zijn nog meer van invloed op
veroudering? ■ 53

Hoe kun je veroudering vertragen? ■ 55

Helpen antioxidanten écht? ■ 58

Hoe oxidatie ontstaat ■ 58

De rol van antioxidanten bij het afremmen van oxidatie ■ 59

Wat voor soorten antioxidanten zijn er allemaal? ■ 60

Zijn antioxidanten gevaarlijk als je kanker hebt? ■ 63

Rauwe cacao ■ 65

4 ■ Goede energieboosters en koffievervangers ■ 69

Energievreters ■ 70

Superfoods die extra energie geven ■ 71

Guarana ■ 71

Mucuna pruriens ■ 72

Groene koffie ■ 73

Braziliaanse ginseng ■ 74

Conclusie ■ 75

5 ■ Eén belangrijk mineraal voor totale gezondheid: jodium ■ 77

Waarom jodium zo belangrijk is ■ 78

Jodium en schildklier ■ 79

Jodium en andere hormonen ■ 80

Jodium in brood, tafelzout en andere voeding ■ 81

Jodiumtekort en symptomen van jodiumtekort ■ 82

Jodium en zware metalen ■ 83

Jodium aanvullen ■ 84

Kelp ■ 86

Kelppoeder ■ 86

Kelpnoodles ■ 87

Conclusie ■ 87

6 ■ 80 heerlijke, gezonde recepten voor elk moment van de dag ■ 89

Introductie en voorwoord van

Annemieke de Kroon ■ 90

Nog wat praktische tips ■ 91

Handige keukentools ■ 93

RECEPTEN

Fruitfeestsmoothies ■ 94

Superfoodshotjes ■ 100

Superfoodijsjes ■ 104

Smuicies ■ 110

Superfoodeiwitshakes ■ 116

IJskoude Supersmoothiemugs ■ 122

Detoxsmoothies ■ 128

Superfoodtoetjes ■ 134

Saladjars ■ 142

Chocosmoothies ■ 150

Supersuperfoodsmoothies ■ 156

Verwarmende smoothies ■ 162

Groene Superfoodsmoothies ■ 168

Blend-it soepen ■ 174

Banaanmugs in laagjes ■ 182

Superfoodontbijtbowls ■ 192

7 ■ Toelichting ■ 203

Over de auteurs ■ 205

Geraadpleegde literatuur ■ 206

Algemeen register ■ 216

Receptenregister ■ 221



Introductie en voorwoord van Jesse van der Velde

Hartelijk dank voor en gefeliciteerd met de aanschaf van dit boek. Dit boek gaat over gezondheid. Maximale Gezondheid. Ik geloof dat er voor iedereen een hoger gezondheidsniveau te behalen valt en in dit boek ga ik je laten zien hoe.

Maximale Gezondheid is het gezondheidsniveau net voorbij het niveau waarvan jij denkt dat het nu mogelijk is. Je mist immers niet wat je nooit hebt gehad. Pas als je jezelf beter voelt, meer energie en een betere weerstand hebt en daarna weer terugvalt, word je je bewust van een hoger gezondheidsniveau. En waar je nu ook staat met je gezondheid, er is altijd een hoger niveau te bereiken, bijvoorbeeld in:

■ **HOEVEEL ENERGIE JE HEBT**

■ **HOE GOED JE WEERSTAND IS**

■ **HOE TEVREDEN JE BENT OVER JE LICHAAM**

Daarnaast kun je ook een hoger niveau bereiken met je voedingspatroon, zodat dit optimaal bijdraagt aan je gezondheid en anti-aging, en daar geen afbreuk aan doet.

In mijn ogen moeten we zelf de verantwoordelijkheid voor onze gezondheid nemen en ons lijf het beste geven. Pure, onbewerkte voeding, of het nu 'exotische' superfoods zijn of groente en fruit uit ons eigen land, dát is de voeding die ons lijf wil. Maar niet alleen dié voeding, er zijn ook andere voedingsstoffen die we met mate nodig hebben (zoals vitamine B12, die moeilijk uit plantaardige bronnen te halen valt). Alles natuurlijk in de juiste balans, met een in hoofdzaak plantaardige basis. Dát geeft ons een hogere kwaliteit van leven, en dat is waar het om draait.

Als je tevreden bent over je energieniveau, de kwaliteit van je huid, hoe slank je lichaam is, dan is dat prima. Wie ben ik om daar iets van te zeggen. Maar als er behoefte is aan méér, dan mag je daarnaar luisteren. Dan kun je daar iets mee doen. Want wanneer je ergens behoefte aan hebt en je doet er niets mee, zeg je later in je leven misschien: 'Had ik maar...' En dat 'Had ik maar...' is wat ik je wil helpen voorkomen. 'Had ik maar gezonder gegeten, dan had ik mogelijk nu geen medicijnen hoeven gebruiken voor hoge

bloeddruk of een hoog cholesterol', 'Had ik maar wat vaker gezonder gegeten, dan was ik nu niet te zwaar geweest' enzovoort. Er is een gezondheidsniveau voor jezelf te ontdekken dat zoveel hoger ligt: dat is waar dit boek overgaat.

In dit boek lees je over een deel van het onderzoek dat ik zelf naar superfoods heb gedaan. Er is veel meer over de positieve werking van superfoods bewezen dan we over het algemeen weten. Het doel van dit boek is mede om die informatie aan je te geven. Voor mij komt gezondheid eerst uit het voeden van je lichaam: zorgen dat je lichaam gevoed is. Dat het de mineralen, vitamines, goede vetten, antioxidanten, essentiële suikers, eiwitten en complexe koolhydraten krijgt die het nodig heeft om goed te functioneren. Een goede gezondheid is een middel om je doelen te bereiken, maar wat mij betreft mag je gezondheid nooit lijden onder het bereiken van welk doel dan ook.

Daarnaast geloof ik in de noodzaak om ons lichaam schoon te houden. Om dat te bereiken kunnen we af en toe een detoxprogramma volgen (daar gaat dit boek niet over) óf we kunnen met ons voedingspatroon ons lijf daarin dagelijks ondersteunen. Diverse ziektes komen voort uit te veel (lokale) ontstekingen, en ontstekingen kunnen veroorzaakt worden door een opeenhoping van toxische stoffen in een bepaald deel van ons lichaam. Maximale Gezondheid betekent voor mij onder andere voorkomen dat deze toxische stoffen zich ophopen in ons lichaam door ervoor te zorgen dat ons lichaam zichzelf goed kan reinigen.

Daarna behandel ik in dit boek welke superfoods een goede darmbalans ondersteunen, wat antioxidanten echt zijn en wat ze wel (en niet) voor ons lichaam kunnen doen. Ook bespreek ik welke superfoods we kunnen gebruiken om onze energie te boosten en tot slot besteed ik een heel hoofdstuk aan de noodzaak van jodium, een belangrijk mineraal, van levensbelang zelfs, waaraan veel mensen door de jaren heen een tekort ontwikkelen.

De snelle superfoodchef behandelt de redenen waarom superfoods een bijdrage kunnen leveren aan onze gezondheid. Je zult ontdekken dat veel superfoods voedingsstoffen (of eigenschappen) bezitten die we in geen enkel ander voedingsmiddel terugvinden. Onthoud dat de visie die Annemieke en ik hadden in ons eerste boek *Superfood-recepten* (verschenen in 2013) nog steeds staat: superfoods zijn een aanvulling op een algemeen gezond voedingspatroon. Superfoods kunnen we inzetten bij bepaalde klachten

KIES INTUÏTIEF WAT VOOR JOU ZOU KUNNEN WERKEN

of voor bepaalde doelstellingen. Of ze kunnen worden gebruikt als gezond alternatief voor bepaalde minder gezonde ingrediënten. Maar er is geen moeten. Net als in het eerste boek het geval was gaat het ook in dit boek weer over het geven van meerdere keuzemogelijkheden. Meer informatie, inspiratie en recepten om de gezondheid van jezelf, je gezin en de mensen om je heen te verrijken.

Ik ben trots op de informatie in dit boek. En ik ben trots op de recepten die Annemieke heeft geschreven. Het een zou niet zonder het ander kunnen en ik ben ervan overtuigd dat je zult genieten van de heerlijke recepten van Annemieke.

Mijn hoop is dat dit boek je inspireert om te kiezen voor een hogere standaard voor jouw gezondheid. En dat je dit boek leest vol nieuwsgierigheid. Kijk niet naar wat je in het verleden niet goed zou hebben gedaan, laat dat los. Kijk naar welke ideeën en recepten je uit dit boek kunt plukken en mee kunt nemen in jouw levensstijl. Kies intuïtief wat voor jou zou kunnen werken. Doe één ding tegelijkertijd en handel vanuit liefde voor jezelf en voor je lichaam.

Toegewijd aan jouw resultaat,

Jesse van der Velde



Een belangrijke toelichting op onderzoeken naar superfoods en kanker

In dit boek zul je regelmatig onderzoeken tegenkomen over effecten die sommige van de superfoods zouden kunnen hebben op kankercellen. Ik vind het belangrijk om vooraf duidelijk te benoemen dat ik absoluut niet wil claimen dat je kanker kunt genezen met alleen je voeding.

Ik ben geen arts en wanneer je gediagnosticeerd bent met kanker, raad ik je aan hulp te zoeken van reguliere artsen. Daarnaast kun je je kennis verrijken en ondersteuning van natuurartsen zoeken. Ik wil op geen enkele wijze de suggestie wekken dat genezing van kanker gemakkelijk zou zijn, laat staan dat ik zou willen suggereren dat het iemands schuld is, als iemand kwaadaardige cellen in zijn/haar lichaam ontwikkelt. Kanker is ook in mijn familie voorgekomen. Ik heb een familielid verloren aan kanker en er zijn andere gevallen van kanker in mijn familie en mijn omgeving geweest.

Ik wil respectvol met dit onderwerp omgaan en geen moment op de stoel van een arts gaan zitten. Dat is niet mijn vakgebied. De enige reden waarom ik over deze studies schrijf in dit boek, is om informatie te delen die beschikbaar is. Om studies die zijn gedaan toegankelijker te maken voor het grote publiek. Niet om te zeggen dat je op deze manier kanker kunt genezen, niet om te zeggen dat dit het enige is wat je hoeft te doen. Verre van dat. Maar wel om je keuzemogelijkheden te geven ter preventie tegen deze ziekte. Het geeft je nooit de garantie dat als je enkele van deze voedingsmiddelen zou eten, je geen kanker zou krijgen. Maar het toevoegen van hoogwaardige natuurlijke voedingsmiddelen kan nooit kwaad. Mogelijk geven ze je op korte termijn een hogere kwaliteit van leven en wie weet dragen ze bij aan de preventie tegen sommige ziektes.

KWAADE
VAN VALLEVEN



Introductie en voorwoord van Annemieke de Kroon

Na het eerste boek dacht ik: fantastisch om dit een keer gedaan en ervaren te hebben, maar dit was eens maar nooit weer! Mijn huis was drie maanden lang dag en nacht het toneel van borden eten, potjes, pannetjes, taarten en afwas. Een heel avontuur om leuke en lekkere recepten te bedenken voor iedereen die, net als ik, kookt en eet zonder witte suiker, zoetstoffen, E-nummers, gluten en lactose. Ik had er enorm veel plezier in en ik maakte het me stap voor stap helemaal eigen. *Superfoodrecepten* werd een groot succes en veel mensen maken er gebruik van en variëren er nu zelf op los!

Voor ik het wist had ik toch volmondig 'ja' gezegd tegen een tweede boek, het begon stiekem weer te kriebelen. Een nieuwe uitdaging! Makkelijke recepten die in de blender kunnen en snel klaar zijn. Ik startte met een moodboard, droomde 's nachts over smoothies en toetjes, en alle ingrediënten kwamen bij elkaar tot 80 nieuwe heerlijke recepten. Het was een feest om er een zomer lang mee bezig te zijn. De blender bleef ratelen en regelmatig kwam er een testpanel over de vloer om alles te proeven. Ik ben trots op ieder recept dat in dit mooie boek terecht is gekomen, mede door de fantastische vormgeving van Pim, Lieke en Jacqueline: dank daarvoor!

Ik hoop dat jullie van deze recepten net zoveel plezier gaan beleven en daarmee een bruisende gezondheid zullen krijgen, want daar gaat het tenslotte om: plezier ervaren in gezond eten en goed voor jezelf zorgen, dat zijn we allemaal waard!

Op jouw gezondheid!

Annemieke de Kroon

EEN HEEL
AVONTUUR



FRUITFEEST- SMOOTHIES

Er is altijd een goed moment voor deze vrolijke, zoete, gezonde smoothies. Fris en boordevol voedingsstoffen! Je kunt ze drinken als tussendoortje of op een warme lente- of zomeravond. Door de gezonde vetten in combinatie met het fruit, zul je langer verzadigd zijn en lang energie hebben. Je kunt de smoothies opleuken door wat vers fruit aan de rand van je glas te hangen of gekleurde rietjes te gebruiken. Maak er je eigen feestje van!

Pink-a-licious

Bereiding

Blend alle ingrediënten samen tot een romige gladde smoothie.

Ingrediënten

- 100 ml rijstmelk
- 175 g aardbeien
- 1 voorgekookte biet in blokjes gesneden (± 150 g)
- 10 cm geschilde komkommer
- sap van 1 limoen
- 1 el kokosolie
- ½ el rauwe honing

Goeie Tijming

Bereiding

Blend alle ingrediënten samen tot een romige gladde smoothie.

Ingrediënten

- hennepmelk van 150 ml water en 2 el gepeld hennepzaad
- 1 kleine rijpe banaan
- 2 rijpe perziken met schil
- de blaadjes van 3 takjes verse tijm

Tropicana

Ingrediënten

- 50 ml kokoswater
- 100 g bevroren mango
- 100 g bevroren ananas
- 1 geschild golden delicious
- 3 à 4 takjes citroenmelisse
- 2 el gepeld hennepzaad
- ½ tl tarwegraspoeder

Bereiding

Blend alle ingrediënten samen tot een romige gladde smoothie. Je kunt het bevroren fruit ook eerst even in het kokoswater wat laten smelten, zodat je blender er gemakkelijker een heerlijke smoothie van kan maken.

