

# GOEDALTERNATIEF, PRAKTIJK VOOR NATUURGENEESKUNDE

Nieuwsbrief oktober 2022

## Voorwoord:

Beste lezer,

Met kinderen die een zware koemelk- en lactose-allergie en -intolerantie hebben, zit ons gezin al aardig op een plantaardige levensstijl. Maar voor iedereen zou het goed zijn om minder vlees en zuivel te eten. Niet alleen vanwege jouw gezondheid, maar ook vanwege het milieu wereldwijd. De supermarkten spelen steeds meer op deze behoefte in, maar er schort nog wel het één en ander aan de producten, zoals ook andere supermarktproducten te wensen over laten in termen van gezonde voeding. In deze nieuwsbrief meer hierover en de voordelen van meer zelf maken.

Heb je daarna vragen? Stel ze gerust.

Groet van Karin Ammerlaan-Roest

---

## VLEESVERVANGERS



*Vega* en *Vegan* is steeds meer in opkomst. En terecht, want minder vlees en zuivel is voor zowel jouw gezondheid als het milieu een stuk beter. In vlees zitten nuttige voedingsstoffen zoals vitamine B12 en ijzer en een aantal

dagen per week vlees eten kan prima. Maar veel vlees is bewerkt en bevat stoffen die de gezondheid kunnen schaden. Teveel rood vlees eten wordt ook gekoppeld aan gezondheidsrisico's. De voordelen voor het milieu zijn vast wel bekend als je consumindert. Kortom een goede reden om te minderen met vlees en zuivel en daar zijn in de winkels veel alternatieven voor te koop.

Een basisbron van eiwitten naast vlees zijn peulvruchten, eieren en noten. Deze verwerken in een maaltijd zijn op zich al een goede vleesvervanger. Maar veel mensen missen wat naast de koolhydraten en groente en stappen dan over op een vleesvervanger. Deze zijn echter enorm bewerkt in de supermarkt en vaak nog ongezonder dan puur vlees. Er zit vaak suiker in, teveel zout, tarwe, verzadigd vet zoals palmvet en

zonnebloemolie en bewerkte soja die hormoonverstoringen kunnen geven. Beter is om ze zelf te maken zoals met onderstaand recept voor een linzenburger. Maar ook online zijn er vele leuke recepten te vinden.

- 200 gr (groene) linzen
- 190 gr zilvervliesrijst
- 75 gr geraspte wortel
- ½ TL knoflookpoeder
- 1 TL zout en wat peper
- 1 ui geraspt
- 120 gr haverhout

Rijst en linzen gaar koken en dan alles mengen. Daar burgers van maken en even bakken in olijfolie. Wat je teveel hebt kan je invriezen voor een volgende keer. Lekker makkelijk.

---

## PLANTAARDIGE ZUIVEL



Er zijn vele soorten plantaardige zuivel in de vorm van melk, yoghurt, kwark

etc. Omdat er steeds meer vraag naar komt, schieten de prijzen de lucht in. Zo kost een liter havermelk ruim € 2,00, terwijl je die erg makkelijk zelf kunt maken voor veel minder. En wist je dat in de gekochte melk vaak maar 2% bestaat uit de betreffende noten of haver? De rest is water, zout/suiker en smaak in de vorm van e-nummers. Niet alleen havermelk kan je zelf maken, alle soorten melk van noten zijn prima zelf te maken in de smaak die jij wilt. Ben je gek op amandelen of cashew? Gebruik die gerust. Hoe je dat doet?



Neem 250 gr rauwe biologische amandelen (of andere noot of haver) en week deze in water voor 8-12 uur. Neem 1 liter gekookt en afgekoeld water. Voeg naar smaak wat zout, vanille, dadel etc. (wat jij wilt) toe. Doe alles in de blender en mix ze. Pak dan een grote kom en span er een kaasdoek overheen. Gooi het mengsel er doorheen en vang het vocht op. Dat kan je bewaren in een gesteriliseerde fles in de koelkast en is de melk. Het mengsel van de noten in het kaasdoek kan je door een gerecht, brooddeeg of koekjesdeeg heen doen, dus niet weggooien. Als je de melk dikker maakt, door bijvoorbeeld meer haver toe te voegen, dan kan je er zelf yoghurt van maken via fermentatie. Zet dan de pot met de dikkere melk weg op kamertemperatuur en dek af met de kaasdoek (er moet zuurstof bij kunnen komen). Roer elke dag 2 keer en na 3-5 dagen ontstaat er een zurige smaak. Ga dan proeven wat je zelf lekker vindt. Als je deze langer laat staan wordt dit zuriger. Door de fermentatie zijn er goede bacteriën bijgekomen, waar jouw darmen ontzettend blij van worden. Opnieuw zonder e-nummers en zout.

---

#### PLANTAARDIG BROODBELEG

Het meeste broodbeleg is bewerkt in die mate dat het bijna geen gezondheidsvoordelen kent. Veel zout en e-nummers. Maar wat dan als je ook niet teveel suiker wilt eten. Denk eens aan (groente)smearsels. Een hele bekende is hummus. Traditioneel bestaat hummus uit ongeveer 70% kikkererwten en 15% tahin (sesampasta). Beide erg gezond voor ons lichaam. Zo geeft sesamzaad voeding aan onze gewrichten en botten en zit er voldoende vezels, ijzer en vitamines in. Testen van de supermarkt-hummus hebben aangetoond dat er veel zout, olie, verzadigde vetten en e-nummers in zit en véél minder tahin en kikkererwten. Niet echt een verassing. Er zitten totaal 21 ingrediënten in, terwijl er maar 5 nodig zijn. Er zit ook vaak E-202 in, welke op de rode lijst van e-nummers staat. Kortom, makkelijk zelf te maken in een grote hoeveelheid en allerlei varianten en dan in porties in te vriezen. Makkelijk 5 dagen houdbaar na ontdooien. Op internet zijn de leukste recepten te vinden. Ook van andere groentespreads.

---

#### PLANTAARDIGE KAAS:

Er is steeds meer vegan kaas te krijgen in de supermarkt en de vervanger voor roomkaas is niet



verkeerd als je bijvoorbeeld een melkvrije cheesecake wil maken. Maar de meeste vegan kaas uit de supermarkt is niet lekker. We hebben ze uitvoerig getest. Daarnaast zijn ze ook behoorlijk duur. Nog een weg te gaan dus op dat vlak. Maar ook dit kan je zelf gaan maken en uitproberen qua favoriete smaak. De beste vervanger voor de kaassmaak zijn edelgistvlokken. Deze vlokken bevatten veel B-vitamines en helpen bij het boosten van de energie en weerstand. Vele gezondheidsvoordelen dus. Ze zijn ook prettig voor de darmen en je kan de vlokken ook los strooien over een pasta of door een soep of salade. Hieronder een recept voor vegan kaas:

- 240 gr geweekte cashewnoten
- 4 tenen knoflook (optioneel)
- 1 TL knoflookpoeder
- Sap van 2 citroenen biologisch
- 180 ml water
- 4 EL edelgist
- 30 ml olijfolie
- 1 TL zout
- 10 gr verse dille (optioneel, ander kruid kan ook).

Alles behalve de verse kruiden blenden en naar smaak iets meer van iets toevoegen (citroen, zout, edelgist etc.). Leg een kaasdoek in een zeef en zeef het vocht eruit. Goed duwen op het doek. Dan het doek samenbinden en 1 nacht in de koelkast zetten. Daarna de juiste vorm kneden en garneren met dille. 5 dagen houdbaar in de koelkast.

