

www.goedgevoel.nl

15 jaar

Goed Gevoel

GEZONDHEID/PSYCHO/RELATIES

Maandblad ★ Augustus 2008 ★ € 3,50

10 GOUDEN TIPS
Zo krijg je altijd je zin!

TEST JEZELF

**LAAT JIJ JE KIND
VOLDOENDE VRIJ?**

**VERVALLEN VOEDSEL ETEN,
STOPPEN MET ANTIBIOTICA**

**KAN HET
ECHT KWAAD?**

**WEINIG VOLUME,
LASTIGE KRULLEN**
ONTDEK JOUW IDEALE KAPSEL

Verrassend!

ELLEN SCHONK
NINKE EEN EICEL

**VOEDINGSHYPE
VEROVERT VLAANDEREN**
**HOE GEZOND IS
RAW FOOD?**

**ZO HOU
JE HET
SPANNEND**

**+ MEER PASSIE MET
5 LEUGENTJES**

**+ BETERE SEKS MET
7 ZWOELE TIPS**





HOE GEZOND IS
DE NIEUWE VOEDINGSHYPE?

Raw food

Weg met dat fornuis, hier komt raw food! Volgens de fans bestaat er niets beters voor je lichaam dan alleen maar rauwe groenten, noten, fruit, kruiden en al het andere wat moeder natuur zomaar ter beschikking stelt. Klinkt supergezond, maar is het dat ook? DOOR CAROLINE DE RUYCK

Gooi je graag op tijd en stond een sappige steak of kotelet in de pan, dan ga je wellicht spontaan hui-veren bij het idee van raw food.

Want nooit meer iets gekookt, gebakken of gebraden op je bord en bij elke maaltijd eten als een konijn, wie beleeft daar plezier aan?

Toch heeft de rauwtrend stormenderhand de VS veroverd, toch hét vleesland bij uitstek. Niet alleen

gezondheidsbewuste sterren als Demi Moore, Gwyneth Paltrow en Beyoncé halen tegenwoordig hun neus op voor warm, ook bij gewone stervelingen

kent de rauwcultuur een groeiende aanhang. In de grootsteden schieten de raw-restaurants als paddenstoelen uit de grond en zelfs het kleinste warenhuis heeft er een 'rauwe' afdeling. Voor je denkt 'weer zo'n gekke trend uit Amerika': de raw food-filosofie werd niet zomaar van de ene dag op de andere in elkaar geflanst door een stel slimme marketingboys, maar heeft z'n historische wortels in Iran en India, waar nog altijd hele gemeenschappen alleen op ongekookte en onbewerkte kost leven. Meestal lang én gelukkig, verkondigen de moderne raw-foodisten.

DOOD OF LEVEND

Maar eerst de basics. De centrale stelling binnen de raw food-beweging, die zo'n tien jaar geleden ontstond in Californië, is lang niet zo

gek: als je voedsel verwarmt, gaat het op de een of andere manier dood, en aan dode voeding heeft je lichaam niets. Voed je jezelf daarentegen met de puur natuurlijke, vegetarische voeding die onze verre voorouders aten toen ze het vuur nog niet hadden uitgevonden, dan keert je lichaam terug naar z'n oorspronkelijke, gezonde blauwdruk. De resultaten zijn ernaar. Als je alle geraffineerde troep vol kunstmatige suikers en bewaarmiddelen uit je dieet schrapt, beloven de adepten: meer energie en levenslust, een mooiere huid, minder kans op hart- en vaatziekten, gewichtsverlies en meer emotioneel evenwicht. Ook de ecologische voordelen kunnen tellen: je gebruikt geen fornuis en dus geen energie, en je verkleint je ecologische voetafdruk door geen vlees meer te eten.

Helemaal rauw hoeft raw food trouwens niet altijd te zijn. Omdat voeding pas vanaf 40 graden veel van z'n heilzame vitaminen en mineralen verliest, 'mogen' raw-adepten het dus tot die temperatuur verhitten. Dat doen ze in een dehydrator, een soort keukenrobot die nooit warmer wordt dan 40 graden en al het overtollige vocht aan je voeding onttrekt. Ook de broodnodige enzymen, belangrijk voor een goede spijsvertering, blijven zo beter behouden.

Binnen de raw food-beweging bestaan intussen al verschillende strekkingen, de ene al wat nuchterder dan de andere. De harde kern 'rauw' voor 100 procent en fulltime, anderen kiezen voor plantaardig maar slechts voor een deel helemaal rauw. Nog anderen vinden dat ook rauw vlees en rauwe vis op het menu mogen en vullen hun dagelijkse porties groenten, fruit, noten, zaden, kiemen en kruiden aan met sushi of carpaccio. Ook het zogenaamde supervoedsel - specifieke producten die uitzonderlijk rijk zijn aan voedingsstoffen - is



RAW FOOD, IETS VOOR JOU?

Raw gaan kan gerust als je:

→ goed op de hoogte bent van de bestanddelen van voeding of voldoende tijd wil maken om te leren hoe je tekorten kan vermijden.

→ gewonnen bent voor de raw food-filosofie en het gewichtsverlies vooral als een bonus beschouwt.

→ heel geleidelijk overschakelt en je lichaam de kans geeft om zich aan te passen.

→ voldoende varieert en niet resoluut gaat voor 'alles of niets'.

Rauwen doe je beter niet:

→ als je zwanger bent, ziek of al een dagje ouder.

→ als je een (dreigende) eetstoornis hebt.

→ als je gevoelige ingewanden hebt.

→ als je gewoon een paar kilootjes kwijt wil.



ZO ZET JE DE STAP NAAR RAUW

De juiste weg naar rauw verloopt in kleine stappen. Zo pak je het goed aan:

→ Begin met dagelijks een vers groentensapje. Dat levert je een boel alkalische mineralen op, waardoor je spijsverteringskracht toeneemt, je organen in balans komen en je smaakzin verandert. Je begint met andere woorden rauwe groenten echt lekkerder te vinden.

→ Schakel over op biologische voeding. Die staat sowieso dicht bij de natuur.

→ Eet elke dag één grote salade met een smoothie en vul stilaan aan met zaden (sesam, pompoen, zonnebloem), exotische vruchten, zee-groenten,... Je ontdekt altijd wel nieuwe soorten!

→ Zeg dag tegen alles wat gekookt en gegaard is en laat je inspireren door raw-websites en -kookboeken. Pizza, taart, chili: raw food-koks hebben intussen tal van fijnproevers-recepten ontwikkeld op basis van gerechten die we normaal alleen maar in 'bereide' versie kennen.

vaste prik in het raw food-dieet. Chinese goji bijvoorbeeld, besjes die achttien verschillende aminozuren en gigantisch veel vitamine C bevatten, en rauwe cacao, de rijkste magnesiumbron ter wereld. Sommige 'fundamentalistische' rawfoodisten houden er overigens een opmerkelijke theorie op na: alles wat rauw is zou een prana (levenskracht) bezitten. Die manifesteert zich via een bio-elektromagnetisch veld dat wordt overgedragen op wie het eet en hem of haar dus letterlijk een energieboost geeft.

NIET ZO EENVOUDIG

Hoe zweverig dat laatste ook mag klinken, voor het idee 'rauw eten is gezond eten' valt

natuurlijk wat te zeggen, vertelt diëtist Pieter De Smet. 'Van zodra je groenten en fruit op te hoge temperatuur verwarmt, verdwijnen veel van hun antioxidanten, vitamines en voedingsvezels. Volgens sommige onderzoekers heeft meer dan een kwart van je voeding koken, een negatief effect op de werking van je immuunsysteem. Bij hogere percentages zou je weerstandsvermogen zelfs significant achteruit gaan. Rauwe voeding heeft een aanzienlijk hogere voedingswaarde en helpt zo je gezondheid vooruit, gaat de theorie. De rawfoodisten vergeten echter dat sommige aspecten van voeding echt wel gebaat zijn met verhitting.' Met voorop hygiëne, want parasieten, schimmels, gisten en bacteriën gedijen nu eenmaal >>

beter in iets wat niet is verwarmd. Ook voor wie de raw food-strekking aanhangt die koken tot een graad of 40 wel toelaat, kunnen er op dat vlak problemen rijzen: voedsel gaat pas desinfecteren (pasteuriseren) vanaf een temperatuur van ongeveer 60 graden. Het garen in een dehydrator volstaat dus niet altijd om het met een gerust hart te kunnen opeten. Bovendien zijn er heel wat groenten die gekookt waardevoller zijn dan rauw. Italiaanse wetenschappers hebben bijvoorbeeld aangetoond dat worteltjes, broccoli en courgette gekookt - en zeker gestoomd - net meer antioxidanten zoals vitamine C en carotenen bevatten dan rauw. En ook in warme tomaten zit meer kankerwerend lycopene (in saus bijvoorbeeld) dan wanneer je ze puur natuur opeet. 'Zo heeft elk voordeel van raw food ook wel z'n nadeel', vat Pieter De Smet samen. 'Het lijkt me in ieder geval bijzonder lastig en tijdrovend om correct rauw te eten. Want een raw food-dieet juist invullen vergt behoorlijk wat kennis. Je moet bijvoorbeeld weten dat sommige groentensoorten van nature giftige stoffen bevatten als je ze niet gaart, zoals snij- en sperziebonen en aardappelen. Of precies weten welke eiwitten je moet eten om je stofwisseling te voorzien van voldoende essentiële aminozuren. Ook op andere vlakken kunnen er op den duur tekorten ontstaan, bijvoorbeeld van bepaalde vetten en vitamine B12.' Wie dus denkt 'voortaan geen gedoe meer in de keuken', zou wel eens voor verrassingen kunnen komen te staan. 'Alles wat industrieel bewerkt is, mag je sowieso niet eten. Dus dat wordt zelf de handen uit de mouwen steken en volop raspen, mixen, snijden en centrifugereren.'

BETER VOORZICHTIG

Hét voordeel dat veel mensen - en vooral vrouwen - doet vallen voor het raw food-dieet, is natuurlijk dat je er meteen van afslankt. Door alleen plantaardig te eten, krijg je nog maar weinig vetten en calorieën binnen en dat heeft z'n gevolgen voor je gewicht. Toch is voorzichtigheid geboden, waarschuwen voedingsdeskundigen, zeker als je van plan bent om gedurende langere periodes rauw te gaan. Zelfs als je erg veel eet - en dat moet wel want veel groenten en vruchten zijn nagenoeg calorieeloos - zal het je moeilijk vallen voldoende energie op te nemen. Met alle gevolgen van dien voor je gezondheid en je gemoedstoestand. En wie heeft er nu wat aan een dieet waarvan je dag in dag uit futloos en prikkelbaar rondloopt? Bovendien kan plots

gaan rauwen je menstruele cyclus verstoren en leiden tot tandbederf, waarschuwde het Nederlandse Voedingscentrum onlangs. Schakel je te abrupt over van je gewone voedingsgewoonten naar een raw food-dieet, dan kunnen bovendien je maag en je darmen je lelijk parten spelen. 'Ons spijsverteringsstelsel is niet meer ingesteld op al die rauwkost. Het gaat gisten in de darmen, waardoor ongewenste zuren en een opgeblazen gevoel ontstaan. Ook stugge vezels kunnen je maagdarmsysteem overprikken', zegt Pieter De Smet. Precies daarom raden raw food-experts aan niet van de ene dag op de andere, maar stap voor stap je voedingspatroon te veranderen (zie kaderstuk). Voor wie het aandurft, is er natuurlijk geen gedroomder seizoen dan de zomer: in het warenhuis en op de markt vind je een

overweldigend aanbod aan groenten en fruit. 'Zorg in ieder geval voor afwisseling en informeer je goed', raadt Pieter De Smet aan. 'En vergeet niet dat je nog altijd beter af bent met een evenwichtig dieet dat rauw combineert met gaar en dierlijk (of vleesvervangend) met plantaardig.' ■

MEER INFO?

• Over raw food bestaan er een paar interessante Nederlandstalige websites: www.naturawifestyle.com, www.rawliving.be, www.uitgekookt.net.

• Raw-restaurants zijn er voorlopig niet in België. In Londen vind je er een paar (o.a. Saf Restaurant en Vita Organic) en ook in Amsterdam (Unlimited Health, www.unlimitedhealth.nl).

100 % rauw

ZO EET JE EEN HELE DAG RAW FOOD

OCHTEND

Een smoothie van 1 appel, 1 peer, allerlei soorten verse bessen, kersen, 2 soeplepels spirulina-poeder* en 2 soeplepels extra vierge kokosnootolie*. (* te koop in bio- of natuurvoedingswinkels.)

MIDDAG

Maaltijdsalade van verse spinazie, wilde tomaten, alfalfakiemen, avocado en verse basilicum, met een dressing van olijfolie (eerste koude persing), vers citroensap, zwarte peper en een snuifje zeezout.

AVOND

Een groen sapje van verse selder, komkommer en een citroen. Rauwe courgettepaste met tomatensaus.

Ingrediënten (voor 4 personen):

- 2l courgettepaste • 750 ml verse tomaten • 3 el vers geperst citroensap • 1 el rauwe honing of 2 dadels • 1/2 tl Celtic zeezout • 3 el gedroogde basilicum • 375 ml zongedroogde tomaten • 1 tl paprikapoeder
- 1 teentje look • telkens 1 snuifje chilipoeder • tijm, oregano en lookpoeder

Werkwijze:

- Snij de courgetten in stukken en maak pasta met behulp van een Saladacco Spiralizer (een speciale raw food-pastamaker). Je kan ook courgettesliertjes trekken met een dunschiller. Doe in een slazwierder om het overvloedige vocht te verwijderen.
- Doe alle ingrediënten voor de saus in een blender met hoog vermogen. Even blenden tot er hier en daar nog stukjes inzitten.
- Doe de saus over de pasta. Smakelijk!

DIT MENU WERD VOOR GOED GEVOEL SAMENGESTELD DOOR RAW FOOD-SPECIALISTEN SERGE EN INGE LENSSENS-WYNEN/VAN REUSEL VAN RAW LIVING. INFO: WWW.RAWLIVING.BE, HERENTALSEBAAN 15 BUS 5, 2160 WOMMELGEM, 0473/99.52.06, SERGE.INGE@TELENET.BE. VANAF OKTOBER ORGANISEREN ZE WORKSHOPS ROND RAW FOOD BIJ EVA VZW IN GENT. INFO: WWW.VEGETARISME.BE.