

Thorsten Weiss en Jenny Bor

Superfoods in je dagelijks leven

Waarom God
geen fastfood eet



Uitgeverij Akasha

Voorwoord 10

Deel 1

Ontwikkel een hoger voedingsbewustzijn

Ontwikkel een hoger voedingsbewustzijn 16

Je bent wat je eet 21

Kom weer in contact met jezelf en je lichaam 23

Oefening 23

Waarom reageert ons lichaam allergisch?

Waarom reageren wij allergisch op ons lichaam? 26

Visie 2130 32

Voedsel staat voor bewustzijn 40

De keuken – een heilig oord 46

Waar staan we nu en hoe is het zover gekomen? 48

De noodzaak van natuurlijk en vitaal voedsel voor je smaakzenuwen 53

Waarom bevelen we een nieuwe leefstijl aan? 56

Het is tijd voor een oplossing 58

Waarom Superfoods? 61

Wat is een Superfood – en wat niet? 62

De geneeskracht van enzymen in rauw voedsel 64

Superfood – de beste bron van enzymen 66

Eet als een chimpansee 68

Is rauw niet veel te koud? 70

Darmen hebben geen tanden 73

Deel 2

Superfoods ontrafeld

Recepten en bereiding 76

Apparaten en keukengerei voor de bereiding 77

De blender of hogesnelheidsmixer 78

De levensmiddelendroger of dehydrator 79

Basis-Superfoods 80

Rauwe cacao 80

Rijstzemelen en hun eiwitten 82

Kokospalm – *bron van schoonheidssap en waardevolle olie* 84

Kokoswater 84

Kokosolie 86

Hennep 88

Supergreens 90

Moringa – *de wonderboom* 90

Spirulina 96

Chlorella 98

Tarwegras en gerstegras 100

Marien fytoplankton – *oerkracht uit de zee* 102

Kiemen – *explosie van vitale stoffen voor het jonge leven* 104

Superkruiden 106

Brandnetels – *ontdek ze opnieuw!* 106

Kamille – *het zonnekruid* 108

Biloba – *voor een goed geheugen* 110

Superzaden 112

Chia – *het krachtzaad* 112

Lijnzaad 114

Supervruchten 118

Gojibessen – *de geluksbes* 118

Açaí-bessen – *een powervrucht* 120

Schisandrabessen 122

Camu camu-bessen – *de vitamine C-bom* 124

Blauwe bessen 126

Avocado 128

Granaatappel 130

Papaja – *de tovervrucht* 132

Noni – *de supervrucht uit het verre Azië* 134

Baobab 136

Aloë vera 138

Cashewnoten 140

Macadamia – *de koningin der noten* 142

Olijf 144

Olijfolie – is koudgeperst ook rauw? 146

Spaanse peper – *superheet en supergezond* 148

Superwortels 150

Maca – *de koningin van de Andes* 150

Astragalus – *de wortel van onsterfelijkheid* 152

Ginseng – *nog zo'n wonderwortel* 154

Kurkuma 156

Superpaddenstoelen 158

Versterk je immuunsysteem door de krachtige werking
van paddenstoelen 158

Reishi – *de gelukspaddenstoel* 160

Chaga 162

Zoetmiddelen 164

Natuurlijk zoet 164

Stevia 166

Dadels 168

Mesquite 170

Lucuma – *het goud der Inca's* 172

Overige Superfoods 174

Bijenpollen – *dankjewel, lieve bijen, voor dit natuurwonder!* 174

Kaneel – *de superschors* 176

Shilajit – *de ayurvedische bom van vitale stoffen* 178

Mijn eigen recept 180

Over de auteurs 185

Index Superfoods 187

Ontwikkel een hoger voedingsbewustzijn

16

We zijn regelrecht op weg naar een nieuw tijdperk van voeding. Als je kijkt hoe mensen overal op aarde eten, zie je gauw hoeveel invloed onbewustheid en machtswellust op eetgewoonten hebben. Wat voor conclusie kunnen we trekken als televisietopkoks die eerder verse en gezonde levensmiddelen van de beste kwaliteit kozen, nu reclame maken voor producten van fastfoodrestaurants? Is dat oprecht? Zelfs in toprestaurants worden steeds meer kant-en-klaarproducten geserveerd, al zijn er gelukkig genoeg uitzonderingen.

Fastfood, snel eten zonder bewustzijn, is in feite een afspiegeling van de mensheid zelf. Maar het verspreidt zich steeds meer en lijkt onstuitbaar te zijn geworden. Veel mensen zijn ziek en we durven te stellen dat ze ook ziek zijn omdat ze zich niet meer bewust voeden. Waarom is een blikje cola goedkoper dan een flesje water? Waarom is een salade duurder dan een aardappel? Veel ongezonde producten zijn goedkoper dan hun gezonde verwanten. Dit prijsverschil is er niet omdat cola goedkoper te produceren zou zijn dan water. Nee, de supermarkten houden de prijzen voor groenten, fruit en andere gezonde levensmiddelen bewust hoog, zoals een enquête aan het licht heeft gebracht. De winstmarge hebben ze nodig om – hoe pervers dat ook klinkt – de ongezonde producten, die iedereen koopt en waartussen veel concurrentie is, voordelig te kunnen aanbieden. Daardoor is het in onze maatschappij voor de meeste mensen aantrekkelijker om ongezonde producten te kopen, want zo besparen ze geld.

Niet zo lang geleden heeft de Amerikaanse Senaat een petitie afgewezen waarin werd gesteld dat kinderen bij de in Amerika gebruikelijke warme schoolmaaltijd meer groenten en gezond eten moesten krijgen. Dit verzoek werd



van tafel geveegd met als argument dat de tomatensaus op pizza's en de aardappelen in de vorm van patat voldoende voedingsstoffen en vitaminen bevatten. Een tijd geleden werd in een serieus Duits nieuwsprogramma op televisie gezegd dat wetenschappers erachter waren gekomen dat een teveel aan vitaminen schadelijk is en dat alle vitaminen die we nodig hebben in ons fastfood zitten. Daarna lieten ze zien hoe iemand gretig in een hamburger bijt. Natuurlijk werd de wetenschapper die dit beweerde in een witte jas in een laboratorium geïnterviewd om hem als zeer geloofwaardig te laten overkomen. Kunnen we deze wereld nog normaal en gezond noemen? Gezond of ziek, goed of fout, gek of normaal – plak de etiketten er zelf maar op.

We willen met dit boek alleen bereiken dat je een nieuw bewustzijn voor eten ontwikkelt. Niet omdat wij voedingsdeskundigen zouden zijn of meer medische kennis zouden hebben dan de gemiddelde intelligente mens, maar omdat we in de gezichten van mensen kijken en daar de vertwijfeling aan aflezen. Omdat we de harten van mensen kunnen voelen en merken dat ze geen idee hebben hoe ze uit hun gevangenis kunnen komen. Omdat we mensen ontmoeten die in hun spirituele ontwikkeling tegen een grens aan zijn gelopen en nu de volgende stap willen zetten.

De stap naar lichamelijke verlichting: het cellicht. Mensen moeten hun lichaam opnieuw afstemmen op hun spirituele ontwikkeling en de groei van hun bewustzijn, om nu, in dit nieuwe aardebewustzijn, licht en vol vreugde te kunnen leven. Er zijn mensen die voortdurend de behoefte voelen te verdwijnen – maar zonder lichaam is er geen spiritualiteit en zonder spiritualiteit is er geen lichaam. Dat is een wet van deze tijd, die we net hebben betreden met onze ontwikkeling. Eten en drinken horen daarbij. Eten moet vervulling en

Een productief en stressvol leven in combinatie met belasting door milieuverontreiniging verhoogt onze behoefte aan kwalitatief hoogwaardige voeding. De rooibouw op de aarde en de massale consumptie van niet lokaal geteeld en geproduceerd voedsel leiden echter tot een voedingswaarde die niet toereikend is voor een optimale gezondheid en voor genezing. De ontbrekende voedingsstoffen kunnen we met Superfoods innemen.

Superfood heeft in het algemeen de volgende positieve eigenschappen:

- genezing van ontstekingsprocessen in het lichaam
- positief effect op de bloedsomloop
- preventie van kanker en herstel van ontaarde cellen
- goede gezondheid van hart en bloedvaten
- ondersteuning van genezing van wonden
- ontgifting
- inname van essentiële vetzuren
- goed gezichtsvermogen
- veel minder vermoeidheid
- gezond maag-darmkanaal en gezonde spijsvertering
- gezonde ontwikkeling van het lichaam
- goede hormoonbalans
- verlaging van hoge bloeddruk
- grotere weerstand
- grotere mentale en geestelijke helderheid
- beter algeheel welzijn
- inname van hoogwaardige eiwitten
- schone huid
- aanvulling van tekorten
- gewichtsverlies

Wat is een Superfood – en wat niet?

62

Omdat het begrip ‘Superfood’ niet eenduidig gedefinieerd is, geven we hier een kort overzicht van de kenmerken van een Superfood.

Een Superfood is een voedingsmiddel dat:

- volwaardig is en in het beste geval biologisch geteeld
- rauw is, dus niet boven de 42°C verhit, en bovendien alle levenskrachten, enzymen en de synergetische effecten van al zijn plantaardige bestanddelen bevat
- eenvoudig te verteren is
- buitengewoon voedzaam is
- zeer veel voedingsstoffen en helende eigenschappen bezit
- rijk is aan: vitaminen, mineralen, eiwitten en vetzuren, antioxidanten en fytochemicaliën (secundaire plantenstoffen), die het lichaam en het immuunsysteem versterken
- het lichaam ondersteunt bij het voorkomen van ziekten en voortijdige veroudering
- een gezonde spijsvertering bevordert en een gezonde darmflora stimuleert

Een voedingsmiddel is geen Superfood als het:

- gekookt respectievelijk boven de 42°C verhit is
- geïsoleerd of verder bewerkt is
- in een of andere vorm synthetisch of chemisch bereid is

Superfood is geen vervanging van een evenwichtige voeding. Superfoods hebben het meeste effect als ze een onderdeel van je dagelijkse voeding vormen, die bij voorkeur vegetarisch of nog beter veganistisch, volwaardig en grotendeels rauw is.

Terwijl Superfoodproducten natuurlijke aanvullingen op de voeding zijn, zijn niet alle voedingssupplementen Superfoods. De markt van deze middelen is overvoerd met producten die

Basis-Superfoods

80

Rauwe cacao



De cacaofoon is de oorsprong van alles waar chocolade in zit. Cacaobonen zijn de zaden van de cacaofoon. Rauwe cacaobonen smaken een beetje als bittere chocolade. De oorspronkelijke bewoners van Amerika noemden cacaobonen ‘het voedsel van de goden’ en in veel culturen werden ze zelfs als betaalmiddel gebruikt. Natuurlijk is chocolade ook het symbool van zinnelijkheid, plezier en seksualiteit, en daaraan is de bijnaam ‘voedsel voor het hart’ ontleend.

Cacaobonen bevatten meer dan twaalfhonderd chemische bestanddelen en behoren dan ook tot de meest complexe substanties op aarde. Ze hebben een zeer hoge concentratie aan natuurlijke antioxidanten – vijftien keer zoveel als blauwe bessen, twintig keer zoveel als rode wijn en dertig keer zoveel als groene thee. In rauwe cacaobonen zitten veel magnesium, zink, chroom en vitamine C. Ze helpen tegen depressieve gevoelens en ondersteunen het hart en de hersenen. Omdat ze een van de beste bronnen van magnesium zijn, beschouwen voedingswetenschappers ze als een goed middel tegen ADHD-symptomen. Maar al deze effecten heeft de cacaofoon alleen in zijn zuiverste, rauwe vorm. Verhitte en bewerkte melkchocolade heeft altijd bijwerkingen vanwege het toegevoegde vet en de geraffineerde suiker.

Je kunt een paar rauwe, gepelde cacaobonen in je Superfoodsmoothie doen, maar ze zijn ook

verrukkelijk als je ze puur eet. Vind je ze te bitter, probeer dan eens een mengsel van gojibessen, cashewnoten en stukjes rauwe cacaobonen. Dat is een heerlijk tussendoortje en vervangt 's middags de chocoladereep. Rauwe cacaobonen zijn ook nuttig als je aan de lijn doet. Met chocolade afvallen – niet slecht, toch?

Rauwe cacao is in verschillende vormen te krijgen: in hele bonen, als cacaonibs (stukjes van 2 tot 3 millimeter groot) en als poeder.



Choco-vanille-kokosdrank

- 250 milliliter biologisch kokoswater
- 1 eetlepel rauwe-cacaopoeder
- 1 eetlepel rauwe cashewnoten
- 1 mespunt rauwe-vanillepoeder
- 1 banaan
- 4 dadels
- 1 snufje Himalayazout

Meng alle ingrediënten een minuut lang in de blender tot een romige chocolade-notendrank.

Gojibessen

De geluksbes



Deze heerlijke zoete bessen zijn al duizenden jaren bekend om hun bijzondere geneeskrachtige werking en worden door de Tibetanen vereerd en liefdevol 'geluksbessen' genoemd. Een handvol van deze bessen bij het ontbijt zorgt voor een opgewekte dag vol vreugde. Oude Tibetaanse geschriften en boeddhistische teksten vermelden de bijzondere eigenschappen van de zoetzure bessen. Al vanaf het begin van de jaren negentig van de vorige eeuw worden ze door voedingsdeskundigen aanbevolen en de antiverouderingsgoeroes van Hollywood raden ze aan als verjongend Beautyfood voor sterren. Volgens wetenschappers zit het geheim van de Tibetaanse gojibessen in een groep unieke bioactieve moleculen. Dat zijn de zogeheten lycium-barbarum-polysachariden (LBP'S). Deze 'goji-polysachariden' komen in geen enkele andere plant voor.

De gojiplant is een zomergroene struik die drie tot vier meter hoog kan worden. De gojibessen zijn oranje-geel tot felrood en gewoonlijk vijf tot twaalf millimeter lang. Ze zitten vol vitamine C en andere vitaminen, mineralen en waardevolle aminozuren. Ze hebben een gunstig effect op de lever en de nieren, en stimuleren zelfs gewichtsverlies. Het gehalte van antioxidanten is twintig keer zo hoog als dat van cranberry's. In de Chinese geneeskunde worden ze als een van de belangrijkste voedingsmiddelen beschouwd. Ze verbeteren de stemming, zorgen voor een langer leven

en vergroten het uithoudingsvermogen, de kracht en de jeugdigheid. Ook in Chinese schoonheidsproducten worden gojibessen verwerkt. Ze stimuleren je innerlijke schoonheid en laten je cellen stralen.

Gojibessen zijn zeer geschikt als tussendoortje en vormen een heerlijke vervanger van zoetigheid. Eet een handvol van de gedroogde wonderbessen of een van de vele creaties van rauwe chocolade met gojibessen.

Er zijn overigens zeer grote kwaliteitsverschillen tussen de bessen. De minder goede bessen zijn meestal erg droog. Als je ze in water weekt, verliezen ze hun fruitige smaak. De beste kwaliteit komt uit het Tibetaanse Himalaya-gebied, dat ook als oorsprong van de gojibessen wordt beschouwd. Ze groeien daar in het wild, worden met de hand geplukt en onvermengd, ongezwaveld, ongesuikerd en in rauwkost-kwaliteit in de zon gedroogd. 'In het wild groeien' betekent dat er geen meststoffen zijn gebruikt. Deze bessen hebben weliswaar geen biocertificaat, maar ze voldoen aan de eisen van biologische producten.

Een handvol gojibessen zal je hongergevoel op een prettige manier verminderen en je verlangen naar zoetigheid snel stillen.



Geluks-goji-sinaasappelsap

- 2 eetlepels gojibessen
- het sap van 2-3 zoete sinaasappelen

Doe alle ingrediënten in de blender en meng ze een minuut lang tot een romige smoothie.

