

SMAAKMAKEND

gezond eten | natuurlijk | biologisch | lekkere recepten

advertentie 8



WinterVariaties

De ondergrondse veestapel
van Durk Oosterhof

+ extra bijlage Gezonde Start

Lucas Reijnders:
'Gezond eten is niet ingewikkeld'

natuur
WINKEL 

recepten | winter 2008/2009

recepten
in dit nummer

5

Salade van postelein met sinaasappel olijven en geitenkaas | Veldsla met walnoten en cranberry's | Geroosterde winterwortel en wortelpeterselie met peterseliesalsa | Curry van kliswortel en spruitjes | Stampot van savooiekool met kerrieworstjes | Penne met boerenkool en spek

23

Cranberrypunch met vanille en tijm | Rooibos-punch | Pittige bosvruchtenpunch | Exotische earl grey punch

27

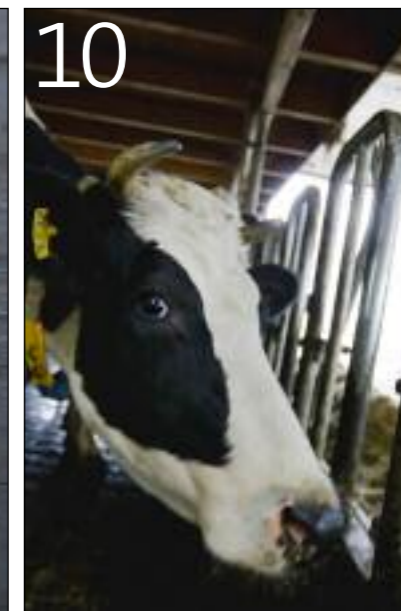
Chocolade-walnotentaart



4

4 Ze zijn er weer!

... wintergroenten die we (gelukkig) net niet helemaal vergeten waren. Lekker koken met kliswortels, savooiekool en wortelpeterselie



10

10 Bodemrijk

Enig idee hoe gevarieerd het ondergrondse dierenleven is? Melkveehouder Durk Oosterhof over mollen, schimmels en springstaarten



15

15 Michael Pollan

In zijn nieuwste boek pleit Michael Pollan voor vers en onbewerkt eten. "Eet niet wat niet rot!"

advertentie 1



16

16 Kies je eetstijl

Hoe zat het ook alweer met raw food, ayurvedisch en macrobiotisch? Een verhelderend rondje voedingsleren. Zo maak je het verschil



18

18 Een goed 2009!

Gaat u volgend jaar ook gezond(er) eten? Volgens professor Lucas Reijnders hoeft dat niet ingewikkeld te zijn



10

23 Punch

Zo maak je met fris fruit, pittige specerijen en aromatische thee 4 x een warme winterpunch

en verder
in dit nummer

28 Winkelwaar

29 De Tas

31 Bekend met bio:
Annemarie Labinjo-
van der Meulen

Hollands wintergroen

Wintersla
postelein
veldsla

Goed nieuws! Groenten die we nog net niet helemaal vergeten zijn, liggen weer in het schap. Samen met de traditionele wintergroenten geven ze volop kookinspiratie.

Salade van postelein met sinaasappel, olijven en geitenkaas

hoofdgerecht, 4 personen

200 g postelein | 4 handsinaasappels
| 4 volle eetlepels zwarte olijven |
200 g zachte geitenkaas | 1 eetlepel
grove mosterd | 3 eetlepels olijfolie |
1 eetlepel vloeibare honing

Boen 1 sinaasappel goed schoon en rasp de oranje schil dun af. Pers de vrucht uit. Schil de andere sinaasappels met een scherp mesje tot op het vruchtvlies en snijd ze in dunne plakken. Spreid de plakken sinaasappel uit over vier borden. Klop in een kom het sinaasappelsap met de schil, de mosterd, honing, olijfolie en zout en peper naar smaak door elkaar. Schep de postelein en olijven luchtig erdoor. Verdeel de salade over de plakken sinaasappel en strooi de geitenkaas erover. Maal er royaal peper over. Lekker met grof boerenbrood.

Veldsla met walnoten en cranberry's

bijgerecht, 4 personen

150 g veldsla | 2 eetlepels gedroogde
cranberry's (lekkerbesjes) | 1 kleine
rode ui, in dunne ringen | 50 g gepelde
walnoten, grof gehakt | 2 eetlepels
witte balsamicoazijn | 2 eetlepels
walnotenolie | 3 eetlepels olijfolie

Meng in een slaschaal de azijn met de rode ui en laat dit minimaal 5 minuten staan. Roer de oliesoorten en naar smaak zout en peper door de dressing. Schep vlak voor het serveren de veldsla, noten en cranberry's door de dressing. Lekker bij tal van wintergerechten.

Verfijnd groen: wintersla



Winterse sla

Je zou het niet zeggen maar postelein is een van de weinige groenten die met gemak vorst kan doorstaan. Tegelijk heeft het de frisheid van de zomer. Winterpostelein is knalgroen en smaakt iets minder zuur dan zomerpostelein. De oogst duurt tot ongeveer eind maart.



Wortelsoorten
wortelpeterselie
kliswortel
pastinaak
schorseneren
aardperen
winterpeen



Kliswortel terug van weggeweest

Letterlijk de wortel van de grote klis. Een plant die ook graag in de berm groeit en daar herkenbaar is aan de kleine klitten die zo lekker aan de kleren blijven kleven. Uiterlijk lijkt kliswortel op een schorseneer. De wortel is gekookt echter steviger dan de schorseneer en de smaak lijkt meer op aardpeer of op artisjok. Wel moet de groente net zoals de schorseneer worden geschild (maar kleeft gelukkig niet). De kooktijd is 15-20 minuten.



Geroosterde winterwortel en wortelpeterselie met peterseliesalsa

hoofdgerecht, 4 personen

500 g winterwortel | 500 g wortelpeterselie | 5 eetlepels olie | grof zeezout | 1 eetlepel gedroogde oregano | 1 grote teen knoflook, gepeld | 1 klein bosje bladpeterselie | sap en geraspte schil van 1 citroen | 2 eetlepels gevulde groene olijven, grof gehakt

Verwarm de oven voor op 200 °C. Schil de winterwortel en wortelpeterselie met de dunschiller en snijd ze in 1 cm brede plakken. Halveer grote plakken. Meng in een ruime braadpan de wortelplakken met 2 eetlepels olie, zeezout en de oregano. Schenk 3-4 eetlepels water in de braadpan en dek de pan af. Rooster de wortelplakken in het midden van de oven 30 minuten. Verwijder het deksel en rooster ze nog 15-20 minuten.

Pureer intussen voor de salsa in de vijzel of keukenmachine de knoflook met de resterende 3 eetlepels olie en de bladpeterselie. Roer de citroenschil, olijven en naar smaak citroensap en zout door de peterseliesalsa. Serveer de salsa bij de groenten. Lekker met burgers.



Aardse smaken uit de grond: wortels!

Curry van kliswortel en spruitjes

hoofdgerecht, 4 personen

600 g kliswortel | 500 g spruitjes, schoongemaakt | 2 eetlepels zonnebloemolie | 1 ui, gesnipperd | 3 eetlepels currypasta Balti (pot 400 ml) | kokosmelk (1 blik) | 2 eetlepels fijngehakte koriander | 150 g cashewnoten, grof gehakt

Schil de kliswortels met de dunschiller, snijd ze in plakjes van ca. ½ cm dik en kook ze 10 minuten in water met zout. Voeg de spruitjes toe en kook alles 5 minuten.

Verhit intussen de olie in een ruime hapjespan en fruit hierin de ui en currypasta zachtjes 3 minuten. Voeg de kokosmelk toe en breng alles aan de kook. Giet de groenten af en schep ze in de kokossaus. Stof alles in nog 5-10 minuten gaar. Bestrooi het gerecht met koriander en de cashewnoten. Lekker met basmatirijst.

Koolsoorten

savooiekool (groene kool) • spruiten
boerenkool • rodekool • witte kool
Chinese kool • spitskool



Stevig aanbod koolsoorten

Vorst erover

Boerenkool en spruiten uit de volle grond smaken anders als de vorst eroverheen geweest is. Door de vrieskou worden er suikers gevormd, die het bittertje verzachten.



Stamppot van savooiekool met kerrieworstjes

hoofdgerecht, 4 personen

50 g boter | 2 teentjes knoflook, fijngenhakt | 3 sjalotten, in plakjes | 750 g savooiekool, in brede repen | 1 theelepel gemalen komijn | cayennepeper | 1 kilo kruimige aardappels, geschild | 100 ml melk | 4 saucijzen, in plakjes van 1 cm | 2 theelepels kerriepoeder

Verhit 25 g van de boter in een ruime hapjespan en fruit de knoflook en sjalotten 3 minuten op een laag vuur. Voeg de kool toe en laat hem al omscheppend slinken. Schep de komijn, enkele eetlepels water en naar smaak cayennepeper en zout door de kool en leg de aardappels erop. Stoof alles, afgedekt, in 20-25 minuten gaar. Voeg de melk toe, breng aan de kook en stamp alles door elkaar.

Laat intussen de resterende boter in een kleine koekenpan lichtbruin worden. Bestrooi de plakjes worst met kerriepoeder en bak ze zachtjes in ca. 5 minuten, keer ze halverwege. Roer een scheutje water door de boter en breng dit aan de kook. Serveer de worstjes met de boter bij de stamppot.

Liever geen vlees? Vervang de saucijzen door vegetarische worstjes of vegetarisch gehakt.

Penne met boerenkool en spek

hoofdgerecht, 4 personen

750 g boerenkool | 2 eetlepels olijfolie | 100 g gerookte spekblokjes | 4 tenen knoflook, in dunne plakjes | 1 eetlepel geraspte citroenschil | 300 g penne | 100 g geraspte Parmezaanse kaas

Ris de boerenkool van de stelen, was de bladeren en snijd ze in stukjes. Verhit de olie in een braadpan en bak de spekblokjes uit. Bak de plakjes knoflook 1 minuut mee. Roer de boerenkool erdoor, voeg enkele eetlepels water toe, en stoof de kool afgedekt in ca. 20 minuten gaar.

Kook intussen de penne volgens de aanwijzingen op de verpakking. Schenk enkele eetlepels van het kookwater van de pasta bij de boerenkool. Giet de penne af en schep ze door de boerenkool. Serveer met de Parmezaanse kaas.

Liever vegetarisch? Vervang het spek door 100 g fijngehakte gedroogde tomaten op olie en gebruik wat extra olie uit het potje om de knoflook in te bakken.

Steeds minder kinderen schijnen te weten dat melk uit een koe komt. Hoeveel volwassenen weten dat de grootste veestapel in de grond onder de koe zit? Melkveehouder **Durk Oosterhof** over de verborgen voedselketen.

Tekst | Hans Moltzer
Beeld | Pieter Ouddeken

Ondergrondse veestapel



De wereldberoemde Italiaanse schrijver Cesare Pavese schreef zo'n zeventig jaar geleden in zijn boek *Stilte in Augustus*: "Ik denk dat er uit de aarde steeds warmte komt die de bomen groen houdt en ze laat groeien, en soms maakt het indruk op me wanneer ik daar wandel, want dan zeg ik tegen mijzelf dat ik misschien wel trap op iets levends dat het merkt, daar onder de grond. Wanneer de zon feller is hoor je het geluid van de aarde die aan het groeien is." Een mooie metafoer, zou je denken. Maar Durk Oosterhof, biologisch melkveehouder te Drachten, rekent voor dat Pavese simpelweg de werkelijkheid beschrijft. "Een koe weegt gemiddeld 600 kilo. Op mijn weidegrond heb ik anderhalve koe per hectare lopen. Totaal levend gewicht per hectare is dus 900 kilo. Onder diezelfde hectare zit 4200 kilo levend gewicht. Anders gezegd: het gewicht van zeven koeien."

Ijsberg Iedereen die een beetje geïnteresseerd is in de natuur, weet wel zo ongeveer dat alles wat groeit afsterft, in de grond verdwijnt en zo weer meehelpt nieuw leven voort te brengen. Ook weet bijna iedereen dat er regenwormen in de grond zitten. We hoeven maar een spade in de grond te steken en hup, ze komen naar boven. Maar die 4200 kilo bodemleven onder die hectare grasland van Durk gaat over veel meer dan alleen regenwormen. Die diertjes zijn maar een kleine schakel in de gigantische voedselketen die begint en eindigt onder de grond.



advertentie 2



‘Voor veel boeren en consumenten
is de bodem een black box.
Dat is griezelig’

Onze voedselketen is wat dat betreft te vergelijken met een ijsberg. Het grootste deel is onzichtbaar. Het topje wordt gevormd door het gras dat koeien eten.

Eten en gegeten worden Onder de grond leven de dieren die ervoor zorgen dat het gras evenwichtig kan groeien. Dat is – net als boven de grond – allemaal een kwestie van eten en gegeten worden. De regenwormen hebben het wat dat betreft het moeilijkst. Vooral de strooiselbewoners, die zich boven de grond tegoed doen aan mest en plantafval, zijn een prooi voor vogels. Gaan ze ondergronds, dan worden ze door mollen opgegeten. Of door vogels die ze de grond uit stampen. En ook door de mens verkeerd toegepaste drijfmest overleven ze niet.

Wormengangen Pendelaars, verticale wormen die tot drie meter diepe gangen graven, hebben minder last van bovengrondse vijanden. Ze trekken organisch materiaal hun gangen in en zetten dat om in voedsel voor bacteriën en schimmels - zo ongeveer als een koe gras verteert in haar pens. De wormengangen fungeren als luchtventilatiesysteem en zorgen voor de afvoer van regenwater en aanvoer van natuurlijke voedingsstoffen waar het gras weer van groeit.

Smullen van schimmels En dan zijn er de geheimzinnige Mycorrhizaschimmels, die samen met bacteriën in symbiose leven met de wortels van planten en deze wortels zelfs kunnen verlengen met hun schimmeldraden. Truffels, eekhoortjesbrood en cantharellen zijn beroemde bovengrondse vruchtlichamen van deze schimmels. Zogeheten springstaarten, ofwel vleugellose insectachtigen, grazen – u leest het goed - op schimmels. En ook de protozoën die zich voortbewegen met zogenaamde schijnvoetjes smullen van schimmels en bacteriën.

Ondergrondse koeien Van de eveneens grazende nematoden, ook wel ondergrondse koeien genoemd maar beter bekend onder de naam aaltjes, zijn er gemiddeld zo'n tien tot twintig miljoen per vierkante meter. Ze eten plantenwortels, bacteriën, schimmels en protozoën.

De mijten hebben als spinachtige jagers de hele ondergrondse veestapel – mollen en wormen uitgezonderd – op het menu staan. Inclusief hun eigen, kleinere soortgenoten.

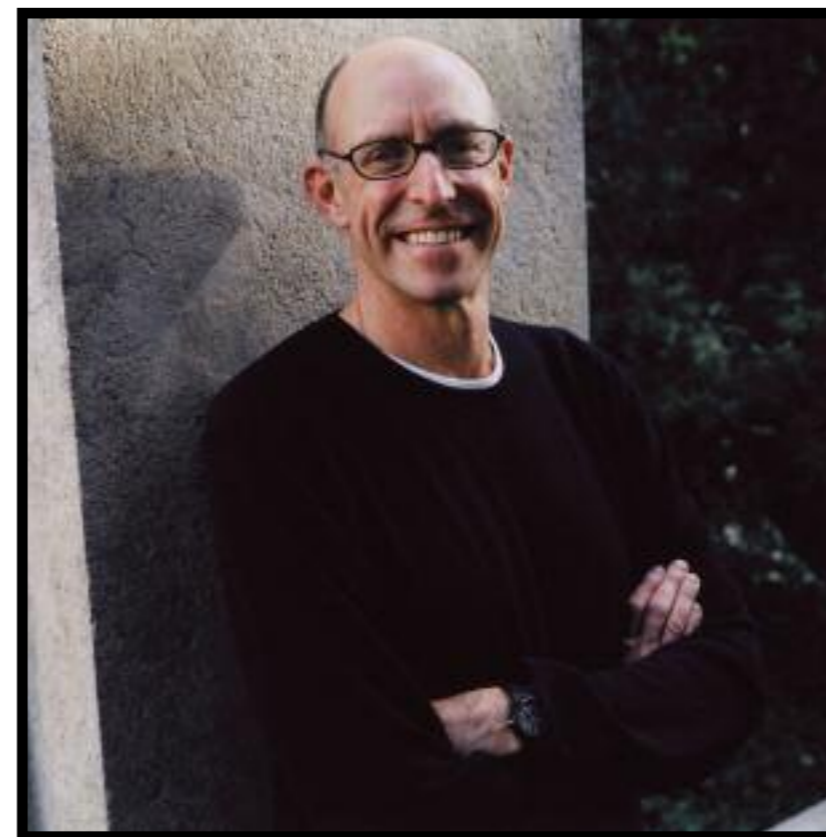
Dit reusachtige, onzichtbare begin van onze voedselketen draait helemaal om het voeden en in leven houden van gras en verder alles wat met wortels in de Nederlandse grond staat.

Black box Het klinkt als griezelige sciencefiction. Maar de wetenschap komt met steeds meer bewijzen van het tegendeel. Toch blijft voor veel boeren en consumenten de bodem een black box, waarvan we ons moeilijk een beeld kunnen vormen. Ook dat is griezelig. Want ondertussen blijft de mens volop met kunstmest strooien. In ons land weliswaar al een stuk minder dan zo'n veertig jaar geleden, maar toch. Het effect van kunstmest op de bodem- en voedselkwaliteit is nog steeds een punt van discussie. Toch is allang duidelijk dat kunstmest - een dood product, gemaakt met aardgas – onze bodem eerder verarmt dan verrijkt. Als we daarmee maar door blijven strooien alsof er niets aan de hand is, wordt de mens langzaam maar zeker losgekoppeld van wat ooit natuur was. Is dat gezond of is dat ongezond? Ook daarover zijn de meningen nog altijd verdeeld. En dat is onbegrijpelijk.

Vijftig centimeter aardbodem Gelukkig maar dat er boeren zijn zoals Durk Oosterhof met zijn 42 hectare weidegrond waarop vijfveertig melkkoeien, twintig kalveren en twintig pinken grazen - en daaronder nog eens een hele kudde koeien. Durk weet dat ons leven op aarde alleen mogelijk is dankzij de bovenste vijftig centimeter van de aarde die we bodem noemen. Daar komt alle voeding voor plant, dier en mens uit. Als je dat tot je laat doordringen en je fietst er in het voorjaar eens langs of je bezoekt zijn website www.obio.nl, dan kijk je toch anders naar die leuke koeien in de wei.

** Oosterhofs rekensom en zijn bedrijf staan in Leven onder de graszode, een zeer gedetailleerd discussiestuk van het Louis Bolk Instituut over "het beoordelen en beïnvloeden van bodemleven in de biologische melkveehouderij".*

advertentie 3



Kruistocht voor beter eten



*Erbij zijn?

Op uitnodiging van Biologica en De Arbeiderspers is Michael Pollan op 11 februari in Amsterdam. Lezers van Smaakmakend kunnen bij deze unieke bijeenkomst aanwezig zijn. Geïnteresseerd? Kijk op www.smaakmakend.nl voor de tijd en locatie.

sel geweest dat zo goedkoop en veilig was', volgens Pollan is niets minder waar. Er heerst immers nog altijd honger in grote delen van de wereld en dat voedsel goedkoper is geworden, het mag misschien waar zijn, toch betalen we er indirect de hoogste prijs voor.

In zijn boeken voert Pollan een kruistocht in prikkelende betogen, opgebouwd uit hilarische en tegelijkertijd schrijnende bevindingen. We lijden aan wat hij in *The Omnivore's Dilemma* noemt een Nationale Eetstoornis: we weten niet meer waar het voedsel op ons bord vandaan komt. Pollan graaft zich in en ontleedt de wereld achter onze maaltijden. Zonder omhaal maakt hij de lezer deelgenoot van zijn inzichten. Helder beschrijft hij de samenhang van voedselketens en de positie van de mens als omnivoor.

In *Een pleidooi voor echt eten* schotelt Pollan ons twintig stellingen voor die hij 'persoonlijke eetregels' noemt. Hij analyseert, concludeert, waarschuwt en adviseert hoe het anders moet en kan. Wijzelf, daarvan is hij

Michael Pollan is Amerika's grootste pleitbezorger voor 'echt' en gezond voedsel. Sinds zijn eerste boek daar verscheen geniet hij haast een heldenstatus. Op 11 is hij in Nederland en geeft een lezing.*

In *Defense of Food*, in het Nederlands vertaald als *Een pleidooi voor echt eten*, is in Amerika een regelrechte hit. Het is de opvolger van *The Omnivore's Dilemma*, waarmee Michael Pollan in 2006 in één klap bekend werd. De milieu- en wetenschapsjournalist van de NY Times voerde in mum van tijd de Amerikaanse bestsellerlijsten aan en is sindsdien nauwelijks meer uit de belangstelling geweest.

Zijn belangrijkste boodschap: het westerse eetpatroon is verziekt. Onze voedselindustrie die zich profileert als zegen voor de mensheid is een regelrechte farce. Klopt die voedselindustrie zichzelf op de borst met leuzen als 'we feed the world' en 'er is nog nooit zoveel voed-

overtuigd, kunnen het systeem veranderen, en wel door ons aankoop- en eetgedrag aan te passen. Het gaat erom dat we controle over ons eten terugwinnen. Het prijskaartje dat daaraan hangt: betaal meer, eet minder. 'Mijd voedingsmiddelen die ingrediënten bevatten die a) onbekend b) niet uit te spreken en c) meer dan vijf in getal zijn,' raadt hij aan. En ook: 'Ik zou alleen maar eten wat je overgrootmoeder zou herkennen als eten.' Waarmee hij een lans breekt voor verse onbewerkte producten. Hoe meer je bewerkt, hoe minder voedzaam, is zijn redenering. 'Eet niet wat niet rot,' moedigt hij aan. Waarmee hij 'echt' voedsel bedoelt, in plaats van producten waarvan de houdbaarheid kunstmatig tot in het oneindige is verlengd.

eetstijlen

Biologisch? Kennen we. Dat zijn natuurlijke producten, geproduceerd met respect voor mens, dier, plant en milieu. Maar wat precies het verschil is tussen macrobiotisch en biologisch-dynamisch? En wat onderscheidt veganisten van vegetariërs eigenlijk?

Tekst | Anouk Horsthuis en Nicole Willemse

Beeld | Femke Hiemstra

Biologisch-dynamisch ➔

De biologisch-dynamische landbouw is de oudste beweging binnen de biologische landbouw en werd in 1924 opgericht door Rudolf Steiner, grondlegger van de antroposofie. Leidraad voor biodynamische boeren is de natuurlijke kringloop. Het 'dynamische' zit in de extra aandacht voor de werking van kosmische krachten op de aarde. Met respect voor bodem, plant en dier laat de biodynamische boer zich bij het zaaien, planten en oogsten leiden door het ritme van de maankalender.



⬅️ Veganistisch

Veganisten eten net als vegetariërs vlees noch vis maar gaan daarin een stap verder; ze gebruiken niets wat van beesten komt - ook al hoeft het dier er niet voor te sterven. Veganisten laten ook ei, zuivel en honing aan zich voorbij gaan en gebruiken geen gelatine (dat in heel veel voedingsmiddelen voorkomt), al zouden vegetariërs dat laatste strikt genomen ook niet moeten consumeren. Consequent als ze zijn dragen ze evenmin dierlijke wol, zijde of bont. Wie dit zuiver plantaardige dieet volgt, moet zorgvuldig en uitgebalanceerd eten om niet een tekort aan eiwitten, calcium, ijzer en vitamine B12 op te lopen. Dit geldt vooral voor kinderen, ouderen en iedereen die zwaar lichamelijk werk verricht.



Macrobiotisch ➔

Macrobiotiek ontwikkelde zich in het begin van de twintigste eeuw waarbij de Japanner Oshawa als pionier gold. De macrobiotische leer stoelt op het Chinese principe van yin en yang en heeft als direct doel verjonging en daardoor langer leven. De tegenpolen yin en yang moeten door een juiste voedselsamenstelling zoveel mogelijk met elkaar in evenwicht zijn om zo de harmonische energiestromen (chi) te versterken en daarmee de algehele gezondheid. In een ideaal macrobiotisch menu maken levensmiddelen waarin yin en yang evenredig zijn vertegenwoordigd (denk aan volkoren granen) ongeveer de helft van het menu uit. Kenmerkend zijn de Japanse producten en de afwezigheid van vers fruit en rauwkost. Oshawa's leerlingen Mishio en Aveline Kushi hebben het extreem vetarme standaarddieet aangevuld met vis, eieren en plantaardige olie, om een tekort aan B12 te voorkomen.



⬅️ Ayurvedisch

Ayurveda is Indiaas voor 'de wetenschap van het leven'. Daarmee is het meer dan een voedingsleer, voeding heeft ook een genezende en regulerende rol. De leer is zeer oud en is door meerdere schrijvers in verschillende perioden geschreven. Nog altijd wordt het in India als geneeskrachtige methode gebruikt. In het Westen werd Ayurveda vooral bekend door Yogi. Het fundament zijn de drie Dosha's: Vata, Pitta en Kapha. Deze zijn op hun beurt weer gebaseerd op de vijf elementen water, lucht, aarde, vuur en ruimte. Als de Dosha's onderling in harmonie zijn, voelt de mens zich tevreden. Voeding speelt hierin een sleutelrol, de smaakrichtingen zoet, zout, zuur, scherp (specerijen, pikante kruiden), bitter en zachtzuur (peulvruchten, verschillende groenten) horen vertegenwoordigd te zijn in het dagelijkse menu.



Raw food ➔

Aanhangers van raw food baseren zich geheel op ongekookt voedsel. Denk aan rauwe groenten, fruit en noten, melk, rauwe vis en rauw vlees, een dieet waar onze verre voorouders op leefden. Gemarineerd of gefermenteerd voedsel mag eveneens genuttigd worden, waarmee ook salami, prosciutto, kaas en veel zuivelproducten binnen bereik liggen. Ook alcohol is toegestaan, bier en sterke drank weer niet. Door ingrediënten niet te koken, blijven voedingsstoffen behouden. Voedzame producten als brood en aardappelen zijn echter uitgesloten. Sommigen staan zichzelf voedsel toe dat is verwarmd of gedroogd bij een temperatuur van maximaal 45 °C. Ook voor deze eetstijl geldt dat er grote kans is op tekorten, vooral aan ijzer, vitamine B2, B12 en calcium.



Zo *simpel* is *beter*

Meer
groenten,
fruit en vezels

Minder
verzadigd vet en
transvetzuren
koolhydraten
zoet, zout en vlees
alcohol
frisdrank

Is gezond(er) eten ook uw goede voornemen voor het komende jaar? Volgens hoogleraar milieukunde **Lucas Reijnders** hoeft dat niet ingewikkeld te zijn. Met minder vlees, minder tussendoortjes, minder frisdrank en eten zoals de Kretenzers deden voor ze McDonald's ontdekten, kom je al een heel eind.

Tekst | Anouk Horsthuis **Beeld** | Merlijn Doomernik

Het Kretenzer dieet

Het Kretenzer of mediterrane dieet is vernoemd naar de klassieke eetgewoonten van de bewoners rond de Middellandse Zee. Zij stellen hun menu van oudsher samen uit verse groenten (vooral bladgroenten en gedroogde groenten), vis, brood, fruit, olijfolie, geiten- en schapenkaas. Een manier van eten die in schril contrast staat met onze voorliefde voor kaas, boter, room, aardappelen en vlees.

In 1973 schreef hij voor het eerst een boek over voeding en eetgewoonten in Nederland. Het was de tijd van aardappelen, groenten en vlees en niemand nog van obesitas had gehoord. Inmiddels zijn we vijfendertig jaar verder, hebben pasta, pizza en cola de aardappel van het menu verdrongen en worstelen we massaal met overgewicht en vetzucht. In een zoektocht naar het waarom van die omslag in ons eetpatroon en de gevolgen ervan voor ons lichaam, schreef Lucas Reijnders enkele jaren geleden het boek *Eetpatronen, de evolutie van ons eetgedrag*. Sindsdien geeft hij regelmatig lezingen over de huidige voedselproblematiek.

Wanneer is het misgegaan?

“Ergens halverwege de vorige eeuw. Voor de Tweede Wereldoorlog was dik zijn voorbehouden aan de rijken, die er als het ware als enigen ▶



advertentie 4

‘Biologische voeding bevat over het algemeen minder nitraat en meer goede vetzuren en antioxidanten.’

▷ het geld voor hadden. Ze waren rijk genoeg om geen zware lichamelijke arbeid te verrichten en ze waren rijk genoeg voor copieuze maaltijden. Maar na de oorlog werd dik zijn eerder een teken van armoede dan van rijkdom. Het is tegenwoordig vooral een lower class fenomeen. Een spectaculaire ommezwaai.”

Wat heeft die ommezwaai veroorzaakt?

“Door de toegenomen welvaart zijn we minder gaan bewegen. Dat, in combinatie met een spectaculaire toename van het aantal hoog calorische tussendoortjes en dranken dat veel mensen op een dag nuttigen, heeft gemaakt dat de gemiddelde Nederlander snel dikker is geworden. Met dank overigens aan de evolutie. Gedurende het grootste deel van het bestaan van de mensheid is het grootste probleem namelijk steeds de honger geweest. Om periodes van honger te kunnen doorstaan, is ons hele voedingssysteem erop ingesteld geraakt om zoveel mogelijk rendement uit onze voeding te halen. En dat gaat alleen goed zolang er vaak honger is of bij veel beweging. Verder hebben we aan de evolutie ook een aangeboren voorkeur voor zoet te danken. Ooit was het immers van belang om snel in actie te kunnen komen, bijvoorbeeld als je oog in oog stond met een leeuw. En hoewel dat nu niet meer aan de orde is, geeft ons lichaam ons nog steeds de opdracht om toch vooral zoet te eten vanwege de snelle energie die dat levert. En ja, dat draagt ook bij aan overgewicht.”

Zal diezelfde evolutie er ook niet voor zorgen dat we in de toekomst minder vet opslaan en een afkeer krijgen van zoet?

“Uiteindelijk zal dat wel kunnen gebeuren als de huidige voedselovervloed in stand blijft. Maar zoiets kost vele generaties. Wij zullen daar de komende eeuw helaas nog geen profijt van hebben.”

Dan is het voorlopig dus onze wil die het tegen ons lichaam moet opnemen.

“Precies. Een lastige, maar geen onmogelijke opgave. Kijk maar eens naar wat er met het roken is gebeurd. Nog niet eens zo heel lang geleden rookten praktisch alle volwassen mannen. Nu zijn rokers, ondanks de verslavende werking van roken, in de minderheid.”

Hoe pakken we het aan?

“Eet zoals de Kretenzers, de bewoners van Kreta, tot voor kort aten, dus vooral groenten, granen en peulvruchten. En wees daarbij zuinig met suiker, zout, vet en vlees.”

Vlees?

“Vlees is vaak vet. Dat je prima zonder kunt, weet ik uit ervaring. Ik eet bijna vegetarisch en dat bevalt me prima. Er zijn genoeg alternatieven en vrijwel overal kun je heel aardig vegetarisch eten.”

En liever biologisch?

“Biologische voeding bevat over het algemeen minder nitraat en meer goede vetzuren en antioxidanten. Omdat biologisch voedsel niet geraffineerd wordt, zitten er veel vezels in. En op het punt van bedenkelijke toevoegstoffen, zoals bepaalde conserveermiddelen, scoort biologisch voedsel ook beter. Maar belangrijker dan dat is nog hoe je je menu samenstelt. En dat doen mensen die biologisch eten over het algemeen beter, omdat ze bewuster met hun voeding bezig zijn.”

Dus het komt aan op het maken van bewuste keuzes.

“Ja. Als het aan mij lag, hielp de overheid daarin veel actiever mee. Door bijvoorbeeld biologisch geteelde producten relatief goedkoper te maken en door een heffing in te stellen op bestrijdingsmiddelen. Dat komt immers in het grondwater terecht dat vervolgens weer gezuiverd moet worden. Het is toch te gek voor woorden dat dat nu via de waterrekening op ons allemaal wordt afgewenteld?! Als daarbij wat verandert aan de invoerregelingen waardoor gezond, plantaardig voedsel goedkoper wordt dan voedsel met veel vet en suiker, weet ik zeker dat de meeste mensen hun eetpatroon zouden aanpassen. In Nederland hebben we nou eenmaal sterk de neiging om op de prijs te letten.”

Maar dan staan de chips en de frisdranken nog steeds in de schappen.

“De voedselproducenten kunnen inderdaad niet achterblijven. Die zouden bijvoorbeeld het zout- en suikergehalte drastisch kunnen verlagen. Want het is natuurlijk van de zotte dat overal maar bergen suiker en zout in worden gekieperd!” ◀

advertentie 5

Het fruit geeft frisheid, de specerijen pit en de thee een heerlijk aroma. Deze warme winterpunches zijn ervoor gemaakt om de winterkou te weerstaan. Warm zijn ze het lekkerst, maar ook koud niet te versmaden.

fruit+ thee + specerijen

Cranberrypunch met vanille en tijm

6-8 glazen

1 vanillestokje |
3 takjes verse tijm |
100 g gedroogde
cranberry's | 1 fles
cranberrysap | 2 zak-
jes groene thee met
jasmijn of citroen |
2-3 eetlepels
vloeibare honing

Snijd het vanillestokje in de lengte open en leg het met de tijm en cranberry's in een pan. Schenk het cranberrysap erbij en voeg 500 ml water toe. Breng het geheel tegen de kook aan en laat de punch op heel zacht vuur ca. 30 minuten trekken. Hang dan de theezakjes erin en laat de punch van het vuur af nog ca. 5 minuten trekken. Verwijder het vanillestokje, de takjes tijm en de theezakjes en breng de punch op smaak met honing. Schep de cranberrypunch in hittebestendige glazen en houd de rest van de punch warm in een kan op een theelichtje.

Tip

Dep het vanillestokje droog en steek het in een potje met suiker. Zo maak je zelf geurige vanillesuiker, om bijvoorbeeld weer punch mee te zoeten.

Recept | Clara ten Houte de Lange | Fotografie | Sven Beijlams | Styling | Ulrika Gustavsson | Koken | Ingmar Niezen

advertentie 6



Rooibospunch

6-8 glazen

4 cm verse gemberwortel, in plakjes | kardemompeultjes, gekneusd | 1 kaneelstokje | 1 fles appelsap | 2 zakjes rooibos-thee | 1 appel, in piepkleine blokjes | 2-3 eetlepels vloeibare honing

Leg de plakjes gember met de kardemompeultjes en het kaneelstokje in een pan en voeg het appelsap en 500 ml water toe. Breng het geheel tegen de kook aan. Laat de punch op heel zacht vuur ca. 30 minuten trekken. Hang de zakjes thee erin en laat de punch nog ca. 5 minuten zachtjes trekken. Schep de specerijen uit de punch en roer de stukjes appel erdoor en breng op smaak met honing. Verwarm alles nog 2 minuten. Schep de punch in hittebestendige glazen en houd de rest van de punch warm in een kan op een theelichtje.

Pittige bosvruchtenpunch

6-8 glazen

1 sinaasappel, schoon-geboend | 4 kruidnagels | 1 kleine rode peper, zonder zaadjes | 1 kaneelstokje | 1 fles bosvruchtensap | 2 zakjes maté thee | 3-4 eetlepels honing of rietsuiker

Halveer de sinaasappel en steek de kruidnagels in de schil. Leg de rode peper met de halve sinaasappels en het kaneelstokje in een pan en voeg het bosvruchtensap en 500 ml water toe. Breng het geheel tegen de kook aan. Laat de punch op heel zacht vuur ca. 45 minuten trekken. Hang de zakjes thee erin en laat de punch van het vuur af nog ca. 5 minuten trekken. Verwijder de peper, sinaasappels en kaneel en breng de punch op smaak met honing of rietsuiker. Schep de punch in hittebestendige glazen en houd de rest van de punch warm in een kan op een theelichtje.



Exotische earl grey punch

6-8 glazen

10 zwarte peperkorrels, gekneusd | 5 pimentkorrels, gekneusd | 1 steranijs | 1 limoen, in plakjes | 1 fles appel-mangosap of multivruuchtensap | 100 ml witte rum | 2 zakje earl grey thee | 3-4 eetlepels rietsuiker

Stop de piment en peperkorrels met de steranijs in een thee-ei. Hang het thee-ei in een pan, voeg de plakjes limoen het vruchtensap, de rum en 500 ml water toe. Breng het geheel tegen de kook aan en laat de punch ca. 30 minuten zachtjes trekken. Hang de zakjes thee erin en laat de punch van het vuur af nog 5 minuten trekken. Verwijder het thee-ei en eventueel ook de plakjes limoen. Breng de punch op smaak met suiker en schep de warme drank in hittebestendige glazen. Houd de punch warm in een kan op een theelichtje.



advertentie 7

Recept | Anneke Ammerlaan | Fotografie | Sven Benjamins | Styling | Ulrika Gustavsson | Koken | Ingmar Niezen



Winterbakken

Chocolade-walnotentaart

voor 10 stukken

125 g zachte boter | 125 g oerzoet of oersuiker* | 1 theelepel kaneel | 4 eieren, gesplitst | 125 g pure chocolade (70% cacao), gesmolten | 125 g gepelde walnoten, heel fijn gemalen | 40 g witte chocolade | walnoten om te garneren

dichte taartvorm (ø 20 cm), ingevet

Verwarm de oven voor op 160 °C. Klop in een kom de boter, oerzoet en kaneel met de mixer in ca. 5 minuten licht en romig. Klop de eidooiers een voor een door het botermengsel. Roer eerst de gesmolten pure chocolade en daarna de noten door het botermengsel. Klop in een andere kom de eiwitten stijf. Spatel het eiwit in twee delen luchtig door het chocolademengsel. Schep het beslag in de vorm. Bak de taart op een rooster in het midden van de oven in ca. 50 minuten gaar. Laat de taart in de vorm afkoelen. Verwijder de vorm. **Garneren:** smelt de witte chocolade au bain-marie en laat druppels chocolade op de bovenkant van de taart vallen. Druk in elke druppel een halve walnoot. Laat de chocolade hard worden.

**oerzoet of oersuiker = ongeraffineerde, heel fijn gemalen rietsuikersap, waar alle voedings- maar ook alle smaakstoffen nog in aanwezig zijn. Juist die smaakstoffen geven donker gebak zoals deze chocoladetaart, een bijzonder verfijnde smaak.*

De taart is het lekkerst
als de smaken
1 of 2 dagen
kunnen intrekken

1 Vers van het schaap!

Panir, de uit India afkomstige zachte, witte kaas die met citroensap als stremsel wordt gemaakt, is een ideale vleesvervanger en geeft een volle en romige smaak aan gerechten. Naast panir van koemelk is er nu ook ambachtelijk gemaakte panir van schapenmelk. Lekker bij rijst en pasta, maar ook met aardappelen en groenten of in een salade. Schapenpanir bevat essentiële vitamines en mineralen en is bij uitstek geschikt voor mensen met een koemelkallergie. Kijk voor meer informatie en panirrecepten op www.panir.nl
Adviesprijs € 3,98 | flesje 200 ml

2 Energiedipje?

En even een oppepper nodig? Probeer dan eens een flesje prik van Sol Maté! Net als matéthee – al eeuwenlang volksdrank nummer één in Zuid-Amerika – wordt deze biologische, licht koolzuurhoudende, frisdrank gebrouwen van bladeren van de matéboom. Waarom de maté zo populair is, is niet zo gek. Het is een beproefd panacee tegen vermoeidheid en zit ook nog eens bomvol anti-oxidanten, vitamines en mineralen. Er is keuze uit twee smaken: lemon/lime en original. Meer weten? Kijk op www.nieuweband.nl
Adviesprijs € 1,65 | flesje 300 ml

3 Lekker schoonspoelen

Een gezonde start van het nieuwe jaar: een kopje brandnetelthee (Urtica dioica), de kruidenthee met een geheel eigen smaak. Omdat niet iedereen warmloopt voor de pure smaak van brandnetels, maar deze wel graag wil drinken vanwege de reinigende werking, is er een nieuwe kruidenmelange ontwikkeld. Deze kruidenthee (Reinigend) werkt bloedzuiverend en stimuleert de afvoer van afvalstoffen. Naast brandnetel bevat het beredruif en jeneverbes. Zoethout en lindebloesem geven de thee een zachte, aangename smaak.
Adviesprijs € 1,99 | 20 builtjes

4 Psst!

Niets synthetisch, maar puur natuur. Verillis gebruikt voor haar luchtverfrissers een vleugje alcohol, een scheut water en vooral plantaardige biologische of wilde oliën van lavendel, citroen, munt, den en ceder. Plus: de iets onbekendere olie van de ylang ylang, een tropische boom met een zachte, zoete, bloemige en een tikje kruidige geurbloem die ook wel 'bloem der bloemen' wordt genoemd. De geuren zijn zuiverend, zoet of verkwikkend en worden gebracht met sprookjesachtige benamingen.
Adviesprijs € 6,95 | 110 ml

5 Xxl crackers

Probeer deze typische Italiaanse, ovale crackers eens! Ze zijn gemaakt van tarwebloem en extra vierge olijfolie en zijn er in twee varianten: naturel en rozemarijn. Door hun grootte zijn de serveermogelijkheden divers. Breek ze in hapklare stukjes en smeer er bijvoorbeeld een zwarte olijventapenade op, of TerraSana capperolive op basis van kappertjes. Of laat ze heel en beleg ze met verse mozzarella, tomaat en basilicum en een scheutje olijfolie. Hummus is er ook lekker op, met daarop weer een paar cherrytomaatjes.
Adviesprijs € 2,99 | pakje 140 g

7 Acidophilusmelk

Demeter koeien stralen met hun hoorns levenskracht uit. Dezelfde levenskracht zit ook in de melk die ze produceren. Het is deze volle melk waar BioCumulus zijn levenskrachtige Acidophilusmelk van maakt die ons lichaam goed kan gebruiken. De melk is aangezuurd met acidophilus, dat ook wel bekendstaat als probioticum, een bacterie die goed is voor de spijsvertering. Zoals alle zuivelproducten van BioCumulus is de melk milieu- en diervriendelijk geproduceerd en het karton weer een paar cherrytomaatjes.
Adviesprijs € 1,65 | 1 literpak

Yolanda proeft



Ik heb in mijn keuken altijd verschillende flesjes op het aanrecht staan met diverse soorten azijn en olie.

Altijd handig om variatie of smaak aan een gerecht te geven! Deze keer heb ik drie verschillende notenolie geproefd van Bio Planete.

Je kunt olie het beste op een donkere plaats bewaren, want licht beïnvloedt de smaak en kan ervoor zorgen dat olie ranzig wordt. Dat is ook de reden waarom olie in donker glas wordt verpakt. Omdat ik olie graag om me heen heb staan als ik kook, ben ik erg blij met deze kleine flesjes (100 ml). Door de hoge omloopsnelheid ben je sneller toe aan een nieuwe, verse voorraad. Bovendien kun je gaan variëren en een andere smaak uitproberen.

Wat kun je met deze heerlijke olie? Om te beginnen natuurlijk puur op een schaalje schenken, er lekker brood in dopen dat je bestrooit met een beetje zeezout.

Ter inspiratie heb ik er een menu bij bedacht. Als voorgerecht zou ik de hazelnootolie verwerken in een dressing voor een gerecht met geitenkaas, raapstelen en bietjes. Als hoofdgerecht zou ik een pasta maken met tomaat, gegrilde rode ui en gorgonzola, waarbij ik de walnotenolie er op het laatste moment overheen zou druppelen. De amandelolie verraste me door zijn verfijnde geurige smaak. Ik zou het als aroma voor een nagerecht gebruiken: geschaafde amandelen goudbruin roosteren in een droge koekenpan, een grote bol vanille-ijs in een schaalje scheppen, de nog warme nootjes eroverheen strooien, deze met een eetlepel amandelolie besprenkelen en direct serveren. Lekker met gewelde abrikoosjes!

Yolanda van der Jagt
www.daatjespassie.nl



de beste bio-adresjes

www.sincero.nl;

dé webwinkel voor hippe biologische kleding voor dames, heren en kids!

ECO CATERING – Dat proef je! 100% biologisch – privé en zakelijk. 06 170 62 848

Heerlijke groenten uit Nat. Landschap **De Hoeksche Waard**, aan huis bezorgd, www.bioaanhuis.nl.

Mini-camping en boerenchalets op Bio leghennenbedrijf en boerderijwinkel. www.deboderie.nl

Ervaren kokkin zoekt keuken en hongerige groep. 06 1129 8123, brenda.zaag@gmail.com

Superhip: geef een kadokip! www.adoptteereenkip.nl

Kleine groene (gezins-) camping met biologisch eethuisje. Schitterende wandel-/fietsomgeving, Camping Eelerberg, Hellendoorn. 0548 681 223, www.eelerberg.nl

Met grote korting biologisch inkopen of winkeltje spelen in het echt? Webwinkel: www.betalbaarbiologisch.nl

Ontspannen vakantieparkje in de bossen van Otterlo met biologische winkel en kinderboerderij. Vlakbij Nationaal Park Hoge Veluwe en het Kröller-Müller museum. 0318 591 757, www.deroek.nl

De Bongerd, de biologische winkel en bezorgdienst van het noorden. Wekelijks vers aan huis bezorgd, www.biobongerd.nl Pieterburen, 0595-528251

Alle soorten Vrolijk Vlees aan huisgeleverd. Rechtstreeks v.d. boerderij, www.biologischvlees.com

Vak.won. 6/10 pers €550, sfeervol, leuk voor kk, www.groenevakantiewoningen.nl Eko Boerderij 't Helder, Gelderland, 0545-286240

Haantje de voorste? Adopteer een HAAN op www.adoptteereenkip.nl

Wilt u hier ook adverteren? Dat kan al vanaf €52,50 (excl. BTW). Meer info: Biologica, Katrien Hornikx, 030 233 99 80 en hornikx@biologica.nl of kijk op: www.biologica.nl/smaakmakend



voor een volledig overzicht van alle biologische winkels, boerenmarkten, webwinkels, restaurants en nog veel meer, ga naar: www.biologica.nl/biogids

adv. 1/3kolom

colofon

SMAAKMAKEND
winter 2008/2009

Smaakmakend is een uitgave van Biologica. Het blad verschijnt zes keer per jaar en wordt u aangeboden door uw natuurvoedingspecialist. In Smaakmakend vindt u lekkere recepten met biologische producten en verhalen over de herkomst van ons voedsel. Vragen of opmerkingen? Mail of schrijf Biologica.

Uitgever

Biologica | Postbus 12048 | 3501 AA Utrecht | tel 030 2339970 | fax 030 2304423 | info@biologica.nl

Redactie

Anneke Ammerlaan (hoofdredacteur) | Hans Moltzer | Bert van Ruitenbeek | Annelijn Steenbruggen | Rob Zentveld

Vormgeving

Carla Goossens | Marc van Meurs

Fotografie

Sven Benjamins | Bryndis Brynjolfsdottir | Merlijn Doomernik | Pieter Oudeken

Aan dit nummer werkten mee

Bianca Daniels | Ulrika Gustavsson | Anouk Horsthuis | Clara ten Houte de Lange | Yolanda van der Jagt | Ingmar Niezen | Nicole Willemse

Druk & lithografie

Roto Smeets

Acquisitie

Katrien Hornikx, Biologica
Advertenties kunnen zonder opgaaf van redenen worden geweigerd.

ISSN: 1385-9625

© Niets uit deze uitgave mag worden overgenomen en/of gereproduceerd zonder schriftelijke toestemming van de uitgever en fotograaf. Deze uitgave is met zorg gemaakt. Voor eventuele onjuistheden is Biologica niet aansprakelijk. Smaakmakend wordt gedrukt op chloorvrij en gerecycled papier.

Biologica heeft het keurmerk van het CBF voor verantwoorde werving en besteding van fondsen.



bekend met bio

Annemarie Labinjo-van der Meulen danst bij Scapino Ballet Rotterdam. Dat betekent minstens vijf dagen per week klassieke balletles, uren repeteren en natuurlijk de voorstellingen zelf. "Ballet is topsport."

Annemarie Labinjo-van der Meulen

Tekst | Hans Molzer

Beeld | Bryndis Brynjolfsdottir

Uithoudingsvermogen "In december danste ik de rol van Clara in De Notenkraker. Ik was heel blij om in een avondvullende productie een dragende rol te hebben. Maar zo'n rol vraagt wel veel van mijn uithoudingsvermogen. Ik heb dan veel rust en koolhydraten nodig. Veel tijd om te koken heb ik niet. Gelukkig kookt mijn man heel lekker. Hij is half Engels, half Nigeriaans. Rijstgerechten, daar is hij een meester in. Als ik aan het werk ben heb ik altijd een fles water bij me, want als danseres verlies ik veel vocht."

Lekkerder "Ik eet niet alleen biologisch omdat ik vind dat het goed voor mijn lichaam is, maar ook omdat ik het echt veel lekkerder vind. Een biologische kip is stukken malser dan een niet biologische kip. Toch kopen we, naast de Rotterdamse natuurwinkels Marjolein Natuurlijk en De Groene Passage, ook bij Albert Heijn. Omdat je daar naar mijn idee voor goedkopere alternatieven kunt kiezen. Maar echt bezuinigen op eten zou ik nooit doen. En al helemaal niet nu we twee jonge kinderen



"Ik eet waar m'n lichaam om vraagt"

hebben. Ik wil ervoor zorgen dat ze zich later bewust zijn, hoe belangrijk goede voeding voor hen is. Dat ze hun smaak ontwikkelen, kunnen genieten van natuurlijk eten. Net zoals mijn ouders mij dat geleerd hebben. Daarom komt er bij ons ook geen magnetron in huis."

Scapino recepten "We eten twee keer in de week vlees. Meer hebben we niet nodig en het is beter voor het milieu en je portemonnee. Daarnaast eten we vaak vis en vegetarisch. Voor Italiaans eten kun je me altijd wakker maken. Misschien leuk

om te weten: op scapinoballet.nl staan de uitgeschreven lievelingsrecepten van mijn collega's."

Notenkraker "Ik weeg 47 kilo en ben 1,62 lang. Ik eet waar m'n lichaam om vraagt. Soms lekkere chocola of een biertje na de voorstelling. En noten. Heel veel noten. In De Notenkraker danste ik trouwens tussen de noten. Natuurlijk op de muzieknoden van Tsjajkovski, maar ook letterlijk tussen de walnoten. Dat was een idee van onze choreograaf. Of ze biologisch waren? Dat zou ik niet weten."