

Kookdemonstratie Breda

Deel 1 - vleesvervangers

Waarom vlees vervangen door onbewerkt plantaardig voedsel?

Planten beschermen

Plantaardig voedsel bevat beschermende stoffen voor het lichaam (o.a. fytochemische stoffen en anti-oxidanten). Dierlijk voedsel heeft deze stoffen niet.

Teveel eiwitten en vetten

Dierlijk voedsel bevat voedingsstoffen in een ongezonde verhouding: slechts eiwit en vet, geen koolhydraten. Plantaardig voedsel bevat de voedingsstoffen in de juiste verhouding zoals we die nodig hebben.

Aanbevolen dieet:

Vetten: 10%



Eiwitten: 15%



Koolhydraten en vezels: 75%



Westers dieet:

Eiwitten: 30%



Koolhydraten: 35%



Vetten: 35%



Geen vezels

Plantaardig voedsel bevat vezels. Deze vezels zijn nodig om onze darmen goed te laten werken:

- om goed te kunnen verteren
- om schadelijke stoffen snel uit te scheiden,
- voor een stabiele opname van voedingsstoffen.

Dierlijk voedsel bevat in het geheel geen vezels.

Verzuring en cholesterol

Dierlijk voedsel bevat vetten en eiwitten die een ongunstig effect op ons lichaam hebben.

- De eiwitten zijn moeilijker te verteren en verhogen het slechte cholesterol.
- De aminozuren zorgen voor zure en schadelijke afvalproducten.
- De vetten zijn de ongezonde verzadigde vetten die het lichaam niet nodig heeft maar schade aandoet.

Verhoogd risico op ziektes

Een dieet hoog in eiwitten zorgt voor een hoger risico op kanker. De afwezigheid van vezels, e schadelijke verhouding en ongezonde stoffen in dierlijk voedsel verhogen het risico op darmkanker, hart- en vaatziekten, en andere soorten kanker, als wel ontstekingen, reuma, nierstenen en talloze andere aandoeningen.

Langer leven

Studies wijzen uit dat vegetariërs langer leven en een hogere kwaliteit van leven hebben.

Dieren niet gezond

De meeste dieren voor consumptie hebben geen goed leven. Medicijnen en hormonen komen in het vlees terecht.

Eerlijke wereld-voedselverdeling

Veel meer mensen kunnen gevoed worden als er minder veevoer verbouwd wordt. Voor de wereldvoedselvoorziening is het beter om plantaardig te eten.

Hoe ziet een gebalanceerd plantaardig dieet eruit?

- Elke dag minimaal 5 porties (500 gr) groente en fruit: kies groente en fruit van het seizoen, deze bevatten de meeste waardevolle voedingsstoffen. Eet ook elke dag rauwe groente.
- Elke dag volkoren granen, zoals zilvervliesrijst, volkoren pasta, spelt(brood), quinoa, gierst, boekweit, maïs.
- Elke dag noten en/of zaden: strooi over salade, eet bij het ontbijt, lunch en/of verwerk in de warme maaltijd (zie recepten). Wissel af met vetrijke vruchten als avocado, olijven en kokos.
- 2-3 keer per week peulvruchten (zie recepten).
- Voldoende water drinken.

Informatiebronnen

- The China Study – T.C. Campbell, T.M. Campbell II
- Proof Positive – N. Nedley
- Adviezen over dieet en voeding – E.G. White
- [amazingdiscoveries.tv/c/7/Life_at_its_Best_-_English/](https://www.amazingdiscoveries.tv/c/7/Life_at_its_Best_-_English/)
- www.foodmatters.org

RECEPTEN

Zonneburgers

voor 11 burgers

Ingrediënten

½ kop fijngesneden ui (1 kleine ui)
2 el water
2 kop zonnebloempitten
3 el volkoren tarwemeel
1 el uienpoeder
½ - 1 el hartig kruidenmengsel
1 tl zout
2 kop fijn geraspte wortel
1-1½ kop tomatensap

Bereiding

Kook de ui in 2 eetlepels water tot deze zacht is. De volgende vier ingrediënten in een blender fijnmalen tot ze goed gemalen zijn. Roer de ui en de geraspte wortel erdoorheen. Voeg de tomatensap toe en meng dit goed door elkaar. Maak burgers van ongeveer 1/3 kop per burger en plaats ze op een ingevette of met bakpapier beklede bakplaat. Doe de burgers in de oven op 200 graden Celsius voor 20-25 minuten. Draai ze daarna om en bak ze nog eens 20 min. of totdat ze goudbruin zijn.

Hartig kruidenmengsel

Ingrediënten

1/3 kop (90g) zeezout
1 kop (70g) gistvlokken
2 el uienpoeder
2 el gedroogde peterselie

2 tl knoflookpoeder
1 tl majoraan
½-1 tl kurkuma

Bereiding

Mix alles tot een poeder. Bewaar in een afgesloten potje of bakje. Te gebruiken als bouillon of smaakmaker.

Spinazie met roertofu

Voor 4-6 personen

Ingrediënten

400 gr naturel tofu
1 ui fijngesneden
1 el groentebouillon
1 tl uienpoeder
½ tl knoflookpoeder
1 tl kurkuma
Zout (naar smaak)
1 kg verse spinazie

Bereiding

Druk de tofu fijn met een vork. Doe de ui in de wok met een paar eetlepels water. Sudder tot glazig. Voeg de tofu en de kruiden toe, breng op smaak met zout. Roer goed door en roerbak eventjes. Voeg de gesneden spinazie toe en roerbak tot gaar.

Chili bonenschotel

Voor 6-8 personen

Ingrediënten

4 koppen gekookte kidneybonen (of een deel ervan zwarte bonen)
2 gehakte knoflookteentjes
½ kop gehakte ui (1 kleine ui)
1 kop gehakte paprika (ong. 1 paprika)
3 koppen tomaten (gezeefd) uit pak (of verse tomaten, fijngeknepen)
½ kop tomatenpuree
1/8-1/4 tl cayennepeper
1 ½ tl uienpoeder
2 tl zout
2 tl honing (of naar smaak, evt. wat meer)
2 el chili kruidenmengsel*

Bereiding

1. Sauteer in een flinke pan de knoflook, ui en paprika in wat water tot de ui glazig is.
2. Knijp de verse tomaten voorzichtig fijn of maak ze fijn in de blender, en voeg ze toe.
3. Voeg de bonen, kruiden, tomatenpuree en honing toe, en roer goed door. Test de smaak.
4. Laat het sudderen (max. 3 kwartier) om de smaken goed te laten mengen.

Serveertip: erg lekker met maïsbrood, zilvervliesrijst, polenta, of tortilla chips en wat rauwkost of groene groente.

*Vervang evt. het chili kruidenmengsel door:

1 el komijnzaad, gemalen
1 el paprikapoeder
¾ tl basilicum

½ tl knoflookpoeder
¼ tl oregano
¼ tl bonenkruid

Chili kruidenmengsel

Meng en maal fijn in de blender:

¼ kop paprikapoeder
¼ kop komijnzaad (gemalen)
1 ½ el Italiaans kruidenmengsel
1 ½ el oregano
3 el knoflookpoeder
1 tl kurkuma

Dit mengsel kan bewaard worden in een afgesloten potje.

Italiaans kruidenmengsel

Meng:

1 el basilicum
1 el oregano
1 el majoraan of salie
1 el tijm
1 el rozemarijn
1 el bonenkruid

Romige kikkererwtenschotel

Voor 2-3 personen

Ingrediënten

¼ kop gehakte ui (ongeveer een halve kleine ui)

½ kop gehakte paprika (ruim een kwart van een paprika)

1 kop (180 gr) kikkererwten gekookt

½ kop (90 gr) diepvrieserwten

¼ kop cashewnoten

¼ kop sojaroom (soja cuisine)

¼ kop water

1 tl gistvlokken

½ tl zout

(gistvlokken en zout evt vervangen door 1,5 tl hartig kruidenmengsel)

Bereiding

Snijd de ui fijn, en stoof deze in een beetje water. Voeg de paprika toe en roerbak deze even mee, totdat de ui glazig is en de paprika zacht. Spoel de kikkererwten, en voeg ze samen met de diepvrieserwten toe, voeg een scheutje water toe en kook dit 3 minuten.

Maal de cashewnoten fijn in de blender. Voeg dan de sojaroom, water en kruiden toe, en blender tot een gladde crème. Voeg dit mengsel toe aan de gare groente en laat even meekoken onder voortdurend roeren totdat het indikt.

Serveer over zilvervliesrijst of aardappelen.

Variaties:

1. vervang de paprika door wortel (laat deze wat langer koken).
2. Maak een crème van alleen cashewnoten (of gemengd met andere noten).
3. Maak de crème dik met maïzena of meel i.p.v. cashewnoten.

Meer informatie en contact

www.completerisbeter.nl

www.gezonderleven-breda.nl

info@gezonderleven-breda.nl