



GEZOND EN GELUKKIG MET EIWITTEN

Ontdek de vergeten voordelen van eiwitten voor je gezondheid,
vitaliteit, slanke lijn, geluk, schoonheid, huid, vruchtbaarheid,
hormonen, hersenen, seksleven, hart, nagels, haar etc. ...

AUTHENTIC SEITAN

SUPERVOEDING EN
KRACHTIGE EIWITKAMPIOEN

Bart Maes, Chantal Voets & Serge Restiau



GEZOND EN GELUKKIG MET EIWITTEN

Ontdek de vergeten voordelen van eiwitten voor je gezondheid,
vitaliteit, slanke lijn, geluk, schoonheid, huid, vruchtbaarheid,
hormonen, hersenen, seksleven, hart, nagels, haar etc. ...

AUTHENTIC SEITAN

SUPERVOEDING EN
KRACHTIGE EIWIT KAMPIOEN

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Redactie: Chantal Voets en Bart Maes

Eindredactie: Ruth Sas (PressForward) en Uitgeverij Lannoo

Recepten van Chantal Voets: 60, 69, 70, 75, 93, 102, 105, 116, 120, 123, 125, 134, 137, 142, 144

Recepten van Serge Restiau: 54, 57, 59, 63, 64, 67, 73, 76, 79, 81, 82, 85, 87, 88, 90, 94, 97, 98, 101, 106, 109, 110, 112, 115, 119, 126, 129, 130, 133, 139

Styling: Mieke Goffin (miXst) & Chantal Voets

Vormgeving: Antipodez

Foto's: Foodphoto

Vertaling Duitse uitgave: www.beamedia.nl

Vertaling Franse uitgave: www.elanlanguages.com

Vertaling Engelse uitgave: www.elanlanguages.com

Bioset is een houtvrij, ongestreken, natuurlijk papier met een warme tint.

Voor de productie van één kilo wordt slechts drie liter water gebruikt (10 liter is gangbaar). Bioset is FSC gecertificeerd en chloorvrij (TCF) geproduceerd. De fabrikant, Arctic Paper, is een co²-vriendelijk bedrijf met een EMAS keuring (Eco Management and Audit Scheme).

De drukwerkpartner Proost uit België gebruikt geen alcoholhoudende producten.

De inkt is vrij van zware metalen en zijn gebaseerd op plantaardige oliën.

Proost voert een actief beleid om mindervaliden in het productieproces te betrekken.

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact nemen met onze redactie: redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv – Tai-Pan nv, 2013

D/2013/45/231 – NUR 440

ISBN: 978 94 014 1002 1

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

VOORWOORD

Met dit boek is men erin geslaagd alle recente informatie over eiwitten te bundelen in relatie tot gezondheid. Velen zullen aangenaam verrast zijn door de nieuwe gezichtspunten! Alle mensen die gezond, mooi en slank willen zijn, vinden baat bij dit boek. Ook recreatiesporters en zelfs professionele voetballers, wielrenners, marathonlopers enzovoort, kunnen hun voordeel doen.

Zodra je de kennis onder de knie hebt – en dat is heus niet zo moeilijk – ga je jezelf afvragen waarom je hiervan niet eerder op de hoogte was. Waarom langer twijfelen als je jezelf in een recordtempo slanker, gezonder en vitaler kunt maken? Verrijk je kennis met dit elementaire boek over eiwitten en start je culinaire reis naar je gezondheid en slankheidsideaal. Je zult absoluut niet teleurgesteld zijn.

Dit boek opent een nieuwe wereld voor je...

Patrick Geryl

Auteur van onder andere: *Slank en gezond* (Door juiste voedselcombinaties en het fruit-groentendieet), *Topprestaties door juiste voeding*, *Vitaal door het leven*. Alleen de natuur geneest.

INHOUD

Voorwoord Patrick Geryl	5
Deel 1: Eiwitten en aminozuren	
Waarom zijn eiwitten belangrijk voor je gezondheid?	10
Hoeveel eiwitten heb je nodig?	16
Het nut van enkele aminozuren in het kort	17
Aminozuren voor je hersenen	19
Aminozuren voor een sterk afweersysteem	21
Aminozuren en een sterk hart	22
Aminozuren, seks en vruchtbaarheid	22
Aminozuren en ontgiften	24
Eiwitdieet voor een betere gezondheid en slanke lijn	26
Krachtraining en eiwitten	28
Degussa en zijn chemisch methionine	30
Aminozuursupplementen ja of neen	31
Deel 2 Seitan als eiwit kampioen	
Authentieke seitan als supervoeding en eiwit kampioen	34
Vergelijkende tabel eiwitsamenstelling	36
Eiwit kampioen seitan verslaat wei- of sojaproteïnen voor bodybuilders	38
De verschillende vlees- en visvervangers op een rijtje	41
Eiwit kampioen seitan vergeleken met plantaardige eiwitbronnen	43
Eiwit kampioen seitan vergeleken met vlees	44
Eiwit kampioen seitan vergeleken met vis	44
Seitan supervoeding en eiwit kampioen als gezond alternatief voor vlees en vis	46
Twintig sterke punten van authentieke seitan	47
Glutenintolerantie: mythe en hype	48
Deel 3 Recepten met seitan	
Voorwoord Chantal Voets	52
Recepten met authentieke seitan	54
Deel 4 Bijlagen	
Producten die we in onze recepten hebben gebruikt	146
Definitie van biologische landbouw volgens IFOAM	147
22 aminozuren	150
Literatuurlijst	162
Index van de recepten	163
Tofu en soja gezond? Een Amerikaanse fabel	164



* 1806 **APPOLINAIRE BOUCHARDAT** † 1886

Professeur d'Hygiène à la Faculté de Médecine de Paris, 1852,
Membre de l'Académie de Médecine, 1850
et du Conseil d'Hygiène et de Salubrité, 1851.

In 1836 ontdekte de Franse wetenschapper Bouchardat dat gluten goed waren voor diabetici, die zetmeel en koolhydraten moesten vermijden. Tevens stimuleerden de gluten de darmbeweging voor een vlotte transit bij diabetici.



“Eiwitten zijn
belangrijker voor
je gezondheid
dan voor je
spieren alleen.”

EIWITTEN EN AMINOZUREN

Waarom zijn eiwitten belangrijk voor je gezondheid?

Eiwitten zijn om meerdere redenen essentieel voor een goede gezondheid.

Eiwitten vormen het grootste gedeelte van de droge materie van je lichaam. Vitamines en mineralen vormen slechts 1,5% van de uitgedroogde bouwstoffen van je lichaam, dat daarentegen voor minstens 60% uit eiwitten bestaat. Eiwitten komen voor in je huid, nagels, beenderen, organen en spieren, maar ook in je enzymen, hormonen, eicellen en zaadcellen. Elke dag worden cellen vervangen door nieuwe, waarbij eiwitten de belangrijkste bouwstoffen vormen. Dit toont aan hoe belangrijk eiwitten wel zijn voor je gezondheid.

Gedurende 24 uur per dag zijn er 60 miljard cellen aan het werk met eiwitten. Een ongelooflijk aantal! Dat gebeurt individueel in de energiecentrale (het mitochondrium) van elke cel. De 60 miljard energiecentrales van onze cellen hebben daarvoor eiwitten nodig. Heb je een tekort aan eiwitten, dan vallen noodgedwongen sommige energiecentrales stil. Afhankelijk van de duur en de grootte van de tekorten geeft dit ernstige gezondheidsproblemen. Voor optimaal werkende cellen zijn voldoende volwaardige eiwitten nodig.

Elk eiwit heeft zijn specifieke werking.

Net zoals er verschillende vitamines zijn, met elk hun aparte werking, zo zijn er ook verschillende eiwitten. Huideiwitten zijn anders dan eiwitten voor de spieren. En je hebt weer andere eiwitten nodig voor je hormonen. Dagelijks dien je je lichaam te voorzien van een scala aan eiwitten.

Wat is het verschil tussen eiwitten en aminozuren?

Eiwitten zijn eigenlijk een gestructureerde groep aminozuren, die bestaan uit koolstof, waterstof, stikstof en zuurstof. Voor het menselijk lichaam zijn er 22 aminozuren nodig, waarmee je lichaam 100.000 eiwitten kan aanmaken. Je kunt dit vergelijken met letters en woorden: met 26 letters kun je eindeloos veel woorden maken. Net zo geven 22 aminozuren zo veel combinatiemogelijkheden dat ze een veelvoud aan eiwitten kunnen produceren. Eiwitmoleculen worden aan elkaar gehouden door peptidebindingen. Een peptide is een soort halssnoer, waaraan de aminozuren zich vasthechten. Eiwitten kunnen bestaan uit één, twee of drie peptiden. Een eiwitmolecule kan 1000 specifieke aminozuren

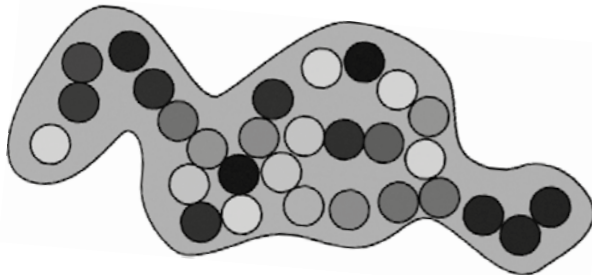


Fig. 1 Een eiwit is een verzameling aminozuren

bevatten in een welbepaalde volgorde en vorm. Sommige aminozuren bestaan ook nog uit zwavel of fosfor. Zo maakt je lichaam keratine-eiwitten aan voor je haar, nagels en huid. De eiwitten voor je ogen bevatten andere aminozuren dan deze voor je huid et cetera. Verschillende eiwitformaties worden gevormd voor verschillende lichaamsfuncties. Het aantal aminozuren, de plaats van elk aminozuur in het eiwit en de soorten aminozuren die je lichaam samenstelt, bepalen welke lichaamsfunctie het gevormde eiwit zal vervullen.

Wat zijn essentiële aminozuren?

Planten kunnen aminozuren aanmaken van koolstofdioxide, water en nitraat uit de bodem. Dieren en dus ook mensen moeten aminozuren eten.

Er zijn wel 500 soorten aminozuren bekend, maar voor de mensen zijn er slechts 22 van belang. Van de 22 aminozuren zijn er 9 essentieel en 1 semi-essentieel (voor te vroeg geboren baby's en opgroeiende peuters). 'Essentieel' betekent dat je aminozuren moet halen uit je voeding omdat je ze zelf niet kunt aanmaken en dat tekorten in de verschillende essentiële aminozuren gezondheidsproblemen veroorzaken.

De stelling dat dierlijke eiwitten volwaardiger zijn dan plantaardige wordt met verschillende studies ondergraven. Plantaardige eiwitten zijn eersteklas eiwitten.

Wat zijn volwaardige eiwitten?

Eiwitten worden 'volwaardig' genoemd als ze alle negen essentiële aminozuren in voldoende mate bezitten. Je lichaam kan eigenlijk geen aminozuren opslaan als reserve. Wel kan het aminozuren recupereren (katabolisme) om er in een latere fase andere eiwitten van te maken. Een constante aanvoer van essentiële aminozuren is daarom noodzakelijk. Variatie in levensmiddelen met veel eiwitten is even belangrijk als variatie in mineralen, vitamines, antioxidanten, vetzuren enzovoort. Eenzijdige voeding levert je onvoldoende van die levensnoodzakelijke stoffen.

Hoe worden eiwitten verteerd en opgenomen?

In de mond worden eiwitten deels vermalen en met speekselenzymen omringd. Maar het echte werk begint voor plantaardige of dierlijke eiwitten in je maag. Gedurende gemiddeld twee à vier uur verblijven eiwitten in de heel zure maagbrij en worden mede met de hulp van het verteringsenzym pepsine tot kleinere deeltjes herleid. In je dunne darm worden ze verder verkleind tot afzonderlijke aminozuren. Vervolgens vinden de aminozuren hun weg via je darmwand naar je bloed en lever, waarna je lichaam er weer verschillende eiwitten uit aanmaakt. Het teveel zal je lichaam gebruiken als energie of opslaan als vet. Het afvalproduct stikstof blijft dan over en wordt via je lever als ureum naar je nieren vervoerd. Samen met water en zout lozen je nieren ureum met je urine naar buiten. Een klein aantal aminozuren wordt ook uitgescheiden via transpiratie.

Voldoende essentiële aminozuren zijn noodzakelijk voor minstens zeshonderd enzymatische reacties in je lichaam

Geen leven zonder enzymen, want ze zetten bepaalde reacties in je lichaam in gang. Ze staan onder andere in voor de vertering en opname van je voedsel, voor de vetverbranding et cetera. Geen energie of vitaliteit zonder voldoende essentiële aminozuren. Je lichaam kan enzymen enkel aanmaken als het als belangrijkste bouwstof beschikt over... eiwitten!

Eiwitten zijn nodig als katalysator om energie en kracht te halen uit voeding. Geen ATP-processen, zonder eiwitten. ATP (adenosinetrifosfaat) is de brandstof waarop je lichaam en je spieren werken. Door beweging of door krachttraining worden beenderen en spieren geactiveerd en belast. Om dit vlot te doen verlopen doet ATP bijvoorbeeld je spieren samen-trekken, transporteert het zenuwimpuls en activeert het allerlei andere energieprocessen. Voeding en zuurstof vormen hiervan de basis.

Voldoende essentiële aminozuren zijn noodzakelijk voor de vele hormonen en neurotransmitters

Hormonen zijn de activators van je stofwisseling. Ze sporen je enzymen aan, doen je beenderen en spieren groeien en zorgen dat je happy bent of droevig. Zonder voldoende verschillende eiwitten geen hormonen.

Cellen zijn klein: er kunnen er honderd in 1 millimeter. Eiwitten zorgen voor de communicatie tussen je 60 miljard cellen. Zonder eiwitten geen insuline of glucagon en geen goedwerkende pancreas, met andere woorden een slechte bloedsuikerspiegel. Zonder voldoende essentiële aminozuren geen serotonine, een neurotransmitter die verantwoordelijk is voor je stemming, slaap, seksuele activiteit, zelfvertrouwen, emotie en eetlust. Ook melatonine, dat inwerkt op je slaap-en-waakritme, is een hormoon dat afhankelijk is van aminozuren. Een tekort aan melatonine veroorzaakt slaapproblemen. En zo kunnen we nog een tijdje doorgaan... Ook je waterhuishouding en vochtbalans worden nauwlettend met behulp van eiwitten geregeld.

Voldoende aminozuren zijn noodzakelijk om topprestaties te leveren

Voor topprestaties is adrenaline noodzakelijk. Ook dit hormoon wordt gevormd uit eiwitten. Adrenaline staat in voor een vlucht-of-vechtreactie, maar ook voor meer alertheid, een betere bloedsomloop en een grotere toevoer van zuurstof naar je spieren. Zonder eiwitten geen groeihormoon, kracht en uithoudingsvermogen. Krachttraining doet je spieren groeien en maakt je hart, longen en beenderen sterker en groter. Voor deze aangroei zijn verschillende eiwitten noodzakelijk als bouwstoffen om deze spier- en beendercellen aan te maken. Eiwitten zijn ook noodzakelijk voor een goede vetverbranding. Topsporters willen immers zo scherp mogelijk competitie bedrijven...

Zonder voldoende essentiële aminozuren geen sekshormonen

Sekshormonen zoals oestrogeen, testosteron en progesteron hebben allemaal verschillende eiwitten nodig. Tekorten in verschillende aminozuren staan gelijk met onvoldoende seksuele zin en passie... Wie wil dat nu?

Essentiële aminozuren zijn nodig voor het transport van zuurstof en voedingstoffen door je lichaam

Onze spieren worden met zuurstof gevoed door het ijzerhoudende eiwit myoglobine. Rode bloedcellen bevatten het ijzerhoudende eiwit hemoglobine en vervoeren zuurstof naar al je cellen. Elke seconde worden er 2 miljoen rode bloedcellen met hun specifieke eiwitten aangemaakt!

Zonder voldoende essentiële aminozuren geen immuunsysteem. Antilichamen die je lichaam aanmaakt tegen indringers zoals bacteriën en virussen bestaan uit verschillende eiwitten.

Essentiële aminozuren zijn uiterst belangrijk voor alle organen

Denken we maar aan de werking van je lever, hersenen, hart en pancreas.

Voldoende essentiële aminozuren zijn belangrijk voor je uiterlijk en je huid

Tekorten in essentiële aminozuren betekenen een ongezonde huidstructuur, rimpelvorming en minder elasticiteit. Collageen is een lijmvormend eiwit dat voor 70% deel uitmaakt van het bindweefsel van je huid.

Geen collageen zonder de benodigde essentiële aminozuren.

Dit (collageen)eiwit is ook van belang voor sterke botten, gezonde tanden, de vorming van kraakbeen, elastische pezen en ligamenten. Voor soepele bloed- en haarvaten heb je (collageen)eiwitten nodig. Voor een snelle wondreparatie staan collageeneiwitten centraal, die je lichaam zelf aanmaakt uit de verschillende aminozuren.

Glutathion maakt vrije radicalen onschadelijk en wordt in je lichaam aangemaakt uit de aminozuren cysteïne, glutaminezuur en glycine. Glutathion gaat veroudering van je huid tegen door vetten en collageeneiwitten te beschermen. Zonder glutathion gaan de collageeneiwitten verhard en de vetten oxideren. Je huid verliest haar elasticiteit en het vermogen om te hydrateren, wordt leerachtig en veroudert..

Voldoende essentiële aminozuren zijn noodzakelijk voor de voortdurende opbouw en het herstel van spieren en lichaamsweefsel

Belangrijk? Ja, denk bijvoorbeeld maar aan je hart. Hartspieren hebben eiwitten nodig. Een gebrek aan eiwitten kan hartzwakte veroorzaken.

Opgroeiende kinderen maken dagelijks duizenden cellen aan met eiwitten. Dit is nodig voor groeiende beenderen, huid, spieren, organen en extra bloed. Maar ook volwassenen maken dagelijks duizenden cellen aan. Zo worden miljoenen van jouw huidcellen en hun eiwitten in de loop van 25 dagen afgebroken en vernieuwd.

Tekenen van tekorten in essentiële aminozuren

Verstoring van de hormoonspiegel, zowel fysische als psychische vermoeidheid, verminderde weerstand, diarree, lage lichaamstemperatuur, haaruitval, verlies van spiermassa, pigmentverlies van je haar, schilferende

huid, huidveroudering, allergieën, minder elastische vaten, hoofdpijn, minder sociaal gedrag, down-gevoel, constante pijn in de buik, snel brekende beenderen, gezwollen buik, benen of voeten, depressief gevoel, bloedarmoede, mondzweertjes et cetera. Dit zijn allemaal symptomen van een gebrek aan essentiële aminozuren. Twee voorbeeldjes. Het chronisch vermoeidheidssyndroom wordt volgens Dr. David Gersten voor 35 à 55% veroorzaakt door verschillende eiwittekorten. Kwashiorkor komt voor bij langdurig eiwittekort bij kinderen en uit zich door een sterk gezwollen buik, zwellen van handen en voeten, ros haar of depigmentatie, uitvallende tanden, vergrote lever en irrationeel gedrag..

Dr. Barry Sears, auteur van het boek *Anti-Aging Zone*, geeft de noodzaak weer van voldoende verschillende eiwitten en vetzuren. Hij adviseert het minderen van slechte koolhydraten voor een betere insulinehuishouding en hormoonbalans.

Dr. Johanna Budwig, meermaals genomineerd voor de Nobelprijs en auteur van het boek *The Oil-Protein Diet*, schreef dat vetzuren en eiwitten het perfecte duo zijn voor je gezondheid.

Het belang van verschillende aminozuren

Je lichaam neemt eiwitten op uit voeding, breekt ze af tot afzonderlijke aminozuren en gaat daarna naar eigen behoefte nieuwe eiwitmoleculen samenstellen. Voor elke benodigde functie maakt je lichaam 50.000 tot 100.000 soorten eiwitstructuren aan uit de 22 aminozuren. Aminozuren kunnen je pijnen verzachten, angsten verminderen, seksuele prestaties verbeteren, virale infecties bestrijden, helpen met je vetverbranding, emotionele dips voorkomen et cetera. De verschillende aminozuren vormen de bouwstenen van al je enzymen, rode bloedcellen, beenderen, nagels, organen, bloedvaten, spieren en van bijna al je hormonen. Met de hulp van mineralen, vitamines en essentiële vetzuren zorgen ze voor je vitaliteit. Je gezondheid is afhankelijk van de dagelijkse portie essentiële aminozuren. Bij onvoldoende toevoer creëer je een tekort aan hormonen, ben je niet stressbestendig, swingt je bloedsuikerspiegel op en neer, laat je vetverbranding het afweten, crasht je immuunsysteem, split je haar, breken je nagels, krijg je een grauwe huid, verouder je voortijdig enzovoort.

Hoeveel eiwitten heb je nodig?

Om elke dag vitaal te zijn vormen eiwitten wellicht een van de belangrijkste voedingstoffen. Bij eiwitten gaat het erom voldoende van de negen essentiële aminozuren op te nemen via je voeding (plus 1 semi-essentieel voor te vroeg geboren baby's en opgroeiende peuters). Je kunt ze immers niet zelf aanmaken. Variatie in eiwitbronnen is belangrijk. Een volwassen persoon heeft minimaal ongeveer 30 à 65 gram eiwitten nodig.

- 0,5 gram per kilogram lichaamsgewicht wordt als de onderdrempel beschouwd.
- 0,8 gram per kilogram lichaamsgewicht wordt als essentieel beschouwd.
- 2,3 gram per kilogram lichaamsgewicht wordt als bovendrempel beschouwd.

De dagelijkse behoefte varieert enorm van persoon tot persoon en van aminozuur tot aminozuur. Je gaat vaak de mist in omdat je volgens de standaard in het algemeen te veel eiwitten consumeert. Maar wellicht is dat niet altijd het geval. Studies van professor Jeffrey Bland, editor van *Medical Applications of Clinical Nutrition*, maar ook van de arts Roger Williams in zijn spraakmakende boek *Biochemical Individuality* tonen aan dat:

1. De uitscheiding van bepaalde aminozuren via de urine bij eenzelfde dieet en bij gezonde mensen enorm kan variëren.
2. De hoeveelheid aanwezige enzymen in het speeksel van gezonde mensen enorm kan verschillen, wat aantoont dat mensen ook verschillend verteren.
3. De behoefte aan bepaalde aminozuren van de ene persoon tot de andere twee tot zeven keer meer kan zijn.
4. De manier waarop mensen verteren, opnemen, opslaan en bepaalde aminozuren verbruiken sterke verschillen kan vertonen.

Bij stress, ziekte, roken, vermoeidheid, depressie, slecht werkende darmen en grote inspanningen is de eiwitbehoefte groter. Zwangere vrouwen, opgroeiende kinderen, peuters, sporters, handenarbeiders, veganisten, bodybuilders enzovoort hebben 1,2 gram tot 2,3 gram eiwit nodig per kilo-

gram lichaamsgewicht. Deze hogere noodzaak geldt ook bij alle tekenen van eiwittekorten. Bij bepaalde symptomen of in bepaalde situaties heeft elke persoon bepaalde aminozuren meer nodig. Voorbeelden zijn de verstoring van je hormoonspiegel, verminderde weerstand, diarree, verlies van spiermassa, pigmentverlies van je haar, schilferende huid enzovoort. Via een HPLC (*High-Pressure Liquid Chromatography*) kun je via je urine een spectrumanalyse laten maken van je aminozuren. En aan de hand van deze analyse kan ook gezegd worden welke aminozuren je tekort komt. **Conclusie:** *je eet het best meer eiwitten dan strikt noodzakelijk wordt geacht. Zorg voor voldoende essentiële aminozuren (9 + 1). Je verhoogt het best je eiwitconsumptie afhankelijk van je activiteitspatroon, levenswijze, genen en eventuele symptomen.*

Aminozuren en stofwisselingsprocessen

Aminozuren spelen een belangrijke rol in je stofwisseling of het geheel van biochemische omzettingen die erin plaatsvinden. In je lichaam worden voortdurend stoffen en cellen afgebroken (katabolisme) en opgebouwd (anabolisme). De opbouw en afbraak gebeurt door verschillende aminozuren via bepaalde vaste wegen en processen. Keratine staat bijvoorbeeld in voor de vorming van je nagels. Tekorten in een van de essentiële aminozuren, essentiële vetzuren, vitamines of mineralen kan de aanmaak ervan verstoren.

Het nut van enkele aminozuren in het kort

Zwavelhoudende aminozuren, zoals methionine, helpen je lichaam bij het ontgiften van zware metalen. Valine, leucine en isoleucine zijn de aminozuren die sterk zijn in de opbouw en het herstel van je spieren. Proline en lysine zijn de aminozuren bij uitstek voor kraakbeen, ligamenten, bindweefsel en gewrichtsoppervlakten.

Het aminozuur taurine is essentieel ter voorkoming van epileptische aanvallen. Glycine is nodig voor de wondgenezing, histidine voor je libido en lysine om je te verdedigen tegen virussen. Cysteïne en methionine helpen je te vechten tegen allergieën. Het groeihormoon dat belangrijk is voor je vitaliteit, jeugd en fitheid heeft de aminozuren ornitine en arginine nodig. Het aminozuur fenylalaline helpt pijn te verzachten. Threonine voorkomt een vervette lever. Actine en myosine zijn essentieel voor het samentrekken van je spieren en zorgen voor een vlotte beweging/coördinatie. Bèta-alanine verhoogt je prestaties bij intensieve inspanningen of trainingen.



“Seitan voldoet
op zich aan al wat
de natuur eist van
een duurzame en
complete voeding.
Het is niet-zuur-
makend en niet-
fermenterend.”

VOORWOORD RECEPTEN

Eerlijk en gezond voedsel

Gezonde voeding zou een recht moeten zijn. Iedereen zou gezond moeten kunnen eten en gezond voedsel mag geen luxe of voorrecht zijn voor *the happy few*.

Wat je eet, kan je leven echt wel drastisch veranderen. Het is een huizenhoog cliché, met recht en reden, maar 'je bent wat je eet'. Waar je dagelijks op kauwt, wat je elke ochtend, middag, avond – en misschien ook nog tussendoor – doorslikt, dient om je lichaam en geest te voeden. Het mag je niet ondermijnen.

Eerlijke en gezonde voeding is voeding die op een liefdevolle manier wordt geteeld, puur is en simpel wordt klaargemaakt. Recepten daarvoor vind je in ons eerste, echte kookboek (ja, we zijn een beetje trots). *Het zijn gemakkelijke recepten – meestal voor vier personen, tenzij anders vermeld – voor alledaagse maaltijden, gemaakt van eerlijke en biologische producten.* Pluspunt is dat ze je helpen om wat vaker een spannend vegetarisch gerecht op tafel te toveren.

Waarom toch al die 'heisa' over 'minder vlees, meer vegetarisch'? Het staat vast dat je door een keertje geen vlees te eten, je goed doet voor je gezondheid, de dieren, je medemens en het milieu. Redenen genoeg dus.

Zo leidt het weinig twijfel dat de 1,3 miljard runderen, 0,9 miljard varkens, 1,8 miljard schapen en geiten en 14,1 miljard kippen op de wereld een zware ecologische voetafdruk achterlaten. Over het algemeen is de vleesproductie meer milieubelastend dan de productie van plantaardige producten. Veeteelt vergt ontelbare hectaren grond, hectoliters water en massa's energie. Bovendien draagt hij in belangrijke mate bij tot ontbossing, bodemerosie, klimaatswijzigingen door het broeikaseffect, vermisting, verzuring, watervervuiling en het verlies aan biodiversiteit. En dat wereldwijd. (Bron: vzw EVA – *Ethisch Vegetarisch Alternatief*)

Zonder je doodsbang te willen maken: het is best wel onheilspellend. Zo stelt een Zweeds rapport over duurzaam gebruik van water vast dat we zuiniger met het verfrissende drinkwater moeten omspringen. Doen we dat niet, dan is de kans reëel dat we tegen 2050 onvoldoende drinkwater zullen hebben. Zeker, met de groei van de wereldbevolking wordt de waterschaarste steeds groter. Er zou echter wel voldoende water zijn als we met z'n allen minder vlees zouden eten en verstandiger met de bronnen zouden omspringen.

Landbouw is immers de grootste consument van water. Wij drinken zelf véél minder water dan dat er water naar de landbouw gaat. Vlees en andere dierlijke producten vragen tot tien keer meer water dan plantaardig voedsel. *Go veggie or go hungry*, dus.

En waarom eigenlijk niet? Vegetariërs eten doorgaans minder vet, hebben minder kans op hart- en vaatandoeningen, diabetes, overgewicht en kanker. Hoe minder vlees je eet, maar ook hoe minder vis, hoe minder schadelijke stoffen je uit het milieu opneemt. Wil je nu en dan toch graag een stukje vlees of vis, geef dan de voorkeur aan bio: nog altijd beter voor je lijf, de dieren en Moeder Aarde.

Ga je veggie en doe je dat meteen met seitan, dan zit je helemaal snor. Wij zijn fan, want deze vleesvervanger op basis van tarwe- of speltgranen en water lijkt niet alleen qua structuur op vlees, hij is ook ontzettend lekker. Bovendien is seitan vetarm en bevat hij twee keer meer volwaardige eiwitten dan vlees of vis. Seitan is je *partner in crime* voor gevarieerde, gezonde, vegetarische gerechten. Je zult zien dat je er zelfs de meest overtuigde carnivoor mee kunt verrassen.

Maar ook de doorgewinterde vegetariër... Want hoewel seitan een gezond, lekker en veelzijdig product is, moet hij voortdurend opboksen tegen die andere, almachtige vleesvervanger: tofu. Dat is niet geheel terecht. Weliswaar is traditioneel gefermenteerde soja goed voor je (meer vitamine B en K, meer antioxidanten, minder darmklachten, vermindert windrigheid en minder kans op een opgeblazen gevoel), maar bij de tofu en andere voeding op basis van soja die je vandaag in de winkel aantreft, moeten we toch enkele kanttekeningen plaatsen (p 164).

Wat ook met ggo's? Het woord is eruit: genetisch gemanipuleerde organismen. Zo'n 70% van de wereldwijde soja is een genetisch gemanipuleerd product. Daarover is het laatste woord nog niet gezegd, maar samen met vele bio-organisaties en natuurverenigingen geloven wij niet dat ggo's maatschappelijk verantwoord zouden kunnen zijn. Integendeel, ggo-soja leidt volgens ons tot meer soja-intoleranties en -allergieën, bevat heel wat giftige herbicide (glyfosaat) en oestrogenachtige stoffen (wat slecht nieuws is voor vrouwen die graag zwanger willen worden, en natuurlijk ook voor de mannen, die hun testosteronniveau zien verlagen) en ggo-soja is minder eiwitrijk.

Mensen die graag eens hun stukje vlees of vis willen opzijschuiven, zouden zich beter niet al te enthousiast op tofu en andere sojaproducten storten zoals nu dikwijls het geval is. Soja is géén wonderproduct. Natuurlijk kan het nu en dan een plekje hebben in je dieet, maar matig en varieer. Zoals met seitan! Je krijgt er geen spijt van.

Chantal Voets

CARAÏBISCHE KROKANT GEBAKKEN SPELTSEITAN

Exotisme in de keuken!

Breng water aan de kook en kook de rijst.

Laat de speltseitan voldoende uitlekken en dep de sneden droog met keukenpapier. Doe je dit niet, dan zal het vocht het maispapje afstoten.

Neem twee diepe borden. Maak in het ene bord een dik papje met 2 volle eetlepels maiszetmeel, 2 afgestreken eetlepels kokosmeel en 60 milliliter water. In het andere bord strooi je het kokosraspsel.

Wentel nu de seitan door het maispapje en zorg dat beide kanten met een dikke laag bedekt zijn. Dompel de sneden vervolgens in het kokosraspsel en bak ze in drie vierde kokosolie en een vierde rode palmolie.

Pel ondertussen de banaan en snijd hem in de lengte door. Schil ook de ananas, verwijder de bruine haakjes en snijd in stukjes. Verhit een scheutje kokosolie in een pan en karamelliseer daarin het fruit. Draai het vuur zachter en laat de banaan en ananas verder garen zodra de buitenkant mooi bruingoud kleurt.

Schik vervolgens alles mooi op een bord.

Tip van Serge

Vervang de speltseitan door tarweseitan voor een kleine variatie.

Voeg aan het maispapje eens een halve theelepel kurkuma, een snufje cayennepeper of andere kruiden toe voor wat kleur en pit.

Voor 2 personen

150 g volle rijst

2 sneden seitan van spelt
(bv. tamaristeak 2 x 125 g)

2 eetlepels maiszetmeel

2 eetlepels kokosmeel

60 ml water (bronwater)

100 g gedroogd kokosraspsel

4 eetlepels kokosolie extra vierge

1 eetlepel rode palmolie extra vierge

2 bananen

1 verse ananas

Weet je waarom kwekerijvis geen oplossing is?

Meer dan 50% van alle vis die we consumeren, komt uit kwekerijen. Dat is slecht nieuws voor het milieu, want kweekvis wordt gevoed met steeds jongere, andere visjes. Deze kwekerijen dumpen grote hoeveelheden geconcentreerd visvoer, antibiotica, chemicaliën en afval in hun omgeving, waardoor het plaatselijke ecosysteem bezoedeld wordt.





BONTGEKLEURDE PASTA MET BLOKJES SPELTSEITAN

Breng voldoende water voor de pasta aan de kook.

Verhit in een pan een scheutje rode palmolie. Bak hierin de korianderbolletjes, het komijnpoeder en de kurkuma. Versnipper de ui, knoflook en gember en voeg toe. Snijd de speltseitan in blokjes en bak mee aan.

Hak de sluimerwten, paprika's en wortel fijn en wok ze in de pan. Blus met een scheutje tamari.

Verwijder de zaadjes en versnipper de Spaanse peper. Voeg toe aan het seitan-groentemengsel. Giet de haverroom erbij en laat kort zachtjes sudderen. Snijd de spinazie fijn en voeg ook nog toe.

Bestrooi alles met een beetje vers gehakte koriander en serveer met de beetgaar gekookte pasta.

Wist je dat?

Er is voor de gezondheid niets mis met het eten van vlees en vis van goede, biologische kwaliteit, zolang er maar voldoende en gevarieerd wordt afgewisseld met groenten, kruiden, fruit, bonen en volle granen... en seitan? Maaar! Vis, zowel wilde als gekweekte, is meer vervuild dan vlees. Vis is geen gezond alternatief voor vlees! Seitan en plantaardige eiwitten zoals champignons zijn dat wel.

Voor 4 personen

Een Scheutje Rode Palmolie extra vierge
1 theelepel korianderbolletjes
Een Snufje Komijnpoeder
Een Snufje Kurkuma (Geelwortel)
1 ui
1 teentje knoflook
Stukje Gember Van Ong. 1 Cm
550 g seitan van spelt (bv. tamari bloc)
1 handvol sluimerwten
1 rode paprika
1 gele paprika
1 wortel
Een Scheutje Tamari*
1 Spaans pepertje
400 ml haverroom
Een Handvol Spinazie
500 g volkoren pasta naar keuze (op de foto: conchiglioni)
1 bosje verse koriander

*Serge legt uit

Tamari is een Japanse, gefermenteerde sojasaus.



CORDON BLEU VAN SPELTSEITAN

Huisgemaakt én heerlijk bij een groentepuree!

Snijd 4 dunne sneden van 0,5 centimeter van de blok speltseitan. Laat ze goed uitlekken en dep ze droog met keukenpapier. Doe je dit niet, dan zal het vocht het maispapje afstoten.

Neem een sneetje seitan, leg hierop een plakje kaas en bedek met een sneetje seitan. Doe hetzelfde met de overgebleven seitan en kaas.

Maak dan twee borden klaar. In het ene bord maak je een papje van twee volle eetlepels maiszetmeel en 20 milliliter water. In het andere bord strooi je het volkorenpaneermeel.

Wentel de seitan-kaasplakjes goed om in het maispapje. Let er ook op dat je de randen met een dikke laag bedekt. Wentel de pakjes vervolgens in het paneermeel.

Verhit de olie in een pan en bak de cordon bleu op een halfhoog vuur aan beide kanten goudbruin. Zet de laatste minuten een deksel op de pan zodat de kaas goed kan smelten. Serveer met een groentepuree.

Voor 2 personen

550 g seitan van spelt

(bv. tamari bloc)

50 g plakjes comtékaas

2 eetlepels maiszetmeel

20 ml water (bronwater)

100 g volkorenpaneermeel

Een scheutje kokos-, olijf- en rode palmolie extra vierge

Een snufje kurkuma

Een snufje paprika

Een snufje cayennepeper

Wist je dat?

Uit gezondheidsoogpunt zijn voldoende eiwitten (minimaal 25 g bij 50 kg lichaamsgewicht tot 40 g bij 80 kg lichaamsgewicht), essentiële vetzuren (alfalinolzuur 1,5 g en linolzuur 4 g), mineralen, spoorelementen en vitaminen belangrijk in een dieet om af te vallen. Koolhydraten en andere vetten zijn dat veel minder. Een tekort aan eiwitten betekent een tijdelijke roofofbouw op je lichaam.

Tip van Serge

Je kunt ook kiezen voor twee voorverpakte sneden speltseitan (tamaristeak) per persoon. Ben je niet gek van comté of vind je hem niet, dan kun je ook een andere sterk smakende kaas gebruiken. Als er kinderen aan tafel zijn, maak dan voldoende... anders hebben de volwassenen niets!!