

Rineke's



Mooi Eten

MOOI LEVEN

NATUURARTS FLEMMING LEHRMANN:
LEVEND VOEDSEL, ZONLICHT EN STILTE:
DE BASIS VOOR GEZONDHEID

GEZONDE DARMEN
KIEM VAN VITALITEIT

De Kiem
Voor een gezonde
zwangerschap

DOSSIER
*Terug
naar de
kiem*

JAARGANG
2022/2023
€ 11,95

MOOI LEVEN ♥ MOOI ETEN
35 OOGSTRELENDE
Recepten

BETAALBAAR UIT HET SEIZOEN
& VAN MOEDER NATUUR



Mooi Eten Highlights





35x
OOGSTRELENDE
RECEPTEN

51

AANRADER

Paardenbloem	30
Poepkruk	36
Multidrops	50
Polderkefir	84
Bijenbrood honing	124

SHOPPING

Mooi begin	24
Mooi blijven	66
Mooi relaxed	74
Mooi bijenleven	119

INTERVIEWS

Terug naar de kiem	8
Natuurarts Flemming Lehrmann	21
Iklbuntu	47
Imkeren met tv-kok Ramon Brugman	118

DOSSIER MET DANK AAN JE DARMEN

(W)etenswaardig	31
Voeding die je voedt	32
The good guys & the bad guys	37
Eet wat meer gefermenteerd	38
Fluitend naar de wc	40
Aan de tand voelen	40
Chronische stress	42

MOOI ETEN UIT DE LOKALE KETEN

Groener wordt het niet	110
Koolzaadolie van Velhorst	112
Lekker Lokaal Gelderland	116
Wildplukken met Tim Knol	124

GOED OM TE WETEN

Mooi Leven training	16
Tien krachtpatsers	18
Persoonlijk: tóch zwanger	27
De kracht van rauwe melk	99
Gezond voedsel van gezamenlijke grond	100

COLUMNS

Rineke Dijkinga	6
Hormoon Community - Anita Admiraal	20
Onderzoeker Janneke Hengeveld-Slötjes	25
Onderzoeker Juglen Zwaan	33
Thermen & Retreats - Ineke Dolman	75
Coöperatie Odin - Merle Koomans	99
Gynaecoloog Anne-Mieke Omtzigt	123

EN VERDER...

Smaakwatertjes poster	67
Rineke's sprookje	108
Arrangement Gelderland	118



Mooi Eten



Aandacht is intelligentie in oervorm

Ik ben ervan overtuigd dat Mooi Eten in belangrijke mate bijdraagt aan een Mooi Leven en andersom. Met onze mes en vork hebben we ongelooflijk veel regie over onze fysieke, mentale en emotionele gezondheid. Én over die van de natuur, het milieu, het landschap en de bodem. In die zin hebben we invloed op hoe mooi ons eigen leven en de wereld kan zijn. Ook in periodes waarin het leven minder rozengeur en maneschijn is.

In dit magazine laat ik je graag zien wat aandacht en compassie voor mooi eten met je kan doen. Ik hoop oprecht dat alle artikelen en inspirerende bijdragen van fantastische mensen bij jou een vonkje doen ontbranden. Door bezig te zijn met voeding in al haar aspecten - verzamelen, je erin verdiepen, er gerechten mee creëren, samenwerken met anderen in je voedselketen en samen te genieten aan tafel - wordt voeding letterlijk en figuurlijk weer onderdeel van het leven. Los van al deze prachtige aspecten heeft voeding nog andere kwaliteiten: via je darmen en wat je je darmbacteriën te eten geeft, heb je ongelooflijk veel invloed op je stemming, je gevoel ten opzichte van je sociale leven, je vertrouwen, je stressbestendigheid en hoe empathisch, liefdevol en verbonden je bent.

Ik denk dat we ieders aandacht hard nodig hebben om een mooi leven op deze aarde te behouden of te krijgen.

Het was een grote eer om het 'darmdossier' hierover in dit magazine te mogen maken. En het heeft ook mezelf, ondanks 20 jaar in dit vak, flink beroerd. Wat zijn wij als mens toch afhankelijk van het grote ecosysteem van moeder aarde! Waar bij haar de bodem de kiem is waaruit alles ontspruit, is dat bij ons de darm. Beide kiemen in de watten leggen, koesteren en eren, lijkt een simpele oplossing voor grote problemen. In dat verband denk ik vaak aan het gedicht van Eckhard Tolle (pag. 3) en vraag me af wat er zou veranderen als we échte aandacht hebben voor het brood dat we in onze mond stoppen? Voor de bodem en de zon die met hun energie zorgen voor de groei en bloei van het graan, voor de boer die het teelt, de molenaar die het maalt en de bakker die er brood van bakt. Wat als wij - als natuurlijke, volgende schakel - het vol aandacht kauwen en opeten zodat onze darmbacteriën het in stoffen kunnen omzetten die onze hele lichamelijke en geestelijke gezondheid veerkrachtig en vitaal houden? Dat is pas ontvangen!

Terug naar de basis, terug naar de kiem. Via voedsel zoals dat er duizenden jaren was: waanzinnig lekker, lokaal en eerlijk geteeld, versbereid, divers, kleurrijk en voedzaam. Laat je verrassen door eenvoudige, lekkere en betaalbare gerechten als basis voor je darm- en breingezondheid. Daarmee zet je gelijk een mooie stap richting een gezonde aarde, die in alle opzichten ons thuis is.

Welkom thuis!

Rineke Dijkinga



Genieten van brood in z'n oervorm

V.l.n.r. graantelers Anne en Jan de Vries, webshop
beheerder Mole 't lam Agnes Bolhuis en molenaar Cees
Notenboom met Rineke in het goudgele gerstveld.



Oxytocine

‘Een bijzonder stofje dat verantwoordelijk is voor ons (voort)bestaan’

Wonderlijk toch? Dat via een zaadcel die een eikel binnendringt een embryo groeit dat ontkiemt tot een prachtig menselijk wezen. Hormoonexpert Anita Admiraal legt uit dat de weg van dat wezentje naar de ‘buitenwereld’ niet mogelijk zou zijn zonder het hormoon oxytocine: “Oxytocine wordt aangemaakt in je hersenen en brengt het geboorteprocés op gang.”

Maar daarmee houdt het volgens Anita niet op: “Een mensje dat in de vreemde buitenwereld wordt ontvangen, is dankzij oxytocine vrij van angst en stress. Sluit je als moeder je pasgeborene direct na de geboorte in je armen, dan geeft oxytocine je baby een gevoel van vertrouwen. Tegelijkertijd zorgt oxytocine bij jou als moeder, bij aanraking van jouw kindje, voor de ‘roze wolk’: je wordt tot over je oren verliefd op je baby, ongeacht hoe of wat. Oxytocine is zelfs onmisbaar om te overleven. Zou je na je geboorte aan de kant worden gelegd, dan was de voortgang van ons bestaan allang gestopt.”

Liefdevolle start

“Oxytocine heeft een modulerende, dempende werking die voor meer ontspanning zorgt. Stress en angst worden zo in de kiem gesmoord. Kinderen met een liefdevolle start in het leven blijken meer zelfvertrouwen te hebben en kunnen daardoor beter tegen een stootje. En dat allemaal dankzij de eerste aanrakingen en knuffels die ervoor zorgen dat oxytocine wordt aangemaakt.”

‘Oxytocine wordt versterkt door knuffelen en lichamelijk contact. Het wordt daarom ook wel ‘knuffelhormoon’ genoemd en kan als ‘helende nectar’ worden beschouwd’

Lange termijneffecten

“Ook vriendschap, sociale verbindingen en een gevoel van liefde zorgen voor de aanmaak van oxytocine. Daarmee is de rol van dit hormoon veel groter dan vroeger werd gedacht en kun je het als het ware als medicijn gebruiken. Uit onderzoek blijkt dat je je niet alleen goed voelt op het knuffelmoment zelf, maar dat het ook verbazingwekkende langetermijneffecten heeft voor je fysieke gezondheid: het verbetert je leervermogen, verlaagt je bloeddruk en hartslag en zorgt voor een effectievere spijsvertering.”

Slappe lach voor een boost aan oxytocine

“Wil je meer oxytocine in jouw lichaam? Lachen, het liefst schateren of de slappe lach krijgen, levert een enorme boost aan oxytocine op. Dus: lach eens goed en voluit met elkaar, knuffel erop los of word (weer) verliefd. Want deze stof is waarschijnlijk ontworpen voor ons (voort)bestaan.”

Anita Admiraal is oprichter van Hormoon Community Nederland, het enige platform voor vraag en antwoord bij hormonale klachten. De online vakopleiding hormoontherapie en community, het digitale platform met aangesloten therapeuten, webinars en live bijeenkomsten bieden samen hét antwoord op de vraag naar goede informatie en advies op het complexe gebied van hormonen.

Meer informatie of aanmelden voor een gratis intake gesprek via www.opleidinghormonen.nl
Zie ook: hormooncommunity.nl

In dit magazine draait het om teruggaan naar de kiem, terug naar onze basis. En daar sluit dit dossier perfect op aan! Ik nodig je graag uit om mee terug te gaan naar die basis.

Dossier
Mooi & gezond leven

Met dank aan je darmen

Het is de plek waar 80 procent van ons immuunsysteem zich bevindt. Het begin- en eindpunt van onze gezondheid. Goed zorgen voor je darmen is goed zorgen voor jezelf. Een prima start voor beter, mooier, lekkerder eten én leven.



Onze darmen – en de rest van onze spijsvertering – zijn ontstaan uit het entoderm, het binnenste kiemblad van een embryo. Een entoderm dat wordt gezien als de kiem van alle levensvormen.

TERUG NAAR DE KIEM

ONZE DARMGEZONDHEID IS GEEBAAT BIJ VOEDSEL ZOALS HET DUIZENDEN JAREN GEWEEST IS: VERS, NATUURLIJK, ZO VEEL MOGELIJK UIT JE EIGEN OMGEVING, ONBEWERKT, EENVOUDIG, EERLIJK GETEELD EN BEREID, DIVERS, KLEURRIJK EN VOEDZAAM.



In de volgende pagina's licht ik een tipje van de sluier op over de innige communicatie tussen je darmen en je brein. Die communicatie heeft een flinke vinger in de pap als het gaat om je kwaliteit van leven en is sterk afhankelijk van je darmgezondheid. En die wordt weer bepaald door wat jij in je mond stopt. Op pag. 130 vind je linkjes naar mijn website voor extra informatie en veel meer recepten in mijn boek **Je brein vitaal**.

De basis
voor je darm-
en brein-
gezondheid

35x

Verrassend lekkere, simpele
en betaalbare recepten:



Lekker & Gratis



Lekker & Kleurrijk



Lekker & Gefermenteerd



Lekker & Samen



Lekker & Vezelrijk

BEELD NORMA VAN DER HORST

LEKKER & BETAALBAAR

Zeker in stressvolle tijden zou ons basisvoedsel goed moeten zijn. We vragen dan immers nog meer van onszelf en ons brein. Ook (en juist) in crisistijd kun je prima betaalbaar & gezond eten.

Sta eens stil bij het woord betaalbaar. Dat betekent 'niet te duur om te betalen'. Figuurlijk gezien kan voedsel dat bijdraagt aan alles wat leeft op aarde, bijna nooit te duur zijn.

In dit magazine zijn sommige recepten duurder dan wanneer je een kant-en-klare variant in de winkel zou kopen. Maar schijn bedriegt. Juist in crisistijd zou je het goedkope, ultra bewerkte voedsel NIET moeten eten, maar kiezen voor voedsel dat je darmbacteriën koestert.

Immers: gezonde darmen bepalen voor een groot deel de aanmaak van neurotransmitters. Daarmee leg je de kiem voor je eetlust, vitaliteit, veerkracht, een gezonde slaap, een gezond gewicht en stressbestendigheid. Uit onderzoek blijkt zelfs dat goed gevoede mensen beter met crisissituaties om kunnen gaan.

Dit gerecht is ook koud erg lekker, bijvoorbeeld een restje als lunch. Serveer het dan mooi in een serveerring, garneer met een eitje, wat feta of wat noten met daarnaast wat extra salade. De koude aardappelen vormen een excellent maaltje voor je darmbacteriën.

Stamppot groene blaadjes

(2 of 4 personen*)

DIT HEB JE NODIG

- 500-700 g gekookte aardappel
- 150-200 g gekookte pastinaak
- 200-250 g fijngesneden blaadjes (een mengsel van alles wat je maar hebt: spinazie, (wilde) rucola, melde, daslook, look-zonder-look, knopkruid, snijbiet, zevenblad, brandnetel*, wortelloof, tuinbonen loof/toppen, rode bieten loof, andijvie, tuinkers, duizendblad enz.)
- 1 flinke ui
- 2 tenen knoflook
- 2 eetlepels roomboter of olijfolie
- ½ puntpaprika
- peper en zout

OPTIONEEL

Garneer met wat stukjes zongedroogde tomaat

**Gebruik je brandneteltoppen, fruit die dan mee met het uienmengsel.*

Lekker met de rozemarijn gehaktballetjes, de oranje- of bonen bitterballen

ZÛ MAAK JE HET

Fruit in een pan de ui, knoflook en stukjes paprika in roomboter/olijfolie. Maak op smaak met peper en zout. Was de groente blaadjes en snijd ze eventueel wat fijner. Maak een puree van de aardappelen en pastinaak, voeg hier de gefruite ui aan toe en meng dan de groene blaadjes erdoor. Maak op smaak met peper, zout en eventueel nog wat nootmuskaat.



Zie het recept van de kwarktaart waarom een intacte bloed hersenbarrière zo belangrijk is: voedingsstoffen en zuurstof komen dan beperkt aan in je brein maar onbruikbare of toxische stoffen kunnen wel door de barrière. Je brein heeft van alle organen de meeste voedingsstoffen (tot wel 25% van alle voedingsstoffen) nodig. Zonder een optimale toevoer van voedingsstoffen ziet het leven er een stuk minder rooskleurig uit.

Rode vruchten hangop taart

DIT HEB JE NODIG

Topping

- 500 g rood fruit, zoals bramen, frambozen, wijnbessen, pruimen, kersen (vers of diepvries)
- evt. 150 g banaan
- 50-60 g erythritol* of 40 g oersuiker/ kokosbloesemsuiker
- 10-12 g agar agar poeder (of bio gelatine poeder)
- 500 g volle bio kwark, rauwmelkse hangop (of kokosyoghurt)
- rasp van 1 bio sinaasappel (of wat druppels etherische olie)
- 40 g gedroogde cranberries of andere gedroogde stukjes fruit
- eventueel snufje vanillepoeder en/of kardemom
- 40-50 g natuurrhoning

** Erythritol is geen natuurlijke zoetstof, maar een zogenaamde polyol. Toch kies ik hier voor. Het is een van de weinige calorieloze zoetstoffen die geen effect heeft op de bloedsuikerspiegel en ook de darmflora niet negatief beïnvloedt, zoals vele anderen. Bij diabetes lijkt de oorsprong grotendeels in onze darmgezondheid te liggen. En die wordt ondermijnd met het gros van de suikervrije 'traktaties' die we mensen met diabetes voorschotelen.*

Bodem

- 200 g havermout
- 30-40 g lijnzaad of chiazaad
- 200 g gedroogde vijgen of dadels (in stukjes gesneden)
- 200 g geraspte wortel
- 40-50 g gesmolten kokosolie of ghee
- eventueel 40-50 g kokosrasp
- 5 g psyllium

ZO MAAK JE HET

Bodem

Blender de havermuesli en het chiazaad fijn (af en toe wat grovere stukjes is prima!). Wel de vijgen/dadels in warm water (zorg dat ze net onder water staan) en pureer ze na ca. 15 minuten met het weekwater. Verwarm de oven op 100 graden. Smelt de olie/boter in een kommetje. Schil en rasp de wortelen fijn. Meng alles met de kokosrasp en psyllium tot een homogene massa (mixer met deeghaken) en verdeel dit over de bodem van een taartvorm met afneembare rand. Druk goed aan en zet een uur in de oven*. Laat de bodem goed afkoelen en giet dan het kwarkmengsel erbij. Laat minstens 12 uur opstijven in de koelkast voor je hem aansnijdt. Doe vlak voor het opdienen er eventueel nog wat rood fruit over. Of ook erg lekker; de zoete variant van deze crunch.

**Gebruik je geen chiazaad en/of muesli zonder lijnzaad zet de oven dan op 140 graden en houd 45 minuten aan.*

Topping

Haal eventuele pitten uit het fruit en breng het samen met de erythritol/oerzoet in een heel klein laagje water aan de kook. Voeg zodra het kookt de agar agar en banaan toe en pureer onmiddellijk een paar minuten om klonteren te voorkomen. Laat 2-3 minuten zachtjes koken (niet korter). Voeg dan de kwark*, rasp, cranberries en vanille toe. Doe een dun laagje van dit mengsel op een schoteltje en zet een paar minuten in de koelkast om te kijken of het goed opstijft (erg afhankelijk van hoe zuur de vruchten zijn je gebruikt). Is het goed, voeg dan de honing toe en giet het mengsel op je taartbodem.** Anders nog met max. 2 agar agar nog even opkoken of er een eetlepel aardappelzetmeel door pureren. Laat verder opstijven in de koelkast.

**Het is jammer om rauwmelkse hangop mee te koken. Gebruik je dit, doe dan alles volgens het recept maar voeg de hangop pas toe als het mengsel tot handwarm is afgekoeld. Rauwmelkse zuivel, ook wel 'levende zuivel' genoemd, bevat nog alle enzymen om het goed te verteren (zie pag. 99).*

TIP

Agar agar verliest een deel van zijn gelerende werking als je het invriest. Houd daar dus rekening mee bij je keuze voor agar agar of gelatine.



Lekker variëren met Poké Bowls

MET EEN BOWL KUN JE SNEL, ZORGELOOS, LEKKER EN SUPER BETAALBAAR GEZOND ETEN. GEBRUIK GROENTEN UIT HET SEIZOEN EN GEBRUIK ALLE RESTJES DIE JE HEBT. OOK FIJN: EEN GROOT DEEL VAN DE DIT HEB JE NODIG IS VAN TEVOREN KLAAR TE MAKEN, ZOALS GEKOOKTE GRAANKORRELS OF QUINOA. IK DEEL EEN PAAR VAN MIJN FAVORIETEN. DOOR DE ENORME VARIATIE AAN VEZELS EN POLYFENOLEN MAAK JE JOUW DARMBACTERIËN HEEL BLIJ.



Poké Bowl met oer Hollandse 'rijst'

A man and a woman are standing in a field of bright yellow flowers. The man, on the left, is wearing a dark jacket and is smiling while holding a small yellow flower. The woman, on the right, is wearing a grey sweater and is leaning forward to smell a flower. The background shows a line of trees under a cloudy sky.

Eerlijk en heerlijk eten, bijdragen aan een gezonde bodem voor nu én in de toekomst, plus genieten van een rijk landschap vol biodiversiteit? Kies dan voor mooi eten uit de lokale keten. Met de biologische koolzaadolie van Landgoed Velhorst bijvoorbeeld. Daarmee steun je het werk van Arjen en Winny en geniet je van een kwaliteitsproduct uit de lokale keten.

Unieke manier van werken op Landgoed Velhorst:

‘De natuur is onze grootste vriend’

TEKST SIGRID KOELEMEN / BEELD NORMA VAN DER HORST