

JOEL K. KAHN

De Plantaardige Oplossing

**Creëer optimale gezondheid met
een onbewerkt plantaardig dieet**

De Plantaardige Oplossing is opgedragen aan duizenden patiënten die me hebben geïnspireerd door hun voortdurende en succesvolle inspanningen om een medisch systeem te overwinnen dat is gericht op het 'dweilen met de kraan open'. De Plantaardige Oplossing gaat over het dichtdraaien van de kraan, dat leidt tot het voorkomen van chronische ziekten.

Mijn patiënten hebben me in de loop der jaren zoveel geleerd en hebben me een reden gegeven om naar mijn kliniek te komen met een veerkrachtige tred en de wetenschap dat het weer een geweldige dag van vooruitgang en genezing zal worden.

Inhoud

Voorwoord door John Mackey, CEO Whole Foods Market	11
Voorwoord	15
Inleiding	19
1 De zes steunpilaren voor de Plantaardige Oplossing	25
2 Hart voor de zaak	33
3 Het goede nieuws over diabetes	53
4 Slank en rank	71
5 Hoge inname van planten voor lage bloeddruk	79
6 Hallo planten, tot ziens cholesterol	89
7 Kweek planten, geen kankercellen	97
8 Bonen, geen Boter voor een Beter Brein	109
9 Kweek planten, geen auto-immuunziekten	119
10 Plant-gedreven maag-darmstelsel en nierstelsel	127
11 Vijftig tinten groen met planten en seks	135
12 De tuin van de jeugd	141
13 Planten, het lot van dieren en wereldgodsdiensten	149
14 De aarde, het bord en het milieu	161
15 21 dagmenu's met recepten (en bonusrecepten)	169
Epiloog:	
Het is tijd om jouw plantaardige gezondheid te laten groeien	249
Dankwoord	251
Eindnoten	253
Bronnen	271
Receptenoverzicht	275
Register	277
Over de auteur	287

Inleiding

Ik wil het meteen ter sprake brengen en ik zal het vaak herhalen: er is geen beslissing die je kunt nemen die even krachtig is voor je gezondheid en die door medisch onderzoek wordt ondersteund, als het opgeven van alle dierlijke voeding en deze te leren vervangen door lekkere en gezonde alternatieven op plantaardige basis. Dat is waar ik je van wil overtuigen – door je per lichaamssysteem mee te nemen en de overweldigende medische gegevens uit te leggen die bestaan over plantaardige voeding. Een plantaardig dieet, een dieet dat bijna of volledig vrij is van alle soorten vlees, eieren en zuivelproducten, is het antwoord op het behoud of het herstel van je optimale gezondheid. Wanneer ik de term ‘plantaardig dieet’ gebruik, heb ik het over een veganistisch dieet, dat volledig is gebaseerd op plantaardig voedsel zonder zuivelproducten, eieren of vlees.

Mijn kracht is mijn kennis van de medische wetenschap, en toegegeven, ik ben geen chef-kok, en ik leid zelfs geen keuken bij mij thuis of mijn restaurant, GreenSpace Café in Ferndale, Michigan. Na meer dan dertig jaar als arts, veertig jaar als veganist en het serveren van tienduizenden maaltijden aan het publiek, schrijf ik uitsluitend vanuit mijn autoriteit en ervaring om je te helpen. Mijn eed om geen schade toe te brengen die ik als arts heb afgelegd, is waarop je kunt vertrouwen als je dit boek leest.

Het valt niet mee informatie te vinden over gezondheid die we kunnen vertrouwen en volgen. De meesten van ons zijn op zoek naar iets om ons leven te verbeteren, onze energie te verhogen, ons lichaam fit te houden, onze huid te laten stralen of een gevoel van doelgerichtheid te bieden in een wereld die verwarrend en soms angstaanjagend kan zijn. Hoewel we de nieuwste rage kunnen volgen – of het nu gaat om een nieuwe huidbehandeling, een nieuwe sportrage, een nieuw voedings-supplement of de leer van een charismatische spreker – zien we vaak één van de meest effectieve methoden over het hoofd die binnen handbereik ligt om onze gezondheid te verbeteren, ons doel te bereiken en

onze verbinding met anderen en de fragiele planeet waarop we leven met miljarden levende wezens, te verbeteren. Na meer dan drie decennia geneeskunde te beoefenen in één van de grootste medische centra waar dan ook, ben ik getroffen door de immense macht die we hebben bij het kiezen van de 65.000 maaltijden en hun effect op onze gezondheid en doelen.

De krachtigste keuze die je kunt maken

Voedsel is belangrijk voor ons lichaam en in combinatie met yoga, lichaamsbeweging, gezonde slaap, stressbeheersing en hydratatie kan het bijna elk gezondheidsprobleem ongedaan maken. Ten minste drie keer per dag hebben we de macht om voedsel te kiezen om onze wonderbaarlijke lichamen te respecteren, om onze innerlijke en uiterlijke gezondheid te bevorderen, om de aarde te respecteren – die steeds meer wordt beïnvloed door een snelgroeiende bevolking die 10 miljard mensen zal bereiken tijdens onze levensduur – en om dieren met een goed hart, eer en respect te behandelen in plaats van met een wrede en ongevoelige houding. Elke dag kan er één zijn gericht op gezondheid voor onszelf en onze dierbaren. Elke dag kunnen we bewuste beslissingen nemen om het milieu te respecteren en kleine maar belangrijke stappen zetten om schade aan de planeet te verminderen. Elke maaltijd kan worden gezien als een daad van ahimsa, de Sanskriet-term voor geweldloosheid en compassie voor onszelf en andere wezens. Dit is de betekenis die we vaak zoeken.

Hoewel mensen in voorgaande eeuwen veel verschillende eetpatronen hebben gekend, leven we niet in het tijdperk van holbewoners, agrarische landbouwgemeenschappen en particuliere boerderijen, of weelderige tropische tuinen. De meesten van ons hebben onze voeding uitbesteed aan grote landbouwbedrijven, geconcentreerd in de handen van een paar megabedrijven die rapporteren aan aandeelhouders, aan gigantische voedselproducenten die op zoek zijn naar houdbaarheid en verkoophoeveelheden die ver uitstijgen boven onze biochemische behoeften en ons planetaire gezondheid, en aan restaurants en voedselverkopers die ons ongeveer de helft van de maaltijden verstrekken die we elke week eten.

Weet je hoeveel zout, genetisch gemodificeerde oliën, antibiotica, hormonen en toxines er in een maaltijd kunnen zitten die je ophaalt op

weg naar huis van je werk? Waarschijnlijk niet. Als restauranteigenaar die zich toelegt op zeer hoge normen, kan ik je vrijwel verzekeren dat je kunt schrikken van het antwoord en van de invloed die het heeft op je gezondheid. Maar het goede nieuws is dat je de kwaliteit en de inhoud van de brandstof kunt kiezen om je lichaam gezonder te maken of te beschadigen.

Verhoog je levensduur en gezonde levensduur

Het feit dat onze gezondheid lichamelijk en geestelijk te lijden heeft, is zonder twijfel. Obesitas is geëxplodeerd sinds 1985, toen de Centers for Disease Control and Prevention in Atlanta begonnen met het meten en rapporteren van de obesitaspercentages voor elke staat in de Verenigde Staten voor het maken van een jaarlijkse kaart. Elke staat heeft een drastische toename van obesitas laten zien. Na obesitas volgt diabetes bij volwassenen; hart- en vaatziekten (hypertensie, beroerte en hartziekte); dementie; en orthopedische en gewrichtsschade. Voor het eerst is de angst reëel geworden dat onze levensduur kan afnemen onder de druk op onze gezondheid – die zich concentreert rond onze voedselketen – door een gedocumenteerde afname van de gemiddelde levensduur van Amerikanen. En hoe zit het met de term ‘gezonde levensduur’? In de laatste tien tot twintig jaar van iemands leven is er vaak sprake van progressieve achteruitgang die de noodzaak met zich meebrengt van medicijnen, medische behandelingen en mogelijk is er noodzaak voor hulp als iemand niet langer zelfstandig kan wonen. Het doel om de levensduur en de gezonde levensduur te verlengen, wordt bedreigd en we verliezen mogelijk de strijd.

Dus wat kan iedereen doen in de Verenigde Staten en in andere landen? Welke beslissing kan vanaf vandaag worden genomen, of het nu gaat om een sprint om het leven zinvoller en gezonder te maken of om een langzamere stap-voor-stap benadering naar dezelfde doelen? De oplossing is om een op planten gebaseerde levensstijl als uitgangspunt te nemen voor zowel bewustzijns- als voedingskeuzes, als een dagelijkse, zinvolle beslissing om ja te zeggen tegen de gezondheid, ja tegen de gezondheid van onze planeet, en ja tegen aardigheid boven de marteling die kenmerkend is voor de overgrote meerderheid van dagelijks geconsumeerde dierlijke voedingsmiddelen.

Het is een bekend medisch feit, waar pas sinds de laatste jaren algehele overeenstemming over is, dat van de wieg tot het graf, het eten van alleen plantaardig voedsel dat vrij is van alle dierlijke producten (eieren, vlees, zuivelproducten) de gezondheid kan ondersteunen en bevorderen op alle leeftijden. Het kan nodig zijn om een kleine hoeveelheid vitamines zoals B12 en D te nemen om een goede gezondheid en groei te verzekeren, maar een bezoek aan een boerenmarkt, tuin- of groentenfruitafdeling kan zonder twijfel resulteren in gezonde baby's, gezonde kinderen en tieners, en gezonde volwassenen van alle leeftijden. Er is geen medische reden bekend waarom iedereen niet zou kunnen gedijen op een goed uitgebalanceerd en goed gepland plantaardig dieet.

Bovendien, zoals je zult zien, is er niet alleen nu overeenstemming dat iedereen kan gedijen op onbewerkt plantaardige voeding (whole-food, plant-based, WFPB) – alleen groente, fruit, peulvruchten, noten en zaden, de Plantaardige Oplossing – maar de medische database laat ook zien dat we de chronische ziekten die onze levensduur en onze gezonde levensduur kunnen verkorten, kunnen voorkomen wanneer we dagelijks voor een plantaardige oplossing kiezen. Nog verbazingwekkender is dat medische aandoeningen die al tientallen jaren aanwezig zijn, zoals geblokkeerde slagaders, ouderdomsdiabetes, obesitas, hypertensie en cholesterolverhogingen, binnen weken tot maanden kunnen reageren wanneer dierlijk voedsel wordt geëlimineerd en plantaardige diëten worden gekozen. Dit is niets minder dan een op planten gebaseerd wonder. Misschien wil je deelnemen aan dit wonder in je eigen leven. Of je het nu privé doet, het deelt met je familie, of het verankert in de kern van je levensdoel zoals veel van mijn vrienden en ik hebben gedaan.

Ik zal je op een zo eenvoudig mogelijke manier de redenen laten zien waarom de grootste uitdagingen voor de gezondheid waarmee we worden geconfronteerd kunnen worden verminderd, vermeden of omgekeerd door alleen plantaardig voedsel te eten. Dit boek bevat de meest fascinerende medische onderzoeken om de wetenschappelijke ondersteuning voor het wonder van een plantaardige oplossing te demonstreren. In aanvulling op de wetenschap zal ik actuele vragen stellen, casussen presenteren, tips delen om meer fruit en groente te eten, en wanneer nodig een 'Plantenpleidooi' houden. In de kaders 'Plantaardig plan' geef ik ook suggesties voor het begin van je 'plantaardige reis'. In hoofdstuk 15 geef ik de recepten waar ik van houd en om de eenvoud, schoonheid en voldoening te etaleren die je exclusief vanuit de plan-

tenwereld kunt hebben. Je zult weten wat in je keuken aanwezig moet zijn, wat je in de winkel moet kopen en hoe je voldoende maaltijden kunt samenstellen om van een andere smaak te genieten. Dit samen met het plezier dat fruit, groente, peulvruchten, volkoren granen, noten, zaden en specerijen kunnen bieden. Er zijn talloze online bronnen om je te helpen te blijven leren en te experimenteren nadat je dit boek hebt uitgelezen. Ik maak daarbij een lijst van veelgebruikte bronnen.

Dus hou vol, blijf tot het einde bij mij en ik hoop dat je overtuigd en enthousiast zult zijn om de Plantaardige Oplossing voor jezelf en je familie te kiezen.

Plantenpleidooi

Hoewel ik het woord ‘aardigheid’ verschillende keren in deze inleiding heb gebruikt, zal het ook echt menens worden in dit boek. De argumenten voor plantaardige diëten zijn zó sterk dat de wereld net zo krachtig als ik had moeten reageren op het onderzoek van Dr. Dean Ornish uit 1990 en op andere baanbrekende onderzoeken. De erkenning van het genezende vermogen van planten zou de norm moeten zijn in de medische wereld en in de wereld van auteurs en experts. Helaas zijn er luidruchtige tegenstanders die het onderzoek van Dr. Ornish en andere wetenschappers zó belachelijk maken dat het tot wijdverspreide verwarring leidt. Is toegevoegde olie goed of slecht? Is boter goed of slecht? Het kan een vuile strijd zijn die vaak wordt gevoerd op sociale media, in kranteninterviews en tv-optredens. Je kunt op een avond de publieke tv aanzetten en mijn aanbeveling zien voor een plantaardig dieet zonder toevoeging van olie tegen gevorderde hartziekten en diabetes type 2, en de volgende avond hoor je het tegenovergestelde, een aanbeveling voor het toevoegen van veel vetten.

Verwarring was een strategie van de tabaksindustrie, en er is reden om aan te nemen dat de ei-, zuivel- en vleeslobby's niet ver achterlopen. Dit boek is voor jou gemaakt, niet noodzakelijkerwijs voor de universitaire klaslokalen waarin ik lesgeef. Ik heb de rol van de boxer aangenomen en sla terug met overtuigende gegevens en casestudy's en ik ben bereid tot een debat indien nodig. Helaas spelen voedseloorlogen en de voedselindustrie met vele miljarden dollars het hard. Wees niet bang. Ik neem geen geld aan van artisjok-, appel- of spinazieproducenten.

ten. Dit boek is het product van tientallen jaren klinische ervaring en medische praktijk. Laten we het plantenpleidooi beginnen!

Het Plantaardige Plan

Raak geïnspireerd!

Terwijl wat je eet iets is dat je echt kunt beheersen, is het veranderen van je dieet moeilijk. Zorg dat je succes hebt. Dit zijn de eerste dingen die ik mijn patiënten, die aan een plantaardig dieet beginnen, adviseer:

1. Kijk naar de documentaire *Forks Over Knives*. Deze negentig minuten durende film over de relatie tussen voeding en gezondheid profileert artsen en patiënten en heeft duizenden, zo niet miljoenen levens veranderd.
2. Schrijf je in voor het gratis 21-daagse Vegan Kickstart online-programma van Physicians Committee for Responsible Medicine. Je krijgt een maaltijdplan voor eenentwintig dagen, voedingsadvies en voedings- en levensstijltips: zie pcrm.org/kickstartHome.
3. Download en lees gratis *The Vegetarian Starter Guide* van Mercy for Animals, die aanwijzingen geeft over hoe je in de keuken kunt beginnen en die je zal helpen de positieve invloed van je aardige plantaardige dieet op dierenleed in te zien: zie mercyforanimals.org/files/VSG.pdf.

Hoofdstuk 1

De zes steunpilaren voor de Plantaardige Oplossing

De ondersteuning voor op planten gebaseerde gezondheid is overweldigend, fantastisch, geweldig, fascinerend en overtuigend. In dit hoofdstuk vat ik de meest geloofwaardige wetenschappelijke informatie samen die de gezondheidsclaims van de Plantaardige Oplossing ondersteunt. Als je niet weet waarom je moet veranderen om je gezondheid en die van de planeet te verbeteren, zul je nooit te weten komen hoe. Dus de wetenschap, zelfs op een eenvoudige manier gepresenteerd, is de basis voor het kiezen voor een plantaardig dieet voor je gezondheid boven alle andere opties in tijdschriften, boekhandels, tv-shows en sociale media.

Wetenschap kan cool en interessant zijn en is de basis om te begrijpen hoe we leven en gezond zijn. Toegegeven, je kunt een plantaardig dieet alleen gebruiken vanuit ethisch oogpunt om dieren niet te schaden of vanuit het oogpunt van het milieu om de planeet te beschermen. Doe het! Maar de meesten van jullie lezen dit boek waarschijnlijk omdat je je beter wilt voelen, je gezondheid wilt terugkrijgen, medicijnen wilt verminderen en ziekte wilt voorkomen. De wetenschap is nodig om je te laten zien dat dit HET pad is dat je moet starten en volgen zolang als ik heb gedaan.

In de afgelopen decennia hebben veel mensen er met succes voor gekozen om uitsluitend plantaardig te eten. Een groot aantal wetenschappelijke gegevens bewijst de gezondheidsvoordelen en veiligheid. Desalniettemin zijn er altijd neezeggers en sceptici die tegengestelde meningen of ervaringen kunnen presenteren: 'De baas van de zus van mijn zwager probeerde een veganistisch dieet te volgen, en haar cholesterolgehalte ging naar meer dan 25' of 'Ik at een paar maanden plantaardig en kwam twintig kilo aan en bovendien kreeg ik acne en gasvorming', of zoveel andere vergelijkbare versies die op internet te vinden zijn. Wat aten deze mensen? Geen zoete aardappelen, broccoli, bonenstoofschotels en tempehburgers of de duizenden andere heerlijk-

ke en voedzame opties die beschikbaar zijn in de WFPB-wereld (whole-food, plant-based).

Als je een van deze berichten, podcasts of video's tegenkomt die de gevaren van een WFPB-dieet beschrijven, is het belangrijk om de krachtige maar eenvoudige factoren te onthouden die de veiligheid en aanvaardbaarheid van de Plantaardige Oplossing voor jou en jouw familie bevestigen. In dit hoofdstuk zal ik deze zes belangrijke pijlers van informatie uitleggen die de kracht van een WFPB-dieet ondersteunen. Dit zijn zeker allemaal wow-momenten. Het zijn sterke argumenten voor waarom je vanaf vandaag met je WFPB-dieet zou moeten beginnen of doorgaan.

1. De voedingsrichtlijnen 2015-2020

Politiek, geld, macht en invloed. Deze kwesties spelen elke vijf jaar een rol wanneer het Amerikaanse ministerie van Landbouw (USDA) beleidsverklaringen opnieuw onderzoekt met als doel de nieuwste wetenschap te vertalen om daarmee het publiek te helpen voedsel te kiezen voor een gezond en aangenaam dieet. Het doel van de voedingsrichtlijnen is het verbeteren van de gezondheid en het verminderen van chronische ziekten, met de nadruk op het voorkomen van ziekten zoals ouderdomsdiabetes.

De voedingsrichtlijnen worden vaak gebruikt of aangenomen door medische en voedingsdeskundigen. Ze worden ook gebruikt om beleid te ontwikkelen dat van invloed is op het USDA's Nationale School Lunch Programma en School Ontbijt Programma, dat elke schooldag meer dan 30 miljoen kinderen voedt. De richtlijnen hebben ook invloed op het Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children (WIC) en de Older Americans Act, volgens welke dagelijks miljoenen maaltijden in de Verenigde Staten worden ingenomen. Tot slot vertrouwen het Department of Veterans Affairs en het Department of Defence gedeeltelijk op de richtlijnen voor het ontwikkelen van voedselprogramma's voor de gewapende diensten en veteranen. Daarom is elke editie van de richtlijnen een belangrijk document dat is ontwikkeld door een panel van experts en lobbyisten en vervolgens is afgerond en gepubliceerd.

Voor de nieuwste voedingsrichtlijnen koos de federale overheid – na vele uren van vergaderingen, presentaties en discussies – slechts

drie eetpatronen om te onderschrijven.¹ Een patroon is het mediterrane (MED) dieet, met grote hoeveelheden WFPB-keuzes; het tweede is een US Healthy Eating Pattern, dat ook veel WFPB-keuzes bevat; en het derde is een Healthy Vegetarian Eating Pattern. Er is een veganistische optie binnen dit derde voedingspatroon. Het is de eerste keer dat een volledig plantaardig dieet deze overheidsaanbeveling ontving.

Hoewel vegetarische voedingspatronen in de voedingsrichtlijnen van 2010 waren genoemd, plaatste de editie 2015-2020 een eetpatroon vrij van alle dierlijke producten op een verheven voetstuk voor gezondheidsbevordering. Dit zou voor wat meer geruststelling moeten zorgen als je overweegt de Plantaardige Oplossing te gebruiken. In de federale richtlijnen werden sojaproducten, peulvruchten, noten, zaden en volkoren granen verhoogd terwijl vlees, gevogelte en zeevruchten werden geëlimineerd. Een veganistisch patroon werd beschreven met plantaardige zuivelvervangers, zoals soja- en andere melk. De richtlijn gaf aan dat deze veganistische optie binnen het Vegetarian Healthy Eating Pattern hoger was in calcium en vezels dan andere keuzes, hoewel vitamine D (en vitamine B12) wat lager zouden kunnen zijn en aanvulling nodig kunnen hebben, wat nauwelijks een groot probleem is.

De reactie op de veganistische voedingsrichtlijn door plantaardige medische groepen was enthousiast. Of er meer plantaardige opties zullen verschijnen op scholen, in federale ziekenhuizen en WIC-programma's voor kinderen is onzeker maar hoopvol. Je kunt de kracht van deze voedingsrichtlijnbevestiging van plantaardige diëten op het hoogste niveau gebruiken om je reis te ondersteunen en de trollen af te weren die je vaak proberen onderuit te halen (dit zijn helaas vaak je beste vrienden en familie).

2. De Academie voor voeding en diëtetiek

De Academy of Nutrition and Dietetics is 's werelds grootste organisatie van voedsel- en voedingsprofessionals en heeft meer dan 100.000 leden. Deze omvatten geregistreerde diëtisten, voedingsdeskundigen en andere professionals en studenten. Leden zijn betrokken bij gezondheidszorg, catering, onderzoek en privépraktijken. Ze zijn ook leiders in het volgen en beïnvloeden van het voedingsbeleid, inclusief de voedingsrichtlijnen.

Dag 1

HET PLANTAARDIGE PLAN

Verbeter je ontbijt met fruit. Geen kom met ontbijtgranen of haverhout zou zonder garnering van bessen, dadels, bananen of rozijnen moeten zijn. Hoewel gedroogd fruit met mate gegeten zou moeten worden, zullen kinderen het vaak verkiezen boven vers fruit. Het is een begin.

ONTBIJT **Rauwe haver**

Ik ben dol op rauwe haver. In mijn voorraadkast heb ik een grote pot met dit mengsel en in de pot ligt een lepel van 125 ml om een portie per keer eruit te scheppen. Je kunt ook noten, bessen, bananen of gedroogd fruit toevoegen aan je kom met haverhout!

INGREDIËNTEN

- 1 zak (500 g) haverhout (ik gebruik een glutenvrije variant)
- 60 g cacaonibs
- 60 g zonnebloempitten
- 60 g pompoenpitten
- 60 g gojibessen
- veel kaneel
- 250 ml plantaardige melk (rijst, amandel, soja)
- garnering naar keuze

INSTRUCTIES

1. Meng de droge ingrediënten en bewaar in een luchtdichte verpakking.
2. Schep voor elke portie een ½ kopje van het droge havermengsel in een kom.
3. Voeg plantaardige melk toe en roer goed.
4. Voeg de garnering toe.

Dag 1

LUNCH **Salade met kikkererwtenspuree**

INGREDIËNTEN

- 1 blik (425 g) kikkererwten, afgespoeld
- 50 g selderij, in stukjes gesneden
- 50 g wortels, in stukjes gesneden
- 25 – 35 g lente-uitjes, in stukjes gesneden
- 60 g (of meer) hummus of tahin
- 1-2 el mosterd (poeder of Dijon)
- snufje knoflookpoeder
- ½ tl komijnpoeder
- zeezout en versgemalen peper
- sap van 1 citroen (optioneel)
- 1 handje pompoenpitten (optioneel)
- paprikapoeder of gerookt paprikapoeder (garnering)

INSTRUCTIES

1. Doe de kikkererwten in een middelgrote kom en prak ze grof met een vork of aardappelstamper.
2. Voeg de resterende ingrediënten toe en meng alles. Als je van een romiger consistentie houdt, voeg dan meer hummus toe.
3. Proef en voeg zo nodig extra smaakmakers toe.
4. Bestrooi met paprikapoeder en serveer hoe je het wilt: serveer met een broodje, op een bedje van bladgroente, of dip er crackers of gesneden groente in, zoals komkommers, paprika's en stengels bleekselderij.

Opmerking: Als de hummus een beetje dik is, verdun het dan met een eetlepel water of twee. Bewaar restjes in een luchtdichte verpakking in de koelkast, maximaal een week. Ik beleg er broodjes mee voor onderweg.

Dag 1

DINER **Makkelijke drie-bonenchili**

INGREDIËNTEN

- 1 kleine ui, in blokjes gesneden
- 2 wortels, in blokjes gesneden
- 250 ml water of groentebouillon
- 1 blik (425 g) in blokjes gesneden tomaten
- 1 blik (425 g) kikkererwten, uitgelekt
- 1 blik (425 g) cannellinibonen, uitgelekt
- 1 blik (425 g) kidney bonen, uitgelekt
- 100 g diepvries maïs
- 1 teen knoflook, gehakt
- 1 el chilipoeder
- 1 tl komijnpoeder
- 1 tl oregano
- 1 tl basilicum
- ½ tl suiker

INSTRUCTIES

1. Sauteer de ui en de wortels in 125 ml water in een grote pan.
2. Roer de tomaten erdoor. Laat een paar minuten smoren.
3. Voeg de rest van het water toe.
4. Voeg de bonen, maïs, knoflook, kruiden en suiker toe.
5. Dek af en laat 20 minuten sudderen.

Opmerking: Voeg restjes spinazie of boerenkool toe en/of serveer met gekookte zilvervliesrijst of quinoa.

Receptenoverzicht

Tussendoortjes

Knapperige kikkererwten	77
Boerenkoolchips	77
Energieballetjes	77
Smoothie	96

Basisrecepten

Groentebouillon	108
Zilvervliesrijst	118
Quinoa	118
Bonen	118
Saladedressing	125
Maaltijdsalade	148

Ontbijtrecepten

Rauwe haver	171
Groene smoothie	174
Blauwe bessen- appelhaverhout	178
Citroen-maanzaad- ontbijtkoekjes	182
Wentelteefjes	185
Tofu scramble	188
Geroosterde noten en appel- sandwich	191

Overnight oats	194
Appel-kaneelhaverhout	197
Kikkererwtenomelet	202
Zelfgemaakte muesli	205
Makkelijke crêpes	208
Groene smoothie 2	212
Chiapudding voor één	215
Pannenkoeken	218
Haverkoek	221
Volkoren chiamouffins	224
Avocadotoast	229
Blauwe bessen-quinoavlokken- ontbijt	233
Blauwebessen- boekweitontbijt	236
Pompoentaart-quinoapap	240

Lunches

Salade met kikkererwten- puree	172
Goed gevulde zoete aardappel	175
Stevige spliterwtensoepp	179
Spruitjessalade	183
Waterkerssalade	186
Wilde rijst en groene bladgroente	189
Aardappel-spinazie-bonencurry	192

Quinoa harvest bowl	195	Kruidige zwarte bonen-	
Zwarte bonenenchiladas	198	quinoaburrito's	204
Miso-soba bowl met paksoi en wilde paddenstoelen	203	Stoofschotel met quinoa, witte bonen en boerenkool	207
Kikkererwtenpuree-avocado- sandwich	206	Courgettepasta met linzenbolog- nese	210
Linzensalade met geroosterde wortel en rode ui	209	Witte bonen en venkelsoep	214
Rauwe broccoli- romainesalade	213	Vegetarische rijstvelloempia's	217
Minestrone-soep	216	Quinoapizza	219
Sobanoedelsoep met paddestoe- len	219	Aardappel-bloemkoolcurry (aloo gobi)	223
Makkelijke linzensoep	221	Zoete aardappel-linzenchili	228
Knapperige Aziatische koolsalade met gember-tahindressing	226	Nachos	231
Bloemkoolroerbak	230	Mac en 'cheese'	235
Kikkererwten en quinoataboulé	234	Groentepaella	238
Salade met sobanoedels en rauwe groente	237	Popcornbloemkool	242
Appel-koolsalade	241		
		Bonusrecepten	
Hoofdgerechten		Tex-mex spaghettipompoen met zwarte-bonenguacamole	243
Makkelijke drie-bonenchili	173	Rokerige flespompoensaus met pasta en groente	245
Linzenbrood	176	De beste olievrije baba ganoush ter wereld	246
Salade met boerenkool, edama- me en wortel	180	Superfoodsallade van GreenSpace	247
Gemakkelijke dahl	184	Olievrije witte bonen- basilicumpesto	248
Makkelijke zwarte bonenburgers	187		
Groentelasagne	190		
Sesam-gember-miso bowl	193		
Gerst bowl met pompoen en bonen	196		
Boerenkool en paddestoelgratin	200		