Levend VOEDSEL

A. Lazar Markus

GEMEENTE VAN ZEVENDE DAGS ADVENTISTEN
REFORMATIEBEWEGING NEDERLANDSE VELD
MIDDACHTERLAAN 2, 6955 JC ELLECOM, NEDERLAND
Tel: 0313 - 416 222
e-Mail: rehoboth@zdareformatie.org
Website: www.zdareformatie.org

INHOUDSOPGAVE

Levend voedsel 6

De voordelen van biologische landbouw 7
Welke voedingstoffen worden door het kookproces vernietigd? 7
Componenten van voedsel ondergaan wijzigingen 10
Eiwitten 10
Vetten 10
Enzymen 12
Correcte combinaties om volledige proteïnen binnen te krijgen 18

Recepten 21

Appelbiscuits 23
Cashewbolletjes 25
Cashewnoten kaas 27
Gluten 29
Granola 31
Guacamole 33
Hazelnotenpaté 35
Mayonaise 35
Notenfilet 37
Notenbolletjes 39
Rauwe groene Pesto 39
Groene Quinoasalade 41
Rauwe courgette spaghetti met tapenade 43
Rauwe vegan cashewnoten smeerkaasje 45
Salami 47
Salade dressing 49
Tofu paté 49
Zelfgemaakte Tortilla chips 51
Wortelbrood 53
Zoete aardappelfrites uit de oven 55

LEVEND VOEDSEL

Wij weten dat als we regelmatig vitaminen en antioxidanten consumeren, we hiermee preventief vele ziekten kunnen voorkómen, vooral hartziekten, welke de meer ontwikkelde landen zo vaak treft, door de hoge inname van verzadigde vetten en voedsel van dierlijke oorsprong (volgens de recente statistieken sterft één op de drie mensen aan een hartziekte in ontwikkelde landen).

In de volgende recepten wil ik aangeven hoe u een goede vervanging voor dierlijk voedsel kunt gebruiken, en tegelijkertijd ook verzadigde vetten kunt vervangen door onverzadigde vetten, zoals koolzaadolie, avocado en plantaardige oliën (behalve kokosolie en palmolie, deze bevatten wel gezonde verzadigde vetzuren). Ik wil echter ook een groot aantal negatieve effecten benoemen welke zelfs pathogeen kunnen zijn, dat veroorzaakt wordt door het verwarmen, en dan met name het koken van voedsel, in bijna alles wat we tot ons nemen.

Hebt u weleens nagedacht over de voedingsstoffen die wel of niet aanwezig zijn in ons gekookt voedsel? We hebben weleens van de voedingsstoffenlijsten gehoord en deze ook weleens gezien. Soms kennen we deze voedingsstoffen ook wel uit ons hoofd, maar wanneer het voedsel gekookt is, zijn deze voedingsstoffen gewijzigd en soms zelfs compleet verdwenen!

Vaak hebben wij een smakelijke maaltijd bereid voor onze potlucks op Sabbat (zaterdag), maar het is soms moeilijk om voedsel te vinden welke rijk is aan enzymen, vitaminen en mineralen. Dat is het zogenoemde 'levend voedsel', voedsel wat geen onnatuurlijke proteïne en/of benzopyrenen, biofotonen, antioxidanten, fytochemicaliën, en bioactief voedsel bevat – zoals rauw voedsel (op een enkele uitzondering na). God heeft onze voorouders in Eden een perfect dieet geschonken, welke geen enkel gekookt ingrediënt bevatte, en ook niet van dierlijke oorsprong. Ik denk dat als we ons niet aanpassen aan dit Eden-dieet, we daar ook niet gelukkig zullen zijn.

God zij dank dat we hier in Nederland een uitgebreide keuze aan rauw voedsel hebben, zoals vele soorten biologische groenten, ook gekiemde groenten

en biologisch fruit, zelfs in de winter! Maar weinig landen kunnen zoveel soorten aanbieden in vrijwel ieder jaargetijde.

Voedsel in zijn natuurlijke staat – zonder veranderd te zijn door het koken, bewaren, transformeren, raffineren etc. – is voedsel wat ons eerlijke voedingsstoffen biedt, zoals het door God gegeven is in Eden. In feite is het zo dat als wij gewend zijn meer gekookt voedsel te consumeren dan rauw voedsel, wij niet alle voedingsstoffen binnen krijgen die wij nodig hebben. Wij zullen dan steeds meer en sneller vatbaar worden voor ziektes, infecties, tandbederf en griep. Ook geraffineerd voedsel zoals; witte pasta, wit brood, couscous, rijst en witte suiker, geraffineerde olie etc. zijn niet alleen arm aan goede voedingsstoffen, maar beroven ook nog eens ons lichaam van mineralen! Deze producten zijn geen natuurlijke producten want God heeft al deze granen en voeding zo gecreëerd dat ieder een groep van vitaminen, mineralen en antioxidanten bevat. Voedsel wat door middel van manipuleren en raffineren word gebruikt, verliest daardoor niet alleen het grootste gedeelte van hun voedingsstoffen, maar door het toevoegen van additieven en conserveermiddelen wordt ons voedsel ook nog eens schadelijk. (Een eenvoudig voorbeeld is dat volgens de Europese wetgeving, gewone witte meel mag worden verkocht in de supermarkt, terwijl door het proces van raffineren en conserveren het zijn voedingsstoffen compleet verloren heeft, maar dit verlies mag – volgens wettelijke regels – gecompenseerd worden door synthetische voedingsstoffen toe te voegen!)

Lieve mensen, probeer deze geraffineerde producten in welke vorm dan ook te vermijden, want het mag dan als 'eetbaar' worden verklaard, dat is het niet. Vervang het door voeding welke volledig onbewerkt is. Want zelfs groente bevat tegenwoordig al niet meer alle voedingsstoffen en vitamines die het wel hoort te bevatten, door exploitatie van de grond en het gebruik van kunstmeststoffen, welke niet alle elementen en eigenschappen bevatten die een plant nodig heeft. Het meest worden chemische meststoffen voor stikstof gebruikt omdat het de plant veel mooier maakt, met grote bladeren en grote vruchten (het is heel makkelijk om dit thuis te zien wanneer we aan een plant wat stikstofmeststof toevoegen).

Talloze mineralen en traceerelementen ontbreken, omdat ze in het algemeen alleen stikstof, fosfor en kalium bevatten, zodat de plant kan overle-

ven. Natuurlijk zijn er verschillende soorten chemische meststoffen en ook verschillende merken voedingsstoffen. We kennen echter ook de belangen van de industrie, namelijk om de mooiste en meest opvallende producten te verkrijgen met de zo laag mogelijke investering, met als doel, zo veel mogelijk te verkopen, ongeacht de voedingswaarde of de inhoud van pesticiden.

Neem, als voorbeeld, dierlijke producten zoals zuivelproducten, melk, eieren, vlees; de overgrote meerderheid van de dieren in Europa zijn bedoeld voor de supermarkt, en waarmee zijn deze gevoed? Het meest met genetisch gemanipuleerd voedsel. De granen (die gebruikt worden om deze dieren te voederen) bestaan voornamelijk uit genetisch gemanipuleerde sojabonen en maïs, en deze worden vaak besproeid met een pesticide genaamd glyfosfaat (Round-Up) een gif welke een belangrijk veroorzaker van kanker is en zich ophoopt in de graankorrels. Eind november 2017 keurde de Europese Unie de vergunning voor gebruik goed voor nog 5 jaar. Laten we nadenken over de kwaliteit van de dierlijke producten. Ik begrijp steeds beter waarom de Getuigenissen erover spreken om in de eindtijd als veganist te leven. Geloven wij werkelijk dat wij in de laatste tijd leven?

De voordelen van biologische landbouw

We weten dat bij de biologische landbouwproductie geen pesticiden worden gebruikt (op z'n minst gaan wij daarvan uit), en dat ook, naast het gebruik van mest en organisch materiaal, de planten alle mineralen, sporenelementen en voedingsstoffen krijgen die nodig zijn voor hun groei, waardoor zij zich veel beter kunnen verdedigen tegen roofdieren en allerlei insecten. Als gevolg hiervan bevat de plant veel meer voedingsstoffen dan conventionele geteelde groenten.

Welke voedingsstoffen worden door het kookproces vernietigd?

De kwaliteit van groenten wordt veranderd door het te koken. Volgens een Spaanse studie gepubliceerd in het Journal of Food Science[1] werd geconcludeerd dat het aan de kook brengen van groenten, één van de meest populaire manieren van bereiden is, maar een significant verlies van hun inhoud van vitaminen en andere antioxidanten betekent, omdat hitte en andere condities welke verband houden met het koken, belangrijke voedingsstoffen uit groenten kan vernietigen of geheel verwijderen.

Volgens een andere studie van de Universiteit van Akron in de Verenigde Staten[1], werd bepaald dat vitamine K bestand is tegen hitte. Echter, andere vitaminen zoals vitamine A, C, B1, B2 en foliumzuur (B9) en vitamine E, zijn juist gevoelig voor hitte en kunnen hierdoor verloren raken of zelfs volledig vernietigd worden wanneer we groenten verwarmen: gekookt of gestoomd, afhankelijk van het tijdsinterval en de maximale temperatuur die bereikt wordt. Volgens de condities van koken en bewaren kan 40% van de aanwezige vitamine A verloren gaan. Tot 80% van vitamine B1 en E. Vitamine C is bijvoorbeeld erg gevoelig, en zal niet alleen bij verwarming vernietigd worden, maar ook door blootstelling aan zuurstof en licht! Als we een glas sinaasappelsap bij kamertemperatuur laten staan (zonder het te verwarmen of te koken natuurlijk) zal het na 30 minuten geen vitamine C meer bevatten. Dus onthoud dat gekookt voedsel geen vitamine C meer bevat! Maar we hebben nog een andere reden om niet de salade en zijn belangrijke vitaminen te missen. Maar wees voorzichtig met zout, bijvoorbeeld: als u de salade bereidt, en u voegt zout aan de saladedressing toe, dan zal na 10-15 minuten een groot

deel van de vitamine C al verloren zijn. Zout in dit tijdsbestek vernietigt niet alleen vitamine C, maar ook zuurstof en licht doen dat! Het beste is dan ook, zout vlak voor het eten toe te voegen en tot aan het consumeren het af te dekken. Toen Albert Szent-Gyorgyi in 1927 vitamine C ontdekte, stelde hij vast dat: "Supermarkten kilo's vitamine C zouden moeten verkopen, precies zoals zij ook bloem en suiker verkopen, vanwege het grote belang dat ons lichaam aan vitamine C heeft".

Van alle manieren van koken is de best manier om groenten te stomen, en zeker niet 100% te koken. We kunnen er bijvoorbeeld een rauwe, onbewerkte saus bij serveren (zie de recepten). In feite blijven hittebestendige vitaminen en mineralen bij het koken wel intact, maar we verliezen ze dan toch door het kookwater weg te gooien. Dus in dit geval is het goed om het kookwater juist te gebruiken. Door voedsel te koken kan ook de voedingsverhouding van bijvoorbeeld groenten veranderen (vitamine B1 bijvoorbeeld is meer gevoelig voor hitte dan vitamine B3, welke juist goed bestand is tegen hitte). Dit is erg belangrijk, omdat de nutriëntensynergie van het voedsel wordt beïnvloed. Deze synergie is essentieel; het geheel is belangrijker dan de som der delen, want het is de combinatie van alle goede bestanddelen van elk afzonderlijk deel wat voedsel heilzaam maakt. Zo heeft God Zijn schepping ontworpen. Daarom zal een geïsoleerde vitamine of mineraal altijd absorberen en metaboliseren en zijn ze minder effectief dan voedsel in zijn natuurlijke vorm waarin alle voedingsstoffen nog aanwezig zijn.

Verlies van voedingsstoffen kan verminderd worden door het volgende in acht te nemen:

1. Schil, was en snijd het voedsel kort voor het bereiden. Schil en snijd het eten niet, om het vervolgens daarna te wassen, want ook de wateroplosbare voedingsstoffen zullen anders uit het voedsel gesneden worden en zal een grote hoeveelheid worden blootgesteld aan water. Het is dus beter om het voedsel éérst te wassen alvorens het te snijden, zoals bijvoorbeeld met aardappelen.

2. Wacht tot het water kookt om dan pas het voedsel onder te dompelen om oxidatie te verminderen.

3. Kook, maar liever nog: stoom de groenten voor ongeveer 90% gaar en nooit voor de volle 100% en laat het daarna zo snel mogelijk afkoelen.

4. Gebruik het kookwater om ander voedsel te bereiden.

5. Was het voedsel kort.

Wanneer voedsel boven de 42 graden Celsius verhit wordt, spreken we niet meer van rauw voedsel en zullen de voedingsstoffen en andere essentiële, gezonde componenten vernietigd worden (vitaminen, mineralen, vetzuren, essentiële aminozuren, antioxidanten, enzymen, biofotonen ...). Dit kan leiden tot voedingsstoffendeficiëntie en gebrek aan vitaliteit en energie, welke geleidelijk de gezondheid zal uitputten en de weg vrijmaken voor ziekten (vitamine C wordt vernietigd vanaf 42 graden Celsius).

We moeten er rekening mee houden dat wanneer we eten, we niet alleen eten om de smaak, maar omdat we het hele organisme moeten voeden. Dit is het hoofddoel van de daad van eten. Laten we de volgende Bijbelse wijsheid onthouden: "Maar hoe gezegend is het land dat een goed voorbereide koning heeft, met heersers die eten om te leven en niet leven om te eten!" (naar 1 Korinthe 10:17). De apostel Paulus leert ons dat er een manier van eten is welke God behaagt en Hem verheerlijkt. We moeten ons dus afvragen wat het betekent als we lezen in 1 Korinthe 10:31 "Of u dus eet of drinkt of iets anders doet, doe alles tot eer van God".

Zeker, voor mij betekent God te verheerlijken, volgens onze beste kennis, ook gezond te eten. Het zien en testen van gekookt voedsel kunnen we gemakkelijk ontdekken, want het verandert van kleur, geur, smaak en consistentie. En ook binnenin het voedsel komen chemische veranderingen voor.

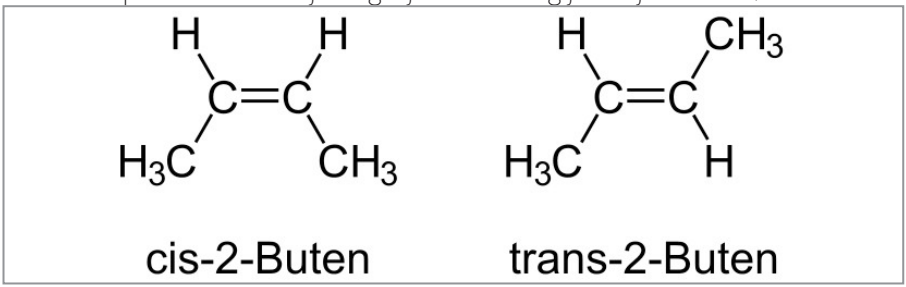
COMPONENTEN VAN VOEDSEL ONDERGAAN WIJZIGINGEN

Eiwitten

Deze worden gedenatureerd. Verwarmen en koken verandert de moleculaire structuur. Dit betekent dat ze slechter worden verteerd. Bij 100°C is het nodig om calcium te absorberen omdat er enkele essentiële aminozuren verloren gaan, zoals bijvoorbeeld lysine. (Aminozuren zijn de stenen waarmee het lichaam zijn eiwitten bouwt). Dit leidt tot een afname in de biologische waarde van eiwitten.

Vetten

Vetten lijden onder oxidatie vanaf 60°C. Wanneer ze hogere temperaturen bereiken (160-200°C), worden sommige onverzadigde vetzuren verzadigd (deze verhogen het LDL "het slechte" cholesterol, wat hartziekten bevordert) anderen veranderen van de cis naar trans. Het is erg moeilijk voor ons lichaam om deze transvetzuren te metaboliseren, ze bestaan niet in de natuur en onze enzymen zijn aangepast aan de cis-vorm. Transvetten worden gevonden in de industriële bakkerij: koekjes, margarines, pizza's, gefrituurd en gebakken voedsel, snacks... Om die reden is margarine slechter als je het vergelijkt met boter. Daarom is het beter boter te eten dan margarine.
In 2002 is een studie[2] over vetten uitgevoerd bij de Wake Forest University in Amerika. Een groep apen werd gevoed met een dieet dat 8% transvet bevatte en een andere groep apen werd gevoed met een maaltijd welke 8% mono- onverzadigde vetzuren (olijfolie) bevatte. Hoewel ze dezelfde calorieën hebben, ontwikkelde bij de apen die transvetten kregen bijna vier keer zoveel vet in een periode van zes jaar (gelijk aan twintig jaar bij mensen), waar-



schijnlijk omdat deze vetten heel moeilijk te verteren zijn. Dit laat zien dat een calorie niet altijd een calorie is, en dat, in plaats van ons te concentreren op de hoeveelheid voedsel, we ons moeten richten op de kwaliteit ervan (vitamines, mineralen, fytochemicaliën, biofotonen, enzymen ...). Deze zijn het die een stralende gezondheid bevorderen en in ons een verlangen oproept om de uitdagingen die we in ons dagelijks leven tegenkomen aan te gaan, zodat we in de ochtend niet vermoeid opstaan, en met energie de dingen kunnen doen.

Aan de andere kant moet erop worden gewezen dat bij alle gerookte voedingsmiddelen – daar hoort natuurlijk ook sigarettenrook[3] bij – naast het frituren (van welk voedsel ook) in plantaardige oliën de temperaturen kunnen oplopen tot 300°C waardoor er acroleïne wordt gegenereerd. Dit verhoogt het risico op kanker van de longen en van de alvleesklier. En als bij hoge temperaturen (hoger dan 120°C) wordt gebakken of geroosterd, zijn deze

voedingmiddelen rijk aan zetmeel en produceren dan ook acrylamiden en zijn hierdoor ook kankerverwekkend (bijvoorbeeld aardappel- of groentechips). De Food and Agriculture Organization van de Verenigde Naties (FAO) verklaarde dat acrylamide concentraties in voeding een grote zorg vormen.[4]

Enzymen

Voedingsenzymen worden volledig vernietigd als we het boven 42°C koken. Enzymen doen wat ze moeten doen; het voedsel voorverteren, waardoor het werk in ons lichaam eenvoudiger wordt, en omdat het in ons voedsel

wordt aangereikt, het ook minder eigen enzymen hoeft te gebruiken. Onze lichaamseigen enzymen nemen niet alleen deel aan de vertering van voedsel (hoewel dit wel de taak is die de meeste enzymen nodig hebben), maar ook aan andere functies van het lichaam zoals: ademhalen, zien, het repareren van cellen, het elimineren van gifstoffen en van chemische verontreinigingen.

We zijn allemaal geboren met een beperkte capaciteit om enzymen te produceren, wat in de loop der jaren achteruitgaat. Zo is gebleken dat kinderen 100 keer meer enzymen hebben dan ouderen. Als we veel gekookt voedsel eten, moet het lichaam de enzymen gebruiken die bestemd zijn voor andere doeleinden dan voor de spijsvertering. Dit zal uiteindelijk resulteren in het feit dat de rest van ons systeem en onze organen (hersenen, hart, nieren, het immuunsysteem ...) niet over voldoende voorraad beschikt en daardoor niet optimaal kan werken. Dit zal een breed spectrum van ziekten in de hand werken. Dr. Robert Howell, één van de pioniers van de natuurlijke gezondheid, bracht zes jaar in het sanatorium van de naturopaat, Henry Lindlahr door. Daar zag hij hoe zijn patiënten onder strikte begeleiding gevoed werden met een hoog percentage rauw voedsel. Hij zag dat ze gezond werden en een normaal gewicht kregen. Howell ontdekte dat het "magische ingrediënt" van dergelijke diëten enzymen was.

Koken vernietigt ook veel van de biofotonen in het voedsel. Dit zijn juist de deeltjes die ons gezondheid, kracht en energie geven. De hoeveelheid van deze verbindingen hangt nauw samen met de hoeveelheid zonlicht die het voedsel heeft ontvangen, de kwaliteit van de aarde waarin het is gegroeid, en de tijd tussen oogst en consumptie. Voedsel met een hoog gehalte aan biofotonen zijn: ananas, mango, tomaat, bramen, perzik, avocado, papaya en banaan.

Echter, niet alleen vruchten hebben een hogere inhoud van deze deeltjes, ook de aarde en de zee bijvoorbeeld, ontvangen veel zonlicht. Spirulina en chlorella, twee algen bevatten hoge doses biofotonen. Chlorella is bijvoorbeeld erg goed om zware metalen uit het lichaam te halen door de hoge bijdrage van biofotonen en slijmachtige vezels.

Dr Norman W. Walker (1886-1985) was een pionier op het gebied van het rauwe dieet en één van de initiatiefnemers van de vegetarische beweging.

Hij wordt omschreven als de vader van de naturopathie. In zijn werk verklaart hij dat gekookt voedsel een laag van gipsachtige coating in de dikke darm produceert. Des te langer gekookt en geïndustrialiseerd, des te meer afval het in onze dikke darm achterlaat. Na verloop van tijd kan deze coating geleidelijk toenemen in dikte. En zo is het volgens deze auteur heel gebruikelijk dat mensen kilo's vuil in hun dikke darm hebben. Dezelfde mening wordt gegeven door de Duits alternatief behandelaar Arnold Ehret nadat hij honderden autopsies had uitgevoerd[5].

In 1930 bewees Paul Kouchakoff postprandiale leukocytose[6] (verhoging van leukocyten of witte bloedcellen na een maaltijd). Meestal worden leukocyten, de witte bloedcellen, vermenigvuldigd wanneer we een infectie of een vergiftiging hebben. Deze arts merkt op dat de hoeveelheid witte bloedcellen een uur na de inname van gekookt voedsel was verdubbeld, terwijl er niets gebeurde na het eten van rauw voedsel. Dat wil zeggen dat het organisme gekookt voedsel behandelt als een binnendringende vijand. Bij rauwe, levende voedingsmiddelen komt deze toename van witte bloedcellen niet voor, wat het immuunsysteem ten goede komt. Dus hier wordt uitgelegd dat gekookt voedsel ons immuunsysteem verlaagt.

Zoals deze Russische dokter aangeeft, is dat dit actieve en terugkerende verzoek van het immuunsysteem, dat reageert op gekookt voedsel (een lichte vorm van leukemie) de lichaamskrachten afbreekt en het verdedigingsmechanisme van het lichaam vermindert, waardoor het kwetsbaarder wordt voor infecties, griep, enz.

Wat betekent dit in de praktijk? Dat als ik een appel eet en een half uur later mijn bloed controleer om het aantal witte bloedcellen te berekenen, de hematoloog ongeveer 7000 leukocyten per kubieke millimeter in mijn bloed telt. Dit aantal is precies zoals het moet zijn. Echter, als ik de appel 5 minuten voor het eten kook en dan opeet, dan zal het aantal witte bloedcellen gemakkelijk oplopen naar zo'n 14.000 leukocyten per kubieke millimeter. Het dubbele aantal dan in het eerste geval. We kunnen hieruit concluderen dat het lichaam de gekookte appel niet als vriendelijk eten beschouwt; naar zijn eigen natuur, maar als een vijand waartegen verdedigd en die uitgeschakeld moet worden. Het vuur heeft de appel omgezet in iets zonder leven, in een verzameling moleculen die in meer of mindere mate veranderd zijn.

Het erge van dit alles is, dat als een appel 1 minuut in de magnetron wordt gekookt, dit het aantal witte bloedcellen kan verhogen tot meer dan 40.000 leukocyten per kubieke millimeter. Ons lichaam is in staat het verschil van niveau van afbraak van voedsel te onderscheiden. En het weet dat een magnetron het voedsel verandert op diepere niveaus dan een pan kan doen op het vuur. Probeer zo min mogelijk gebruik te maken van de magnetron (liever helemaal niet).

Op dit punt zou iemand misschien kunnen denken: 'maar waardoor worden leukocyten nog meer in het bloed verhoogd? En kan ik hierdoor overlijden?' Het immuunsysteem moet optreden tegen potentieel schadelijke vijanden

zoals virussen, bacteriën of zelfs cellen die kankercellen worden. Maar als het telkens wanneer we iets eten geactiveerd wordt, leidt dit tot verspilling van energie en hulpbronnen, wat een achteruitgang van kracht in het lichaam betekent en een verlies aan vitaliteit, met alles wat dit impliceert (voorstadia van ziekten, vroegtijdige veroudering, disfunctioneren, enz. .)

De bevindingen van deze dokter Paul Kouchakoff hebben ook aangetoond dat de inname van bereid of bewerkt vlees (gekookt, gerookt, gezouten) de meest gewelddadige reactie zou veroorzaken, die overeenkomt met de toename van de leukocytose die men ook bij een vergiftiging ervaart. Hij ontdekte echter ook dat een vegetarisch dieet het negatieve effect een klein beetje gekookt voedsel compenseert om geen leukocytose te veroorzaken.

De meeste mensen tolereren een dieet van 80% en 20% , dat wil zeggen: een dieet van 80% rauw voedsel en 20% gekookt voedsel.

Volgens Kouchakoff genezen rauwe voedingsmiddelen acute en chronische aandoeningen zo snel, door de enorme overbelasting van giftige stoffen en kiemen, waartegen het bloed moet vechten, te verminderen, en het immuunsysteem te laten concentreren op het genezen en het zuiveren van het lichaam. (Misschien helpen deze gegevens ons te begrijpen waarom zelfs wij als vegetariërs, zo makkelijk ziek kunnen worden - bijvoorbeeld in de winter griep krijgen, als we teveel gekookt eten nuttigen).

POSTPRANDIALE LEUCOCYTOSE
Dr. Kouchakof's werk, gepubliceerd in 1930

Waarden geven leukocyten weer per mm^3

Tijd van inname	Gekookt voedsel	Rauw voedsel
Vóór inname	7.000	7.000
Na 5 min.	8.000	7.000
Na 10 min.	10.000	7.000
Na 30 min.	14.000	7.000
Na 120 min.	7.000	7.000

Bewerkte voedingsmiddelen zijn rijk aan natrium (standaard keukenzout), dus veelvuldig gebruik hiervan kan het evenwicht in de vochthuishouding verstoren, terwijl ongekookt voedsel juist rijk is aan biologisch beschikbare kalium. Volgens de mening van dokter Max Gerson, die een therapie heeft ontworpen wat zijn naam draagt – werkt dit ook effectief tegen chronische en degeneratieve aandoeningen – maar wanneer dit evenwicht verandert, gewoonlijk veroorzaakt door een overmaat aan natrium, zal de lichaamschemie ernstig nadelig beïnvloed worden. We hebben dan een verlies aan cellulair kalium, wat een zeer belangrijk mineraal is bij de overdracht van zenuwimpulsen. Het katalyseert vele lichaamsenzymen, en is onontbeerlijk voor spiercontracties, inclusief die van het hart, en verhoogt ook de zuurstofopname van cellen. Wanneer we aan één of andere pathologie lijden, wordt de celademhaling verminderd. Nobelprijswinnaar Otto Warburg ontdekte dat kankercellen zich alleen in een zuurstofarme omgeving verspreiden. Welk voedsel bevat veel zuurstof ? Rauw voedsel. Welk voedsel heeft een gebrek aan zuurstof ? Gekookt voedsel.

Als laatste wil ik nog een paar toxische en zeer kankerverwekkende stoffen noemen, zoals benzopyrenen[7] (dit zijn polycyclische aromatische koolwaterstoffen: PAK's) en heterocyclische aminen[7]. Deze worden ook bij hoge temperaturen (200-700 °C) gegenereerd.

Voedsel wat dit bevat, is bijvoorbeeld vlees klaargemaakt op de barbecue of grill (de hitte in dit voedsel kan oplopen tot wel 700°C), gebakken noten, zeer donker geroosterd brood en pizza's en broodjes gebakken in de houtoven ...

Uiteraard wil ik u niet vertellen dat u vanaf nu alleen nog maar rauw voedsel moet eten. Dat zou te extreem zijn. Bonen bijvoorbeeld en aubergines in rauwe toestand bevatten een toxine dat door de bloedbaan heen kan penetreren en ons geen goed zal doen. Koken we dit voedsel dan haalt dit proces echter de toxinen eruit[8]. Zelf vind ik het erg belangrijk niet tot het uiterste te gaan.

De grote toegankelijkheid in vele delen van de wereld van gekookt en bewerkt voedsel, betekent dat we meer calorieën verbruiken dan ooit tevoren. Momenteel heeft in ontwikkelde landen één op de drie volwassenen, ouder dan 20 jaar, overgewicht[8].

Mijn doel is u uit te nodigen om nieuwe recepten te proberen en zo de kwaliteit van ons leven te verbeteren. Door de consumptie van rauw voedsel worden we beter gevoed, krijgen we meer energie, meer vitaliteit, en mentale helderheid, en verlangen we er bovendien meer naar om nieuwe projecten te ondernemen. Tegelijkertijd zijn we in staat om toxinen te verwijderen en de balans tussen natrium-kalium en zuur-alkalisch in evenwicht te houden. We zullen ons ook jonger en lichter voelen, een betere spijsvertering hebben en ons op een goed gewicht houden; Ik kan u dit alles vertellen uit eigen ervaring, door het maken van recepten en het testen van een dieet, zoals het bijvoorbeeld door Kouchakoff wordt aanbevolen. Natuurlijk moeten we vitamine B12 (ongeveer 1000 microgram per week) tot ons nemen en elke week een eetlepel geweekte zeealg (uit zout water). Deze supplementen raad ik aan, omdat een veganistisch dieet geen veilige hoeveelheden vitamine B12 en jodium bevat. Zeealg en zeewier (alles uit zout water) zijn zeer rijk aan jodium en is de beste en de meest natuurlijke bron van jodium voor een goede schildklierfunctie. (Het is belangrijk om te weten dat het Europese continent arm is aan jodium, dus alle voedingsmiddelen die hier in Europa worden gekweekt, bevatten geen jodium. Andere continenten, zoals het Amerikaanse continent is rijk aan jodium, en bananen, ananas en andere producten die daar vandaan komen, bevatten daarom dit mineraal wel).

Ik vind het ook belangrijk om te weten hoe we ons eten kunnen combineren. Iedereen weet waarschijnlijk wel dat we door het combineren van een graansoort met een peulvrucht, de volledige eiwitten binnen krijgen die we nodig hebben. Bij het maken van een dieet welke rijk is aan rauwe voedingsmiddelen kunnen we een salade maken (met niet teveel ingrediënten) met een saladedressing van cashewnoten of zonnebloempitten (zie de recepten) en dit combineren met één soort gekookte of gekweekte peulvrucht (bijvoorbeeld linzen, kikkererwten, rode bonen...); Met deze combinatie krijgen we de 8 essentiële aminozuren binnen (de eiwitten) alsmede vitaminen, mineralen en koolhydraten.

CORRECTE COMBINATIES OM VOLLEDIGE PROTEÏNEN BINNEN TE KRIJGEN:

1 soort graan met 1 soort peulvrucht

A) Bruine rijst met kikkererwten

B) Bruine rijst met bonen

C) Volkoren couscous met groene erwten

D) Volkoren bulgur met groene bonen

E) Bruin brood met tofu

F) Bruin brood met humus

G) Volkoren pasta met groene sojabonen

H) Linzen met aardappelen etc.

1 soort peulvrucht met 1 soort oliezaad

A) Zwarte bonen met zonnebloempitten

B) Kikkererwtensalade met cashewnoten saladedressing

- Quinoa – bevat alle essentiële eiwitten voor de mens.
- Hennepzaad – zeer rijk aan eiwitten en bevat ook alle essentiële eiwitten voor de mens.
- Chiazaad – rijk aan omega 3 en vele andere mineralen, het heeft alle essentiële eiwitten. (de zaden 10 minuten laten wellen, niet koken!)
- Amarant – bevat ook alle essentiële eiwitten.
- Aardappelen – bevatten ook alle essentiële eiwitten voor mensen, maar

in kleine hoeveelheden !!! Voor bijvoorbeeld kinderen zou dat onvoldoende zijn.

Als we gekookte aardappelen kiezen (de gezondste manier om aardappelen te consumeren) met rauwe groenten, dan kunnen we onze salade versieren met wat hennepzaadjes en dan krijgen we alle eiwitten binnen. We beëindigen dit artikel met de gedachte dat God de Schenker van onze gezondheid is, en alleen Hij kan ons dit cadeau geven. Hoe kunnen we in een vervuilde wereld met zoveel belangen om geld te verdienen, er zeker van zijn dat God ons beschermt? Door te bidden en God te danken voor ons voedsel. Hij kan het zegenen en er voor zorgen dat de schadelijke componenten die het bevat, ons geen schade doen.

Dat God u mag zegenen en u vrede en gezondheid mag geven.

Arancha Lazar Markus

BIBLIOGRAFIE:

1 - BBC News – World, gepubliceerd 10 juni 2015. What nutrients lose vegetables when they boil?

2 – Spaanse krant: EL MUNDO, Gezondheidsrubriek, gepubliceerd op 13 juni 2006.

3 – Publicatie van het Nationaal Kanker Instituut (NCI): Urban M, Kavvadias D, Riedel K, Scherer G, Tricker AR. Urinary mercapturic acids and a hemoglobin adduct for the dosimetry of acrylamide exposure in smokers and nonsmokers. InhalationToxicology 2006; 18 (10): 831-839.

4 – Publicatie van het Nationaal Kanker Instituut (NCI): Food and Agriculture Organization of the United Nations. World Health Organization. Summary report of the sixth-fourth meeting of the Joint FAO / WHO Expert Committee on Food Additives (JECFA). Geraadpleegd op 24 juni 2008 op: http://www.who.int/entity/ipcs/food/jecfa/summaries/summary_report_64_final.pdfNotification of exit.

5 – Boek van Norman W. Walker getiteld: Juices of fruits and vegetables. ISBN: 9788416233526

6 – De invloed van gekookt voedsel op het menselijk bloed, gedetailleerd omschreven in het boek, uitgebracht in 1937 in Lausanne (Zwitserland) door de Société Vaudoise de Sciences Naturelles.

7 - Spaanse krant: El País, rubriek 'voedselveiligheid', gepubliceerd op 8 juli 2001.

8 - BBC News – World, gepubliceerd 8 februari 2015, Why do we cook food and not eat raw?

Vegane RECEPTEN

A. Lazar Markus

APPELBISCUITS

Ingrediënten:

- 1,5 kilo bio appels
- 2-3 el honing
- 12 el ongemalen lijnzaad
- 3 el kokosolie
- 2 el geraspte kokos
- 3-4 el amandelmeel
- 1 el carobpoeder

Bereiding:

1. Was de appels, verwijder het klokhuis en snijdt deze in vieren. Vang de pulp op in een slowjuicer of juicer, het sap kun je opdrinken.
2. De appelpulp nog even fijnmalen met een staafmixer of blender, zodat de appelschillen ook helemaal fijngemalen zijn.
3. Maal het lijnzaad fijn met een koffiemolen of vijzel en mix dit met een lepel door de appelpulp.
4. Voeg de kokosolie toe aan de appelpulp-lijnzaad, samen met de overige ingrediënten. Als de kokosolie nog hard is, kun je deze even op een heel laag vuur in een pannetje laten smelten. Laat het even afkoelen en voeg het dan toe, en mix alles met een lepel tot een beslag.
5. Het beslag kan nu in een vorm gegoten worden om gedroogd te worden in een droogoven of oven. Ook kan het beslag op een bakplaat verdeeld worden. In het laatste geval kun je met een mes een lichte inkeping maken, zodat het in delen snijden of breken straks makkelijk gaat.
6. Droog de appelbiscuits bij 40-50 graden in een droogoven gedurende ongeveer 1 uur en 45 minuten, of in een oven gedurende ongeveer 1,5 uur met de deur on een kier. Keer de appelbiscuits hierna om en laat nog zo´n uur drogen of tot zolang het nodig is dat het niet meer vochtig aanvoelt. De appelbiscuits zijn ongeveer 5 dagen houdbaar in de koelkast.

CASHEWBOLLETJES

Ingrediënten:

- 100 g cashewnoten
- 50 g zonnebloempitten
- 1 teentje knoflook
- 3 el olijfolie
- 3 el edelgistvlokken
- 1 tl zeezout
- 1 tl oregano

Paprikapoeder of oregano op een plat bord.

Bereiding:

1. Maal de cashewnoten en zonnebloempitten in een koffiemolen.
2. Mix dit samen met de overige ingrediënten, behalve de paprikapoeder.
3. Maak kleine bolletjes van ongeveer de grootte van een kers.
4. Rol de bolletjes door de paprikapoeder of oregano en laat het daarna hard worden in de koelkast.

Lekker door de salade of als snack.
De cashewbolletjes zijn ongeveer een week houdbaar in de koelkast.

CASHEWNOTEN KAAS

Ingrediënten:

- 2 handjes cashwnoten (rauw en ongezouten)
- Sap van 1 citroen
- 2 tl zout
- 4 tl agar-agar poeder
- 2 kopjes sojamelk (400-450 ml)
- 150 g tofu
- 50-80ml olijfolie
- 4 tl edelgistvlokken

Bereiding:

1. Maal de cashewnoten in een koffiemolen.
2. Meng de cashewnoten, sojamelk, zout, tofu, agar-agar en edelgistvlokken tot een homogeen geheel.
3. Zet alles in een pan op het vuur. (Constant roeren.) Zodra het begint te koken van het vuur halen en de olijfolie en het sap toevoegen. Alles goed mengen.
4. Een vorm invetten met olie en het geheel in de vorm gieten. Laten afkoelen.
   Een nacht in de koelkast laten.

Opmerking:
Je kunt verschillende vormen gebruiken, zoals een grote ronde, of een drinkglas, enz.

GLUTEN

Ingrediënten:

- 500 - 600 g glutenmeel
- 1 el baking soda (bakpoeder)
- 1 l water
- 2 uien gesnipperd
- 1 el soja saus
- 7 tenen knoflook
- 1½ tl zout
- 1 el oregano
- 3 el koolzaadolie

Ingrediënten voor de saus

- 1 kopje olijf- of koolzaadolie (koudgeperst)
- 5 el soja saus
- 3 el oregano
- 1 bol knoflook

Bereiding:

1. In 1 l water het bakpoeder oplossen en daarna glutenmeel toevoegen en goed samen mengen. Dit mengsel 2 uur laten rusten.
2. Alle groenten klein snijden en in een grote (8 liter) pan doen met soja saus, zout, oregano en koolzaadolie. Geduren 5 minuten laten garen en af en toe roeren.
3. 1 l water toevoegen en laten koken.
4. Het glutenmengsel met een mes in vuistgrote delen snijden en in het kokende water doen.
5. Dit geheel gedurende 1 uur op een laag vuur laten koken, in een gesloten pan.
6. Laat afkoelen. De gluten ballen uit de pan halen en in plakjes snijden. Het overtollige vocht uit de plakjes drukken.
7. Alle ingrediënten voor de saus fijn mengen in de blender.
8. Alle glutenplakjes met de saus insmeren en op een bakplaat laten bruinen in de oven.

Tip: Serveren met aardappels en/of groenten.

GRANOLA

Ingrediënten:

- 200 g havermout
- 60 g gehakte noten (ongezouten, rauw en ongebrand) en zaden (zoals pompoenmpitten of zonnebloempitten)
- 2 el ahornsiroop (maple siroop) of honing
- 3 el kokosolie
- 1 snufje zout
- 2 handen rozijnen of moerbeien

Optioneel: Kokossnippers en gedroogde banaan

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 150-160°C.
2. Doe alle droge ingrediënten in een kom (behalve de rozijnen, moerbeien en optionele ingrediënten)
3. Mix de droge ingrediënten goed door elkaar.
4. Laat de kokosolie smelten op laag vuur en voeg de siroop en het water toe, roer het goed door.
5. Meng de kokosolie en siroop door de gemengde droge ingrediënten in de kom, zorg dat alles goed door elkaar gehusseld is.
6. Verdeel de granola over de bakplaat en bak het gedurende 15 tot 20 min in de oven op 150°C.
7. Hou tussendoor je granola goed in de gaten want elke oven is net weer even anders.
8. Laat het na de 10 min goed afkoelen en voeg de rozijnen/moerbeien en je eventuele optionele ingrediënten toe voordat je het in een pot doet.

Het blijft zeker 1 maand goed in een afgesloten glazen pot.

GUACAMOLE

Ingrediënten:

- 4-5 rijpe avocados
- 1 kleine ui
- 2 verse tomaten
- Verse koriander (naar smaak)
- Zout (naar smaak)
- Citroensap (naar smaak)
- 100 ml water

Bereiding:

1. Prak de avocado's fijn met een vork.
2. Hak de ui en de tomaten in hele kleine blokjes, en meng dit met de avocado puree.
3. Snijd de koriander fijn.
4. Meng alles samen.

Opmerking: Met een rauw wortelbrood kunnen we een heerlijke rauwe sandwich maken.

50% Less

HAZELNOTENPATÉ

Ingrediënten:

- 120 g hazelnoten
- 100 g dadels (zonder pitten)

Bereiding:

1. De dadels in ruim water weken gedurende een uur (of overnacht) zodat de dadels bedekt zijn.
2. Oven voorverwarmen op 180°C, en rooster de hazelnoten in de oven gedurende ongeveer 10 minuten op 180°C. Laat afkoelen.
3. Mix beide ingrediënten in een foodprocessor, of anders met een staaf-mixer. In de blender de dadels met het weekwater fijn maken.
4. De hazelnoten fijn maken in een koffiemolen of keukenmachine.
5. De fijn gemaakte dadels en hazelnoten samen mengen.

MAYONAISE

Ingrediënten:

- 50-80 ml sojamelk
- 0,4-0,5 l zonnebloemolie, koudgeperst
- Oregano en tijm
- 2 teentjes knoflook
- 1-2 el citroensap
- Zout (naar smaak)

Bereiding:

1. Meng in de blender sojamelk, knoflook, zout en kruiden.
2. Voeg de olie langzaam toe terwijl de blender draait.
3. Voeg het citroensap langzaam toe en meng het geheel samen.

NOTENFILET

Ingrediënten:

- 100 g walnoten
- 1 el oregano
- 4 grote tenen knoflook
- 1 tl groentebouillonpoeder
- 1 tl zout
- 1 el gistvlokken
- 200 ml water
- 185 g glutenmeel

Bereiding:

1. Mix alles door elkaar, behalve het glutenmeel.
2. Voeg het glutenmeel toe aan het mengsel.
3. Goed door elkaar mengen.
4. Het mengsel verdelen in rechte glazen weckpotten.
5. Doe de potten in een grote pan met koud water, waarbij de potten bedekt zijn met water.
6. Kook het geheel gedurende 80 minuten op laag vuur.
7. Laat het geheel afkoelen.
8. Haal het notenmengsel uit de potten en snijd deze in plakjes.

NOTENBOLLETJES

Ingrediënten:

- 300 g dadels (zonder pitten)
- 225 g noten mix
- Geraspte kokos

Bereiding:

1. De dadels en de noten 1 nacht weken in water.
2. Doe met vergiet het water weg.
3. Alles in een keukenmachine mengen.
4. Balletjes vormen en rollen in geraspte kokos.

(In de koelkast bewaren).

RAUWE GROENE PESTO

Ingrediënten:

- 4 el pijnboompitten of rauwe cashewnoten
- 2 plantjes basilicum
- 3 el gistvlokken
- 2 teen knoflook
- Himalaya of zeezout (naar smaak)
- 5-7 el olijfolie

Bereiding:

1. Week de cashewnoten gedurende 4 uur in een kom water.
2. Pluk de basilicumblaadjes van de plantjes.
3. Doe de blaadjes en de overige ingrediënten in een keukenmachine en mix tot een glad mengsel.

Opmerking: Je kunt dit gebruiken als een spread met wortelbrood en een rauwe sandwich maken.

GROENE QUINOASALADE

Ingrediënten:

- 2 kopjes quinoa
- 1 bouillonblokje (groenten)
- 1 bos lente ui
- 1 rode paprika
- Radijs
- Olijfolie
- Himalayazout (naar smaak)
- 1 limoen
- Knoflokpoeder (naar smaak)

Bereiding:

1. Kook de quinoa met het bouillonblokje. Voor 1 kop quinoa heb je 2 kopjes water nodig.
2. Snijd ondertussen de lente ui en radijs in ringetjes.
3. Hak de paprika fijn.
4. Als de quinoa drooggekookt is, laat het dan even afkoelen. Meng de quinoa door het groentemengsel.
5. Maak het af met het sap van de limoen, knoflookpoeder en olijfolie naar smaak.

Opmerking: Natuurlijk kun je de quinoa salade op verscheidene wijze bereiden of versieren.

RAUWE COURGETTE SPAGHETTI MET TAPENADE

Ingrediënten:

- 1 st biologische courgette
- 200g cashewnoten
- 1 stuk rode paprika (klein)
- 2 teentjes knoflook
- 1 el (rode) miso
- Citroensap van 1 citroen

Bereiding:

1. Laat de cashewnoten minimaal 4 uur weken.
2. Spoel de noten af en vermeng alle ingrediënten in de keukenmachine of blender.
3. Draai fijn tot middelfijn (wat je lekker vindt).
4. Snijd de uiteindes van de courgette af en draai spaghettislierten in de spirelli groentesnijder.

Opmerking: Je kunt deze tapenade bereiden met wortelbrood en een volledig rauwe sandwich maken.

RAUWE VEGAN CASHEW-NOTEN SMEERKAASJE

Ingrediënten:

- 300 g rauwe cashewnoten
- 6 el edelgistvlokken
- 2½ el (harde) kokosolie
- Rasp van een halve biologische citroen
- 3 el citroensap van verse citroen
- 2 handjes olijven (20 stuks, zwart of groen)
- 2 tl himalaya zout

Bereiding:

1. Week de cashewnoten gedurende 4 uur in een kom water. Des te langer je de cashewnoten weekt, des te romiger je kaasje wordt. (geduld is een schone zaak)
2. Doe de cashewnoten met de kokosolie, edelgistvlokken, citroenrasp en sap, olijven en zout in een keukenmachine of een stevige blender. Het kan even duren voordat alle cashews vermalen zijn.
3. Schep de mix in het midden van een stuk plastic of doek, en vorm tot een bal. Zet de bal minimaal een uur in de koelkast.
4. Haal de cashewmix uit het plastic of doek (wat je wilt). Maak 2 balletjes van de mix.

Optioneel: Rol de ballen door de gehakte amandelen en peterselie. Serveer met toastjes of op rauw wortelbrood.

SALAMI

Ingrediënten:

- 500 g gekookte rode kidneybonen
- 300 g gekookte zilvervlies rijst
- 3 el kokosolie
- 5 el geweekte gedroogde tomaten
- 1 el oregano
- 3 teentjes knoflook
- 1 tl pikante paprika poeder
- 1 tl zout
- 100 g griesmeel of tapiocameel
- 100 g rijstemeel
- 1 tl bruine suiker

Bereiding:

1. De bonen en de rijst malen met de staafmixer, niet helemaal fijn zodat er nog stukjes boon overblijven.
2. De geweekte gedroogde tomaten in kleine stukjes snijden.
3. De kokosolie smelten in een pan op laag vuur.
4. De knoflook fijn raspen.
5. Alles tesamen mengen tot een vaste massa.
6. Een kwart van het mengsel nemen en tot een rol vormen (worst).
7. Deze vorm oprollen in huishoudfolie totdat het goed ingepakt is.
8. Dit herhalen totdat de hele massa in rollen verpakt is.
9. Alle rollen in een pan met water doen totdat ze bedekt zijn.
10. Gedurende twee uur laten koken.
11. Uit het water halen en volledig laten afkoelen; eventueel een nacht in de koelkast laten harden.
12. De folie verwijderen en de worst in plakjes snijden.

SALADE DRESSING

Ingrediënten:

- 100 g cashewnoten of zonnebloempitten
- Verse citroensap (naar smaak)
- Zeezout en oregano naar smaak
- 200-250 ml water
- 1-2 teentjes knoflook
- 1 el edelgistvlokken

Bereiding:

1. Laat de cashewnoten 4 uur weken in water.
2. Mix de cashewnoten met het water tot een romige saus.
3. Mix dit goed (in de blender) met alle ingrediënten.

TOFU PATÉ

Ingrediënten:

- 250 g biologische tofu
- 4 el olijfolie
- 1 stengel lente ui
- Zout (naar smaak)
- 1 el gistvlokken
- Citroensap (naar smaak)
- 2 teentjes knoflook
- 1 el oregano

Bereiding:

Alles mengen in de blender tot een glad mengsel. (Als je het wat romiger wilt hebben, voeg dan wat water toe.)

ZELFGEMAAKTE TORTILLA CHIPS

Ingrediënten:

- 250 g kikkererwtenmeel
- 1½ tl himalaya zout
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl baking soda (bakpoeder)
- 60 ml gesmolten kokosolie

Bereiding:

1. Zeef het kikkererwtenmeel, het zout, het paprikapoeder en het bakpoeder in een grote schaal.
2. Voeg de gesmolten kokosolie en mix alles goed met je handen totdat het deeg wordt.
3. Voeg 60 ml warm water toe en blijf goed kneden.
4. Zorg dat het deeg goed aan elkaar blijft plakken. Als dit niet werkt, voeg dan steeds een theelepel water toe (niet teveel tegelijkertijd)
5. Zet de oven aan op 175 °C.
6. Plaats het deeg op een brede sloof en op bakpapier en rol het deeg uit (leg er twee bakvellen tussen, zodat je het deeg uitrolt over het bakvel). Gebruik een deegroller.
7. Maak de chips zo dun mogelijk.
8. Verdeel het deeg in de vorm van tortilla chips.

Tips: Deze chips zijn extreem lekker met home-made avocadodip/guacemole. Ook lekker met bruine of kidneybonen salade. Gebruik als topping verse limoen.

WORTELBROOD

Ingrediënten:

- 800 g bio wortels
- 1 grote teen knoflook
- 1 el oregano
- 1 tl hymalaya of zeezout
- 10 el ongemalen lijnzaad
- 4 el koolzaadolie, of koudgeperste zonnebloem- of olijfolie

Bereiding:

1. Was de bio wortels en vang de pulp op in een slowjuicer of juicer. Het sap kun je lekker opdrinken.
2. Maal de lijnzaad in een koffiemolen of vijzel. Mix de lijnzaad met de wortelpulp. Als er nog stukjes wortel tussen zitten, kun je deze eruit halen.
3. Rasp de knoflook fijn en roer deze door de wortel-lijnzaadpulp en de overige ingrediënten in een kom.
4. Neem twee vellen bakpapier en leg de gemixte ingrediënten op een vel bakpapier. Leg het tweede vel er bovenop en rol met een deegroller de mix zo, dat het goed verdeeld wordt tussen de twee vellen bakpapier.
5. Haal het bovenste vel bakpapier eraf en stop de mix in een oven.
6. Bak het wortelbrood in 1 tot 1½ uur op 40 graden met de ovendeur een klein beetje open. Draai hierna het brood om en bak deze nog ongeveer ¾ uur tot 1 uur verder.

ZOETE AARDAPPELFRITES UIT DE OVEN

Ingrediënten:

- 1000 g zoete aardappels
- 2 tl knoflookpoeder
- 2 el sesamzaadjes
- Gedroogde kruiden, tijm, oregano, peterselie
- Olijfolie (3-4 el)
- Himalayazout (naar smaak)

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Schil de aardappels en snijd deze in frieten.
3. Doe ze op een ovenplaat bedekt met bakpapier. Strooi de knoflookpoeder, sesamzaadjes, kruiden en olijfolie over de friet. Wat zout naar smaak en roer even door elkaar.
4. Zet het 20-25 minuten in de oven totdat het gaar is.

Opmerking:
Je kunt zoete aardappels ook met gewone aardappels combineren. Dit aardappelgerecht kan worden geserveerd met een linzensalade en het is een goede combinatie om alle eiwitten binnen te krijgen.