

Hilde Demurie: Lekker en vrolijk gezond

Hilde Demurie is voedingconsulente. Ze raadt aan om véél groenten te eten, en niet alleen voor de lijn! Zij is de auteur van het boek '12 maanden groente'. Eerder verscheen van haar '100 x groente' en 'Vrolijk gezond'.

U schreef al twee boeken over koken met groenten. Vanwaar uw belangstelling voor alles wat met groenten te maken heeft?

De meeste mensen onderschatten de enorme voedingswaarde en geneeskraft van groenten. Ik raad al langer iedereen aan om veel groenten te eten. Maar veel te vaak kreeg ik als antwoord: 'Sla en wortels... we zijn toch geen konijnen!'.

Telkens moest ik uitleggen hoe men allerlei lekkere groenten op een snelle en gemakkelijke manier kan bereiden, zowel koud als warm. Na enige tijd ben ik mijn dagelijkse recepten beginnen opschrijven en heeft het Davidsfonds mijn eerste boek '100 x groente' uitgegeven. Met veel succes, en dat heeft geleid tot het onlangs verschenen '12 maanden groente'. Ieder boek bevat 100 eenvoudige recepten met 43 verschillende soorten groenten.

Waarom zouden er elke dag groenten op ons menu moeten staan? En wat is de optimale verhouding tussen groenten en aardappelen, deegwaren of vlees?

Groenten zijn belangrijk voor onze lichaamsfuncties. Het zijn de belangrijkste leveranciers van de vitamines en mineralen die ons lichaam nodig heeft om het zuur-base-evenwicht in stand te houden, afvalstoffen te verwijderen en ons lichaam te ontzuren. Want het is in een verzuurd lichaam dat er vaak allerlei kwalen ontstaan.

Om zich 'vrolijk gezond' te voelen, heeft de mens 80 % basisch en amper 20 % verzurend voedsel nodig. Basische voeding zijn groenten, rijp of gedroogd fruit en bronwater met minstens pH 7. Maar ook frisse buitenlucht en lachen spelen een rol. Verzurend voedsel is al de rest: vlees, vis, zuivel (kaas, gepasteuriseerde melk...), charcuterie, granen (brood, muesli, koekjes, pasta, rijst...), zoet beleg, suikerproducten, frisdranken, koffie, zwarte thee, alcohol, medicatie... Ook negatieve stress, woede, angsten, uw zorgen niet kunnen loslaten of te veel eten, werken enorm verzurend.

Als we naar ons voedingspatroon kijken, eten de meeste mensen net omgekeerd: 80 % is verzurend voedsel, wat meestal ook nog eens bewerkt is met bewaarmiddelen of kleurstoffen. Het is dus heel normaal dat u op termijn geen energie meer hebt en last krijgt van kwalen en depressies.

We belasten ons lichaam en 'vullen' het met 'producten' waardoor we meer en meer moeten eten om nog een beetje een verzadigd gevoel te hebben. Maar als u pure voedingsmiddelen eet en drinkt dan 'voedt' u uw lichaam en geeft u het energie. Met pure voedingsmiddelen bedoel ik de producten die de natuur ons biedt.

Mijn bord ligt vol met een laagje rauwe groenten (zoals spinazie, rucola, veldsla, postelein, gewone sla of ijsbergsla... volgens het seizoen) en daar bovenop warme groenten met in het midden een stukje vlees of vis. Meestal worden groenten als versiering beschouwd. Maar u zult zien dat hoe meer groen(te) u eet, hoe langer u zelf een jong fris blaadje blijft...

Zijn wokken of stomen gezonde methoden om groenten klaar te maken?

Ik varieer de bereidingswijze van groenten. Maar mijn voorkeur gaat uit naar het wokken of gewoon het garen van groenten (bereid met gezonde vetten) met gesloten deksel. Groenten zal ik zelden koken. Zelfs om mijn



soep te bereiden, laat ik de groenten 30 minuten garen met gesloten deksel. Daarna voeg ik bronwater en kruiden toe (geen 'blokjes'!) en laat ik ze nog even opwarmen, maar niet koken. Mixen mag natuurlijk ook nog.

U beschrijft in uw boek een honderdtal overheerlijke bereidingen. Welke ingrediënten gebruikt u het liefst?

Roomboter en ghee (geklaarde boter) zijn gezonde, dierlijke vetten, die ik meestal in de winter gebruik. In de zomer verkies ik plantaardige vetten zoals olijfolie, en dit voor koude én voor warme bereidingen. Lijnzaad- en walnotenolie mag u enkel voor koude bereidingen gebruiken. Let op: natuurlijke dierlijke vetten stollen en horen niet zacht te zijn. Natuurlijke, gezonde plantaardige vetten zijn vloeibaar, geelachtig en transparant. Dus niet smeerbaar en niet wit! Verse of gedroogde kruiden gebruik ik bij iedere maaltijd omdat ze meestal de spijsvertering bevorderen maar ook vitamines en mineralen bevatten. Door gezonde vetten en smaakvolle kruiden te combineren, hebt u geen sauzen nodig en is de maaltijd lekker én beter verteerbaar.

Is rauwkost altijd beter dan gekookt? En wat is een gezonde dressing voor rauwkost?

Veel mensen verteren geen rauwe groenten meer omdat hun darmen beschadigd zijn



door ongezonde (irriterende, bewerkte) voeding te eten. Rauwkost moet ook wel heel goed gekauwd worden. Hoe meer u kauwt, hoe minder voeding u nodig hebt. En hoe minder uw spijsvertering moet werken, hoe minder uw lichaam belast wordt en hoe vlotter de stoelgang is. Dus kauw tot uw voeding vloeibaar is en geniet van uw maaltijd. Rauwkost is zeker gezond, maar meestal zorg ik 's winters en 's zomers voor een combinatie van rauwe met warme groenten. Als dressing maak ik een mengeling van olijfolie (ook lijnzaadolie, walnotenolie) met citroen- of limoensap, een scheutje water, wat kruiden (knoflookpoeder, kurkuma, bieslook, peterse- lie...) en lenteuitjes.

Kan men uit tijdsgebrek bewerkte groenten (bv. diepvries of conserven) gebruiken?

Ik geef de voorkeur aan verse groenten. Let er bij de aankoop op dat ze er fris uitzien en dat het loof niet verlept is. Zelf heb ik uitsluitend erwten in de diepvries, mijn koelkast steekt echter vol met verse groenten.

Koken vraagt écht niet veel tijd omdat een gezonde, voedzame en goed verteerbare maaltijd bestaat uit veel groenten (bereid met gezonde vetten) gecombineerd met eiwitten (vlees of vis) of zetmeel (aardappelen, rijst of pasta). De meeste mensen combineren veel te veel in één maaltijd waardoor ze moe zijn na een maaltijd. En dat is niet logisch! Voeding moet u energie geven, geen loom gevoel.

U brengt ook enkele vergeten groenten onder de aandacht. Welke kwaliteiten hebben die groenten?

Spijtig genoeg kennen nog weinig mensen pastinaak, raapjes, warmoes, boerenkool, postelein, zoete aardappelen, rammenas... Ze bevatten veel vitaminen en mineralen. Meestal kopen de mensen deze groenten niet omdat ze niet weten hoe ze die moeten bereiden. Daarom heb ik ze in mijn groentekookboeken opgenomen.

In uw boek '12 maanden groente' houdt u een pleidooi voor seizoensgebonden eten. Waarom vindt u dat zo belangrijk?

De natuur zit ongelooflijk goed in elkaar en we mogen haar ritme niet verbreken. In de winter komen de mensen te weinig naar buiten en raakt het lichaam snel verzuurd. De typische wintergroenten werken enorm ontzurend. Ik denk daarbij aan boerenkool, knolselder, pastinaak, pompoen, postelein, raapjes, rammenas, rode biet, rode kool, savooikool, schorseneren, spruiten, witloof en witte kool. De natuur biedt ons ieder seizoen andere groenten. Eet dus in de winter liefst géén zomergroenten zoals asperges, aubergines, bleekselder, boontjes, courgette, erwten, komkommer, radijsjes, tomaten of venkel! In mijn boek staat ook een groentetabel waarin u snel kunt zien in welke maanden een groente op haar best is.

Voeding moet u energie geven, geen loom gevoel.

Mijn zoontje vindt spruitjes vies. Hoe kunnen we onze kinderen stimuleren om (meer) groenten te eten?

Door groenten te combineren met andere groenten en ze lichtjes te kruiden verkrijgt u een ander mondgevoel en valt het vaak beter in de smaak bij de kinderen én bij volwassenen. Probeer spruitjes eens in combinatie met worteltjes! U kan de spruitjes ook in vier snijden en toevoegen aan andere wintergroenten om zo een heerlijk stoofpotje te maken. Of stimuleer de kinderen in het maken van aperitiefhapjes met groentjes. Een witloofschuitje vullen met een blaadje veldsla, een dun plakje wortel en een mosseltje of een sardientje, daar wat sesamzaadjes over

strooien en besprenkelen met olijfolie. Laat ze volop creatief zijn en werken met de verschillende kleuren van groenten... Het oog wil ook wat!

Eet de doorsnee Vlaming gezond?

We eten dagelijks te veel bewerkte producten, te veel zetmeel (vooral brood, pasta, aardappelen) en te veel eiwitten (ook koemelkproducten). Te veel zetmeel eten (3 x per dag) doet naar zoet grijpen en geeft gisting (opgeblazen gevoel). Omdat er dan te weinig voedsel wordt opgenomen, blijft men onverzadigd, waardoor we nog meer willen eten met een slechte stoelgang tot gevolg... Hierdoor ontstaan o.a. negatieve gemoedstoestanden en depressies!

Geef uw lichaam de voeding die het nodig heeft: eet dus dagelijks véél meer groenten, eet zo puur en natuurlijk (onbewerkt) mogelijk, combineer zo weinig mogelijk in één maaltijd (bv. geen zetmeel met eiwitten), kauw en geniet van uw maaltijd, kom dagelijks in de buitenlucht, relativeer, laat negatieve stress los... en u zult snel 'vrolijk gezond' zijn! Voor meer info en tips verwijst ik naar mijn boek of kan de lezer mij contacteren via hilde@leefgezonder.be. We zijn niet enkel wat we eten, maar vooral wat ons lichaam verteert, opneemt en elimineert!

Een recept uit '12 maanden groente'

Broccoli met pompoen

Ingrediënten

- 1 broccoli • ½ pompoen •
- 4 eetlepels gedroogde pompoenpitten • 4 eetlepels olijfolie
- Kruiden: cayennepeper • (zeezout) • knoflook(poeder) • kurkuma • peterselie

Bereiding

Snij de broccoli in roosjes en de stronk in blokjes. Schil de pompoen en snij die in blokjes van 2 cm. Wok de groenten samen in de olijfolie. Kruid en voeg de vooraf in een droge pan geroosterde pompoenpitten toe. Laat gedurende 15 minuten garen met gesloten deksel. Roer voorzichtig om. Werk af met vers gesnipperde peterselie.

