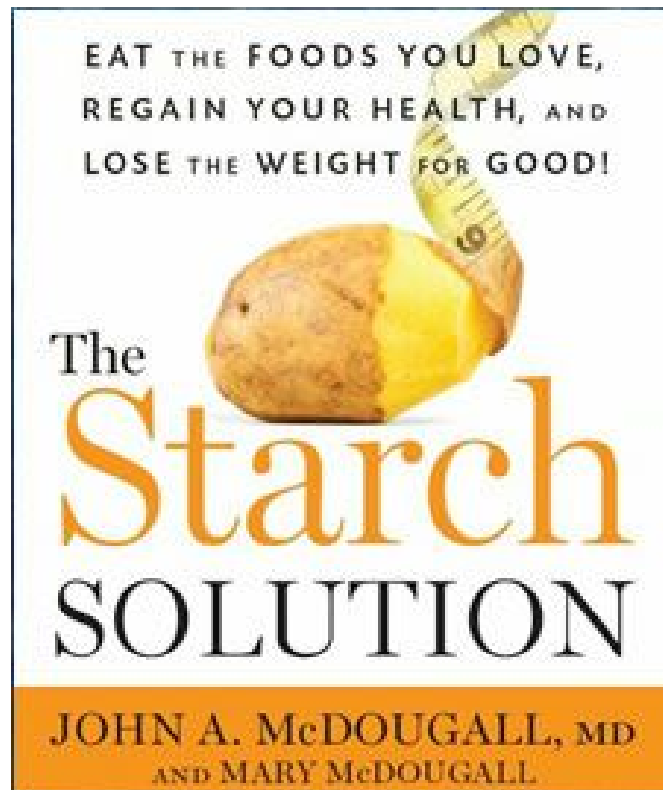


The Starch Solution



Nederlandse samenvatting

Door: Caro Engelaar

Inhoudsopgave

[Inhoudsopgave](#)

[Woord vooraf](#)

[Introductie - mijn persoonlijke zoektocht naar 'The Starch Solution'](#)

[Hoofdstuk 1 Het traditionele dieet](#)

[Hoofdstuk 2 Liefhebbers van starch zijn gezond en mooi](#)

[Hoofdstuk 3 De vijf meest voorkomende giften in dierlijke producten](#)

[Hoofdstuk 4 Spontane genezing door een starch-dieet](#)

[Hoofdstuk 5 De USDA en starch in de politiek](#)

[Hoofdstuk 6 We eten onze planeet dood](#)

[Hoofdstuk 7 Hoe kom je dan aan je eiwitten?](#)

[Hoofdstuk 8 Maar hoe kom je dan aan je calcium?](#)

[Hoofdstuk 9 Bekentenissen van een vis-moordenaar](#)

[Hoofdstuk 10 De dikke veganist](#)

[Hoofdstuk 11 Voor de zekerheid: blijf weg van supplementen](#)

[Hoofdstuk 12 Zout en suiker; de zondebok van het westerse dieet](#)

[Hoofdstuk 13 Beginnen met 'The Starch Solution'](#)

[Hoofdstuk 14 Het 7 dagen starters plan](#)

[Hoofdstuk 15 Recepten](#)

Woord vooraf

Beste lezer,

Voor je ligt de Nederlandse samenvatting van 'The Starch Solution' van John A. McDougall, uitgebracht in 2012.

Dit is inmiddels de tweede versie. Mochten er toch nog spelfouten in staan: Mijn excuses. Ik ben geen professionele vertaler of schrijver maar ik heb een poging gedaan om een makkelijk leesbare samenvatting te schrijven voor mensen die moeite hebben met de Engelse taal.

Dit boek is niet alleen door een Amerikaan geschreven maar het is ook geschreven voor een Amerikaans publiek. Ik merkte het verschil in eetpatronen en gewoontes. Zo eten 1 op de 3 Amerikanen dagelijks in een fastfood restaurant. Ik heb geprobeerd om de samenvatting enigszins te vertalen naar de Nederlandse standaarden.

Ik heb er voor gekozen om de woorden 'starch' (zetmeel) en 'starchy' (zetmeelrijk) niet te vertalen. Ik heb nog nooit iemand horen zeggen dat hij vanavond lekker van een zetmeelrijke maaltijd gaat genieten en een dieet gebaseerd op zetmeel klinkt niet erg smakelijk. Persoonlijk vind ik de vertaling niet kloppen in een zin en aangezien het boek 'The Starch Solution' heet, leek het mij niet te veel afleiden.

Hoofdstuk 4 is een vrij korte samenvatting geworden omdat in dit hoofdstuk veel persoonlijke succesverhalen staan geschreven die ik niet heb vertaald.

Hoofdstuk 5 gaat voornamelijk over de Amerikaanse overheid en hun regels m.b.t. voedselveiligheid. Het is niet van toepassing op Nederland maar ik vond het wel de moeite waard om het samen te vatten. Het laat zien dat advies van de overheid niet altijd het gezondste advies is.

Er staan 100 recepten in het boek, ik heb alleen de recepten vertaald waar naar verwezen wordt. Gewicht en graden heb ik omgerekend en afgerond maar dit was met cups, tablespoons en teaspoons niet te doen. Daarom raad ik aan om de cups en spoons-maatschepjes te kopen. Altijd handig voor Engelstalige recepten.

Ben je op zoek naar meer informatie, heb je vragen, ben je benieuwd naar de ervaringen van anderen of ben je op zoek naar heerlijke recepten? Neem dan eens een kijkje op de Nederlandse 'starch solution' Facebookgroep: <https://www.facebook.com/groups/tssnl>.

Caro Engelaar

Introductie - mijn persoonlijke zoektocht naar 'The Starch Solution'

In deze introductie beschrijft McDougall dat dit boek het resultaat is van 44 jaar studie, onderzoek, zijn carrière als arts en persoonlijke ervaringen.

Zijn ouders hebben geleefd tijdens 'de grote depressie' in de jaren '30. Zij overleefden door zo goedkoop mogelijk voedsel te kopen zoals: bonen, maïs, witte kool en erwten. Eén keer per week aten ze een kleine burger, dit was het enige vlees wat zij aten.

Zijn moeder heeft zichzelf toen beloofd dat haar kinderen het veel beter zouden krijgen. Alles wat maar te koop was zou zij haar kinderen voorschotelen.

Met als resultaat dat McDougall is opgevoed met veel vlees, overal een klodder mayo op en een groot glas melk om dit alles weg te spoelen.

Met zijn gezondheid ging het niet zo goed. Hij had dagelijks buikpijn, constipatie en had vaak griep. Op zijn 18^e kreeg hij een beroerte waarbij zijn gehele linkerhelft twee weken lang was verlamd. Het werd een moeizaam herstel en hij loopt nu nog steeds mank.

Na deze beroerte is hij gewoon doorgegaan met het consumeren van dierlijke producten en vet. Er werd tenslotte door zijn artsen niets vermeld over zijn dieet.

Dit eetgedrag resulteerde in overgewicht. Vlak na zijn 20ste was hij 23 kilo te zwaar.

Zijn interesse om medicijnen te studeren ontstond in die twee weken na zijn beroerte. Hij stelde in het ziekenhuis, de artsen en specialisten, drie vragen: Wat was de oorzaak van mijn beroerte? Hoe word ik weer beter? Wanneer mag ik naar huis?

Hij vond het heel gek dat mensen, die hier voor hadden gestudeerd, geen antwoord hadden op deze simpele vragen. McDougall was altijd al erg nieuwsgierig aangelegd en deze ervaring was dan ook de aanleiding om zelf op zoek te gaan naar antwoorden.

Na zijn medicijnenstudie is hij met zijn vrouw naar Hawaï verhuist. Hier heeft hij drie jaar gewerkt in een ziekenhuis bij een suikerplantage. Hij had de zorg voor 5000 arbeiders en hun gezinnen. Hij genoot van het werk en haalde voldoening uit het helpen en genezen van mensen. Bij zaken als wonden hechten en botbreuken zetten, kon hij zijn patiënten goed helpen. Maar als het ging om chronische aandoeningen zoals overgewicht, diabetes, hartkwalen en artritis, kon hij dit niet. Hij kon alleen de symptomen bestrijden door het uitschrijven van medicijnen. Als deze niet hielpen kwam de patiënt terug en schreef hij andere medicatie voor, keer na keer. Deze tekortkoming frustreerde hem mateloos. Daarom is hij verder gaan studeren. Maar toen hij zijn papieren voor internist had behaald, had hij nog steeds geen antwoord op zijn vragen.

McDougall ging weer aan het werk in het ziekenhuis bij de suikerplantage en had nu een andere aanpak. Hij besloot de immigranten te observeren. Het viel hem op dat de jeugd ongezond was in vergelijking met de fitte ouderen, die tot in de 90 nog vitaal waren. De immigranten kwamen voornamelijk uit China, Japan, Korea en de Filipijnen, waar rijst en groenten de basis vormen van hun dieet. De oudere generatie hield zich vast aan deze traditie terwijl de jongeren over waren gestapt op een Amerikaans dieet met veel vlees, eieren en melk.

Met dat inzicht kon hij zijn patiënten helpen om van pillen af te komen, hen behoeden voor riskante operaties, de gezondheid te verbeteren en af te vallen.

Hij trok zich terug in de bibliotheek en ging op zoek naar onderzoeken. Er bleken al onderzoeken te zijn gedaan die deze theorie bevestigde. Hij trok de conclusie dat hij op deze manier niet alleen zijn patiënten kon genezen maar hij kon met deze aanpak ook ziekten voorkomen.

In 1986 ging hij aan de slag in een ziekenhuis in Californië, gespecialiseerd in hart,- en vaatziekten. Hij zette daar zijn eigen voedingsprogramma op. In de 16 jaar dat hij daar werkte kwam het programma niet echt van de grond, ondanks zijn goede resultaten. Steun van het ziekenhuis hoefde hij geenszins te verwachten. Hij vermoedt dat geld hierin een rol speelde. Zo kostte het \$4000 om zijn programma te volgen, tegenover \$100.000 voor een bypass operatie. Er werd gewoon te weinig aan hem verdiend.

Hij startte zijn programma op verschillende locaties met dezelfde resultaten; verlaging van bloeddruk, cholesterol, suiker en een vermindering van 44% op ziektekosten. In 2002 start hij zijn eigen resort waar hij zelfstandig aan de slag kan met het McDougall programma. Zijn vrouw helpt hem hiermee door te koken en allerlei recepten te ontwikkelen.

Op de vraag waarom hij, als arts zijnde, negatief is over zijn collega's, antwoordt hij:
“Ik heb geen eed afgelegd om de kas te spekken van de farmaceutische industrie. Ik heb wel een eed afgelegd om voor de zieken te zorgen, om hen te beschermen tegen onrecht en hen nooit bloot te stellen aan een dodelijke behandeling of medicijn.”

Hoofdstuk 1 Het traditionele dieet

Heb jij vandaag al rijst gegeten? Deze vraag wordt in China gesteld bij wijze van groet. Zo belangrijk is rijst in deze cultuur. In Azië wordt gemiddeld twee tot drie keer per dag rijst gegeten. In het Midden Oosten, Latijns Amerika en het Caribisch gebied is rijst ook een belangrijk onderdeel van hun dieet. Rijst is, op mais na, het meest geproduceerde voedsel van de wereld. Boeddhisten zijn zelfs zo gek op rijst dat ze rijstkorrels 'little buddhas' noemen.

Naast rijst zie je dat starch ook in de rest van de wereld veel wordt gegeten. Zo worden aardappelen veel gegeten in Zuid-Amerika, mais in midden Amerika en tarwe in Europa.

Wat is starch/zetmeel?

Zetmeel valt onder de koolhydraten en behoort tot de groep van de complexe suikers (ook wel polysachariden genoemd). Dit is de meest voorkomende vorm van suiker in de cellen van planten. Zetmeel komt voor in granen, wortels, knollen, stengels en in sommige vruchten en bladeren. Zetmeel zit ook in brood, pasta, rijst, bananen, aardappelen, volkorenproducten, maïs en peulvruchten. Ook wordt zetmeel als bindmiddel gebruikt in bijvoorbeeld soep, saus, pudding, drop en borrelnootjes.

Er is veel negativiteit over koolhydraten. Als je de vele dieetboeken moet geloven, zijn koolhydraten uit den boze.

Er zijn drie basis typen koolhydraten:

1. Suiker; sucrose (suiker voor in gebak), fructose (wat fruit zoet laat smaken), lactose (melk), glucose (suiker uit starch)
2. Cellulose; celwanden van planten, hout e.d. Dit kunnen wij niet omzetten naar energie. Het is wel nuttig omdat het vezels bevat.
3. Starch; Dit zetten we om in eenvoudige suikers die ons energie en een verzadigd gevoel geeft.

Een plantaardig dieet is al erg goed voor je lichaam maar beter is het om een dieet te volgen op basis van starch. Fruit alleen geeft een hongerig en vermoeid gevoel. Groenten zijn goed maar geven op zichzelf niet voldoende energie. 'Honger' gevoelens moeten zoveel mogelijk voorkomen worden omdat dit uitnodigt om slecht voedsel te eten waardoor je ongezonder en zwaarder kan worden.

Aardappels en zoete aardappels hebben al de complete basis voedingsstoffen die je nodig hebt, op B12 na. Granen en peulvruchten komen in de buurt maar daar moet je voor de vitamine A en C wat fruit of groene en gele groente bij eten.

Gezonde populaties halen de meeste calorieën uit starches. Dit zie je ook terug in de historie. De Inca's, Maya's en de oude Egyptenaren aten een, op starch gebaseerd, dieet. Er zijn zelfs resten (starch)granen gevonden op de tanden van neanderthalers.

In de geschiedenis zie je dat de rijken meer dierlijke vetten eten dan de armen (gem. 50% net als nu) en dat de rijken het meeste stierven aan hart,- en vaatziekten, zoals bv de oude Egyptenaren. In 2011 is er onderzoek gedaan met een scan. 20 van de 44 mummies hadden atherosclerose (toenemende vernauwing van de slagaderen) of verharding van de aderen. Mummies waren de rijke Egyptenaren. Kortom: een rijk dieet is een dieet met veel dierlijke producten.

Ons eetpatroon begon te veranderen rond de industriële revolutie. Er werd meer vlees en zuivel gegeten en daarmee kregen we veel dierlijke vetten binnen. (Te veel) vet wordt onder andere opgeslagen in de buik, billen, heupen en dijen. Starches daarentegen geven energie; proteïne, goede vetten, vitamines en mineralen.

Zolang het eten niet bedorven is, kan je niet ziek worden van starchy. Ziektes als salmonella, e-coli en gekke koeienziekte komen niet voor, tenzij het product in contact is gekomen met dieren. Op eventuele pesticide na slaan ze geen gif op uit het milieu.

Sinds 1950 druppelen er adviezen binnen om meer groente, granen, fruit en minder dierlijke producten te eten. Deze adviezen werden genegeerd waardoor we nu te maken hebben met de grootste menselijke gezondheids crisis uit de geschiedenis.

Wereldwijd hebben 1.1 miljard mensen overgewicht, 312 miljoen mensen hebben ernstig overgewicht, 18 miljoen mensen sterven per jaar aan hartziekten, 197 miljoen mensen lijden aan diabetes en de helft van alle mensen met een westers dieet krijgen levensbedreigende vormen van kanker. Daarbij lijdt het milieu er zwaar onder. De bio-industrie is één van de meest schadelijke industrieën voor het klimaat en veroorzaakt o.a. klimaatverandering. Als je dierlijke producten schrapt uit je dieet, genees je dus niet alleen jezelf maar ook de planeet.

Hoofdstuk 2 Liefhebbers van starch zijn gezond en mooi

We geven massaal geld uit aan kleding, make-up en plastische chirurgie omdat we er zo mooi mogelijk uit willen zien maar tegelijkertijd eten we onszelf ziek en lelijk.

Helaas geloven nog steeds veel mensen in de fabels over starch. Volgens de trend moet dit vermeden worden want starch verandert in suiker, dat verandert weer in vet en vervolgens kom je aan. Als dat waar zou zijn, zou er momenteel een obesitas epidemie zijn onder de 1.73 miljard Aziaten die leven op een dieet dat is gebaseerd op rijst.

Starches geven je een voldaan gevoel. Hongergevoel is nodig om in leven te blijven, je lichaam herinnert jou er aan te moeten eten. Dit gevoel gaat niet weg door calorieën te tellen, van een kleiner bord te eten en meer van dat soort trucjes.

Eén gram kaas en vlees bevatten beide 4 calorieën, oliën bevatten per gram 9 calorieën en starch heeft maar 1 calorie per gram. Met het eten van starch heb je een vol gevoel met $\frac{1}{4}$ van de calorieën van kaas en vlees en een negende van olie. Daar komt bij dat je van starch een aantal uur verzadigd blijft, van de andere voorbeelden wil je vooral meer eten. Te veel starch verandert niet in lichaamsvet. Na het eten breken we complexe koolhydraten in starchy eten af in eenvoudige suikers. Deze suikers komen in de bloedbaan terecht en worden vervoerd naar triljoenen cellen, voor energie. Eet je meer dan er nodig is voor je cellen dan sla je ruim 900 gram op in je spieren en lever, in de vorm van glycogeen. Als je nog meer eet dan wat opgeslagen wordt als energie en als glycogeen, wordt dat netjes verbrand door middel van je lichaamswarmte door lichamelijke beweging naast sport, zoals wandelen naar je werk, typen, tuinieren of gewoon onrustig zijn.

De novo lipogenesis is het omzetten van koolhydraten in vet. Als dit proces daadwerkelijk actief zou zijn in mensen, zouden wij aankomen van koolhydraten. Echter, dit proces is bij mensen zeer ineffectief. Bij varkens en koeien werkt dit wel en op deze manier worden zij dan ook vetgemest. Ze krijgen koolhydraat rijk voedsel wat zij zelf omzetten in vet. Een studie onder slanke en dikke vrouwen liet zien dat er slechts 4 gram vet per dag werd aangemaakt terwijl de vrouwen 50% meer dan hun energiebehoefte aten en een heel groot deel daarvan uit snelle koolhydraten (suikers) bestond.

Dierlijk vet en groen vet wordt wel zo opgeslagen. De gemiddelde vakantieganger komt ongeveer 3.5 kilo aan in een week waar lekker genoten wordt van veel en vet eten. Dr. McDougall, zegt niet voor niets: "The fat you eat is the fat you wear". Oftewel, het vet wat je eet plakt direct op je dijen.

Elk jaar vallen miljoenen mensen af zonder dat hun gezondheid erop vooruitgaat. Bijvoorbeeld door de Atkins-achtige diëten, weinig koolhydraten en veel eiwitten. Met dit voedingspatroon ontstaat er een ernstig tekort aan koolhydraten waardoor je gezondheid achteruit gaat en een ketogene toestand ontstaat. Dit proces wordt aangemoedigd door dieetgoeroes omdat hierna het hongergevoel verdwijnt en het afvallen begint. McDougall vergelijkt deze manier van afvallen met kankerpatiënten die afvallen tijdens chemotherapie.

Starches helpen om vitaal te worden en deze vitaliteit te behouden. Dat bewijzen duursporters die topprestaties leveren op een starch-dieet. Het bevordert de bloedsomloop, je huid krijgt een mooie gloed en geen vette huid meer met mee-eters, puisten en acne. Door afvallen en het verminderen van artritis voelen mensen zich actief, behendig en jong.

Experts zouden in de bres moeten springen om het grote aantal te zware en zieke mensen, die hun levens vernielen en verkorten, te helpen. Kosten noch moeite zouden gespaard moeten worden om dit op te lossen. In plaats daarvan hebben we geaccepteerd dat het verliezen van een vader of man aan een hartaandoening, het verlies van een moeder haar borst, of het blind worden van een vriend door diabetes bij het leven hoort. Het enige advies wat gegeven wordt is dat men wat moet minderen. Daar is een mens niet toe in staat. Een alcoholist kickt niet af door van sterke drank over te stappen naar bier en ook een roker houdt minderen niet lang vol. Dit werkt hetzelfde met mensen die verslaafd zijn aan kaas en vlees.

Hoofdstuk 3 De vijf meest voorkomende giften in dierlijke producten

We vermijden eten waar we een onprettig gevoel bij krijgen. Zo weet iedereen dat het geen goed idee is om jezelf vol te proppen in een pretpark. We letten er op dat voedsel niet bedorven is en kijken uit voor bacteriën zoals salmonella.

Voedsel waar we niet gelijk ziek van worden kan net zo gevaarlijk zijn op langere termijn. Vlees, vis, melk en eieren zijn een langzamer type gif voor ons lichaam. Omdat er zoveel tijd tussen het eten en het ziek worden zit leggen mensen de link niet en denken dat ze veilig zijn. Zou je eieren eten als je erna erge pijn in je borst kreeg? Zou je spareribs eten als je erna verlamd zou raken? Waarschijnlijk niet omdat de link dan wel gelegd wordt en we de consequenties snappen. Hetzelfde voorbeeld kan gebruikt worden met roken en drinken. Mensen zouden die keus niet maken als ze na het roken van een pakje sigaretten aan de beademing moeten. Of als er acute leverfalen optreden na het drinken van 1 glas alcohol. Maar omdat de consequenties niet gelijk duidelijk zijn wint het plezier van nu, het van de toekomstige schade. Het enige verschil tussen de gegeven voorbeelden is dat de schade van tabak en alcohol inmiddels wereldwijd bekend zijn.

Van dierlijk voedsel wordt vaak gedacht dat dit gezond is en dat we niet zonder kunnen. We worden misleid door artsen, diëtisten en marketingcampagnes. De focus wordt vooral gelegd op calcium, ijzer en eiwitten. Hier zouden we niet zonder kunnen en we worden dan ook doodgegooid met reclames over voedsel en vitaminesupplementen maar ziekte uit deze tekorten zijn vrijwel onbekend. We kunnen alles (op vitamine B12 na) halen uit een plantaardig dieet. Iemand die dierlijke producten eet heeft niet per se een gebalanceerd dieet. Melk en kaas bevatten weinig ijzer. Rood vlees, gevogelte en eieren bevatten bijna geen calcium. Bij een dieet met dierlijke producten krijg je dus van bepaalde voedingsstoffen teveel binnen en van andere voedingsstoffen te weinig.

In zijn carrière heeft McDougall ernstige ziektes gezien bij mensen die dierlijke producten aten zoals diabetes, beroertes en kanker. Bij mensen die voornamelijk aardappels, mais en rijst aten zag hij dit niet, tenzij het voedsel bedorven was of er sprake was van een voedselallergie.

Vijf onderdelen van dierlijke voeding die giftig zijn voor de mens:

Proteïne (eiwitten)

Een lichaam wat teveel proteïne binnenkrijgt wil dat kwijtraken via de lever en nieren. Tekenen van een overvloed aan proteïne zijn onder andere een ammonia-achtige geur in zweet en urine. Gemiddeld verliezen we een kwart van onze nierfunctie in 70 jaar tijd door een dieet hoog in dierlijke proteïne. Dierlijke proteïne is dus erg gevaarlijk voor mensen die al problemen hebben met hun lever en nieren. Het is ook slecht voor de botten en het verhoogt de kans op osteoporose en nierstenen.

Vet

Vet wordt vrijwel gelijk opgeslagen als lichaamsvet. Het wordt ook opgeslagen in de lever, hart en spieren. Door de ophoping van vet in deze organen ontstaat insuline resistentie. Dit draagt bij aan hartaandoeningen, beroertes en diabetes type 2.

Cholesterol

Dit zit bijna alleen maar in dierlijke voeding. Dieren produceren, net als ons, dat beetje cholesterol dat zij nodig hebben. Wij zijn niet goed in het afvoeren van extra cholesterol waardoor het in onze huid, pezen en aderen gaat zitten. Hierdoor verhoogt de kans op hartaandoeningen, vasculaire hersenziekten, beroertes en het stimuleert de groei van kankercellen.

Methionine

Dit zwavel bevattende amino zuur veroorzaakt verschillende problemen.

Zwavel voedt tumoren en is giftig voor de darmen. Methionine kan zorgen voor nare lichaamsgeuren zoals de zwavel geur van rotte eieren, een slechte adem en stinkende ontlasting. Methionine wordt in ons lichaam vermengd met het zuur homocysteïne, dit vergroot het risico op een hartaanval, beroerte, spataderen, bloedproppen, dementie, alzheimer en depressie.

Uiteindelijk blijft zwavelzuur over in het lichaam, één van de krachtigste zuren uit de natuur. Dit zuur ontbindt botten en nierstenen worden sneller ontwikkeld.

Vetzuren

Dierlijke voeding zit vol met vetzuren. Nadat we dit hebben gegeten laten onze botten verschillende materialen los zoals carbonaat en natrium om de zuren te neutraliseren en zo het lichaam op het precieze pH-niveau te houden. Na verloop van tijd verzwakt dit de botten en leidt tot osteoporose. Zuren in dierlijke voeding verhogen ook het niveau van steroïde en cortisol wat de botten brozer maakt. Kortom: door deze chronische over inname van vetzuren plas je je eigen botten uit.

Wanneer iemand stopt met het eten van dierlijke producten geeft dit het lichaam onmiddellijk verlichting doordat het deze stoffen niet meer binnenkrijgt. Het beste is om dit te vervangen met volkorenproducten, peulvruchten en starchy groenten. Deze voedingsstoffen geven je energie en een voldaan gevoel. Een ziek lichaam krijgt op deze manier de ruimte om zichzelf te helen.

Hoofdstuk 4 Spontane genezing door een starch-dieet

Als je ziek bent moet je niet denken dat je lichaam je in de steek laat. Je lichaam is constant bezig met zichzelf te genezen. Helaas ontstaat er soms schade die niet meer teruggedraaid kan worden. Gelukkig zijn de meeste mensen die dit lezen nog niet in zulke grote problemen. Stop nu met schade toebrengen aan je lichaam.

Een roker die stopt met roken voordat hij blijvende schade heeft, geeft zijn longen ruimte om te genezen. De longen herstellen zich en de roker kan weer de volle capaciteit van de longen gebruiken. Hetzelfde geldt voor schade aan de lever door overmatig drinken of een beschadigde huid door overmatige blootstelling aan de zon. Je kan je lichaam helen nadat je het hebt blootgesteld aan slechte gewoonten.

McDougall vertelt het verhaal van een jongen die hij behandelde in het ziekenhuis in Hawaï. De jongen raakte zwaargewond na een motor ongeluk. McDougall beschrijft hoe erg hij gewond was en hoe bijzonder het was om te zien hoe zijn lichaam alles herstelde. Hij ging van een kritieke toestand naar redelijk gezond in drie maanden tijd. Dan trekt hij de vergelijking met zijn huidige patiënten. Het gaat hier niet om mensen met een acuut trauma maar om mensen die in de loop der jaren duizenden kleine beschadigingen hebben opgelopen in de aderen, gewrichten en ander weefsel. Het helingsproces werkt uiteindelijk hetzelfde.

Hoofdstuk 5 De USDA en starch in de politiek

De USDA (United states department of agriculture) heeft in 2011 twee beleidsvormen ingevoerd die de consumptie van starch beperkt:

1. In 2011 werd op scholen geadviseerd om starchy groenten zoals aardappelen en mais te minderen met 1 cup per student per week. Wel wordt de consumptie van kalkoenworstjes, kaas omeletten, rundvlees loempia's, hot dogs, hamburgers, peperoni pizza, rosbief, chocolademelk en boter aangeraden.
2. Gezinnen met een laag inkomen krijgen 'WIC bonnen' (WIC = the special supplemental nutrition program for women, infants and children). Deze bonnen kunnen mensen inruilen voor voedsel wat is geselecteerd door WIC. Nieuwe regels bepalen dat aardappelen daar niet meer bij horen maar wel boter, zure room, kaas en melk.

Deze beleidsvormen die starch beperken kunnen de indruk wekken dat starch vervangen wordt door allerlei gekleurde groente. Het gevaar is alleen dat groente laag in calorieën is en zorgt voor een hongergevoel. Dit moet aangevuld worden en dat gebeurt nu met vlees en zuivel.

De enige die hier bij baten, zijn de vlees,- ei,- en zuivelindustrie. Zolang de grote landbouw en volksgezondheid vertegenwoordigd wordt door dezelfde overheid gaat de link nooit gelegd worden tussen gezondheid en dieet, hoe logisch deze link ook is. Hoe weten consumenten of vlees en zuivel aangeraden wordt omdat het gezond is of omdat het geld oplevert voor de bedrijven die de USDA moet beschermen.

Advies USDA voor Amerikanen:

- 20% starch
- 50% vlees en zuivel
- 10% fruit
- 20% groente

Advies USDA schoollunches:

- 1% starch
- 50% vlees en zuivel
- 10% fruit
- 39% groente

Hoofdstuk 6 We eten onze planeet dood

Een plantaardig dieet is niet alleen goed voor de eigen gezondheid maar ook voor het milieu. Naast de obesitas epidemie en ziektes zoals diabetes ontstaat er door een eetpatroon met dierlijke producten ook klimaatverandering en ecologische schade van epische proporties. Wereldwijd zijn er populaties die ondervoed zijn terwijl wij ons helemaal vol eten. Met een starch-dieet werk je dus niet alleen aan je eigen gezondheid maar ook aan het milieu en de voedselverdeling.

Effecten van een dierlijk dieet:

- Chronische ziekten door te veel eten van eiwitten, vet en cholesterol. Ondanks de overvloed aan keuze, falen we in het eten van al die producten die wel gezond zijn.
- De economie gaat achteruit door de stijgende kosten van de volksgezondheid omdat de populatie steeds zieker wordt.
- Klimaatverandering door de uitstoot van gassen. o.a. methaan, lachgas en ammonia komen vrij door de veeteelt. Vee produceert 18% van de gassen die verantwoordelijk is voor de opwarming van de aarde. Dit is meer dan de 14% van alle vormen van vervoer bij elkaar.
 - Vee krijgt voeding waar arme landen mee gevoed kunnen worden. Ruim drie kilo eetbare granen worden verspild voor nog geen 500 gram rundvlees, bijna 2 kilo granen voor nog geen 500 gram varken en bijna een kilo granen voor een kleine 500 gram kip.
 - Vee bezet 26% van de ijsvrije gedeeltes van de aarde. $\frac{1}{3}$ van alle bebouwbare grond wordt gebruikt om voer voor vee te produceren.
 - ontbossing voor nieuw weiland. 70% van het amazone regenwoud is hiervoor opgeofferd.
 - Vee is de grootste gebruiker van water en draagt bij aan de groei van organismen in water, zuurstofvermindering en erosie van de koraalriffen.
 - Vee vervuult water met hun afval waardoor antibiotica, hormonen, chemicaliën, meststoffen en pesticide (van de gewassen die vee gevoerd krijgt) in ons water terecht komt
 - Land wat nodig is om vee te voeden zorgt voor het verdwijnen van planten en dieren die hier niet mee kunnen concurreren.

Het weer verandert en wordt steeds destructiever. We zien steeds vaker recordtemperaturen en de toename van aardbevingen, tornado's, overstromingen en droogte. Vele plant-, en diersoorten worden met uitsterven bedreigd en oogsten mislukken. Zonder veranderingen zal de aarde onbewoonbaar worden voor mensen en later al het leven, zo voorspellen wetenschappers. Sommigen durven zelfs uit te spreken dat onze enige redding radicale vermindering van de populatie zou zijn. Er wonen nu ongeveer 7 miljard mensen op de wereld. De populatie groeit en de voorspelling is dat midden 21ste eeuw de populatie 9 miljard mensen telt. De inkomens zullen stijgen in ontwikkelingslanden en landen met een gemiddeld inkomen, waardoor de consumptie van vlees en zuivel groeit. Als iedereen dan een westers dieet zou volgen zijn er vier of meer planeten nodig om ons allemaal te voeden.

Op dit moment balanceren 1 miljard mensen op het randje van uithongering. Het lijkt niet meer dan redelijk dat de gebieden die een overvloed hebben aan middelen deze delen met mensen die hier een tekort aan hebben.

Hoofdstuk 7 Hoe kom je dan aan je eiwitten?

Al 150 jaar wordt er gedebatteerd over de hoeveelheid eiwitten in een gezond dieet. Vlees- en zuivel-liefhebbers geloven nog steeds in de mythe dat eiwitten het beste gehaald kan worden uit dierlijke voeding, dit idee wordt in stand gehouden door o.a. dieetgoeroes. De smaak van vlees heeft hier echter niets mee te maken. Zonder kruiden, marinades en sauzen die de flauwe smaak van het vlees maskeren, zouden mensen hier een stuk minder dol op zijn. Het is het grote geld dat de mensen ervan overtuigd om vlees vooral lekker te vinden. Reclamecampagnes overtuigen ons dat dierlijke voeding gezond is. Op dezelfde manier werden mensen vroeger overgehaald om te gaan roken door het aanprijzen van tabak via reclames. Toen het vervolgens niet gezond bleek te zijn hadden mensen er de grootste moeite mee om te stoppen.

De eiwitconsumptie wereldwijd verschilt per regio. In een Aziatische samenleving eten mensen 40 tot 60 gram eiwitten per dag uit rijst, andere starches en groenten. In een westers dieet, waar veel vlees en zuivel wordt gegeten, eet men 100 tot 160 gram eiwitten per dag. Diëten hoog in eiwitten zoals het Atkins dieet bevat zelfs 200 tot 400 gram eiwitten per dag.

We hebben eiwitten nodig om nieuwe cellen op te bouwen en om beschadigd en versleten weefsel te repareren. Maar hoeveel hebben we hier nu echt van nodig?

We verliezen 3 gram aan eiwitten per dag doordat ons lichaam zichzelf reinigt zoals bijvoorbeeld het vervellen van de huid. Tel daar andere fysiologische behoeften bij op zoals groei en reparatie en je komt op een totale eiwitbehoefte van 20 tot 30 gram per dag. Dit is allemaal makkelijk uit planten te halen.

De misvatting hierover is ontstaan in 1914 toen de onderzoekers Lafayette B. Mendel en Thomas B. Osborne een studie publiceerde over de eiwitbehoefte van ratten. Het ging hier om de behoefte aan eiwitten uit dierlijke voeding tegenover plantaardige voeding. De ratten groeiden sneller en werden groter op een dieet met dierlijke eiwitten dan op een dieet met plantaardige eiwitten. Dit leidde tot de classificatie van vlees, eieren en zuivel als de superieure 'klasse A' en de plantaardige eiwitten kregen de tweederangs classificatie 'klasse B'.

Uit latere onderzoeken bleek dat de groente, die gebruikt werd voor deze experimenten, te weinig aminozuren bevatten die essentieel zijn voor de groei van de rat. Onderzoek uit 1940 van dr. William Rose van de universiteit Illinois, bevestigde dit. Tien soorten aminozuren zijn essentieel voor ratten. Het weglaten van één van deze aminozuren uit het dieet leidt tot tekorten, snel dalend lichaamsgewicht, verlies van de eetlust, met als gevolg de dood. Het voeden van de ratten met vlees, eieren en melk, voorkwam deze tekorten. Ook al kloppen deze resultaten bij ratten, wil dat nog niet zeggen dat dit ook bij mensen het geval is. Er is één belangrijk verschil: de groei. Ratjes groeien in zes maanden tijd uit tot volwassen ratten, de mens heeft 17 jaar nodig voordat hij volledig is uitgegroeid. Een snelle groei vraagt om hoge concentraties voedingsstoffen inclusief eiwitten en aminozuren. Daarom zit in de moedermelk van een rat tien keer zoveel eiwitten dan in de moedermelk van mensen.

Hoofdstuk 8 Maar hoe kom je dan aan je calcium?

Als je familie en vrienden er eindelijk van hebt overtuigd dat je niet zal lijden aan een eiwit tekort, zullen ze waarschijnlijk vragen stellen over andere voedingsstoffen. De meest voorkomende vervolgvraag is hoe je dan aan je calcium komt en of je daar geen melk en kaas voor nodig hebt. Calcium zit in zuivel maar dit is niet de enige bron en zeker niet de meest gezonde.

De zuivel industrie in Amerika zet zo'n \$100 miljard per jaar om en zij geven \$202 miljoen uit aan eigen onderzoek en propaganda die de mythe van melk en calcium in stand houdt. Melk moet wel gezond zijn als het een pasgeborene kan ondersteunen. Onze behoefte voor melk stopt alleen blijkbaar niet als we volwassen zijn. In 2011 consumeerde de gemiddelde Amerikaan meer dan 280 kilo zuivel per jaar. 46% van alle melk wordt door kinderen gedronken. Kinderen in de leeftijd van 6 tot 12 jaar consumeren zo'n 105 liter per jaar.

Ons is altijd verteld dat calcium erg belangrijk is voor onze botten maar ken je iemand met een calcium tekort? Kunnen onze botten ons niet meer houden als we zouden stoppen met de consumptie van zuivel? De koe produceert zelf geen calcium maar haalt dit uit de grond. Planten absorberen calcium en andere mineralen uit de aarde, via hun wortels. De koe krijgt dus via planten het calcium binnen. De calcium en mineralen uit planten zorgen voor onze sterke botten, net als bij de koe, het paard en nijlpaarden. Zij eten geen dierlijke producten maar weten hun grote lichamen wel te voorzien van de benodigde voedingsstoffen.

We hebben bijna een kilo aan calcium in ons lichaam waarvan 99% wordt opgeslagen als fosfaat-zouten in onze botten. Calcium speelt een cruciale rol bij het vormen van het skelet en het regelen van het zenuwstelsel en de aderen. Drie orgaansystemen zorgen voor de calcium huishouding in het lichaam; het maag-darmkanaal, de botten en de nieren. Als er teveel calcium ingenomen wordt, blokkeren de darmcellen dit overschot en de nieren moeten dit vervolgens afbreken. Als je lichaam dit niet zou doen, zou het overschot naar de hart, spieren en huid gaan en dit leidt tot hart- en nierfalen en uiteindelijk de dood.

Populaties waar de meeste melk en zuivelproducten worden geconsumeerd hebben de hoogste cijfers van osteoporose en heupfracturen. Ook de hoeveelheid vet in melk en kaas veroorzaakt ziektes. Er lijkt misschien niet veel vet in melk te zitten maar dit is het vet in gewicht en niet het aantal calorieën. De helft van de calorieën komt van vet, waarvan het meeste bestaat uit verzadigde vetten. Calcium supplementen zijn ook ongezond. Ze verstoren de ijzer opname, veroorzaakt constipatie en kan voor serieuze problemen zorgen op langer termijn.

Zuivel producten zijn vaak besmet met bacteriën zoals salmonella, stafylokokken, listeria en e-coli. Zuivel kan ook paratuberculose bevatten, wat een belangrijke oorzaak is van de ziekte van crohn. Zuivel is ook besmet met virussen, inclusief virussen die lymfoom en leukemie-achtige ziekten veroorzaken, evenals een verzwakt immuunsysteem bij vee.

De USDA liet in 2007 weten dat 89% van het vee geïnfecteerd was met BLV, een vorm van leukemie onder runderen. Het verspreiden van dit virus onder verschillende soorten dieren komt o.a. door apparatuur wat wordt gebruikt zoals spuiten en tatoeage naalden. Maar ook omdat zieke en dode koeien, de zogenaamde 'downer cows' gevoerd worden aan kippen en varkens. Elk jaar komen er in Amerika 45.000 nieuwe gevallen bij met leukemie en 74.000 mensen met lymfoom. Artsen zeggen dat de oorzaak onbekend is.

Wat betreft de voedingsstoffen is zuivel te vergelijken met rood vlees. Het gevaar van rood vlees is inmiddels wel redelijk bekend maar met zuivel blijft het lastig omdat men zich vast blijft houden aan de mythe van 'de witte motor'.

Als melk werkelijk zo belangrijk zou zijn voor de botten waarom zijn wij dan de enige soort die melk blijft drinken na de zoogtijd en ook nog eens van een ander soort? En laten we eerlijk zijn, koemelk is uiteindelijk alleen maar bedoeld voor het kalfje.

Hoofdstuk 9 Bekenentissen van een vis-moordenaar

McDougall omschrijft hoe hij als kind verliefd werd op de zee en begon met vissen en duiken. Hij maakte zichzelf wijs dat hij dit kon maken want hij had nu eenmaal die gezonde vetten nodig. Sinds de jaren '50 is 90% van de visstand wereldwijd uitgeput door de visserij. Meer dan $\frac{1}{3}$ van alle leven in de zee is uitgedund; 7% van alle vissoorten zijn uitgestorven. Er wordt gewaarschuwd dat in 2048 alle vis en schaaldieren bijna of geheel uitgestorven zullen zijn.

Het eten van vis wordt vaak goedgepraat omdat het noodzakelijk is voor de eigen gezondheid, ondanks de schade aan het milieu. Maar wat als vis helemaal niet gezond blijkt te zijn? Omega 3 en 6 zijn essentieel voor ons maar we kunnen dit niet zelf aanmaken en moeten dit dus uit onze voeding halen. Deze vetten hebben belangrijke functies zoals het vormen van celmembranen en hormonen. Geen vis, landdier en mens kan hun eigen omega 3 en 6 vetten aanmaken. ALA is een omega 3 vetzuur, kleine vissen krijgen dit binnen door het eten van zeewier en zeegroenten, dit zetten zij om in de vetzuren EPA en DHA en slaan dit op als lichaamsvet. Toch hebben we geen vis nodig om dit binnen te krijgen want uit onderzoek blijkt dat mensen van nature kleine maar voldoende hoeveelheden ALA, EPA en DHA hebben.

Het advies om vis te eten komt door het observeren van populaties waar veel vis gegeten wordt. Deze populaties hebben lagere aantallen hartziekten dan populaties die vlees eten. In Japan wordt de meeste vis gegeten maar als je verder kijkt zie je dat hun dieet voornamelijk bestaat uit rijst. Ze eten veel rijst met kleine porties vis erbij. Japanse restaurants in het westen doen dit andersom; veel vis met een beetje rijst ernaast.

Door vele gezondheidsorganisaties wordt aanbevolen om veel vis te eten maar tegelijkertijd worden we gewaarschuwd voor het gevaar van kwik en andere milieuverontreinigende stoffen, die in vis zitten. Omega 3 is bloedverdunnend en wordt daarom geadviseerd om hart,- en vaatziekten tegen te gaan. Dus om ons hart gezond te houden moeten we giffen eten die onze hersens beschadigen en kanker veroorzaken. Het vermijden van vis geeft echter geen gevaar.

De vissen aan de top van de voedselketen waaronder tonijn, zalm, haring, makreel en sardines, dragen de grootste hoeveelheden kwik bij zich. Deze vissen bevatten ook de meeste EPA en DHA. Kortom: De vissen met de meest gezonde vetten, geven je ook de meeste kwik. Ook andere vissoorten zijn besmet met mogelijk gevaarlijke chemicaliën. Besmette vis en schaaldieren zijn de enige vorm van chronische kwik vergiftiging bij mensen met als gevolg o.a. schade aan de nieren en het immuunsysteem. In de hersenen veroorzaakt het motorische stoornissen zoals geheugenverlies, leerproblemen en depressie. Dit geldt ook voor supplementen. Buiten de omega's en gif bevat vis ook veel eiwitten, vet, cholesterol, methionine en vetzuren. De gevaren hiervan zijn in de vorige hoofdstukken besproken. Tenslotte bevat vis geen koolhydraten en vezels.

Hoofdstuk 10 De dikke veganist

McDougall's eerste kennismaking met veganisme was in 1977 in het ziekenhuis in Honolulu. Eén van zijn stagiairs was veganist, voor de dieren. Het verbaasde hem dat de jongen te dik was en een vette huid had met acne. Toen hij de jongen leerde kennen, leerde hij waarom. Hij leefde op een dieet van cola en chips, die hij uit de automaten van het ziekenhuis haalde. Hij was een echte junkfood vegan. Veganisten focussen zich niet op wat ze niet willen eten maar dit betekent dus niet perse dat veganisten gezond eten. Daarom zijn er ook veganisten met een ongezonde leefstijl en overgewicht. Dit hoeft geen reden te zijn om geen veganist te worden, je moet alleen weten hoe je het beste voor jezelf zorgt.

Je favoriete voedsel opgeven kan beangstigend zijn, daarom zijn er zoveel vlees,- en zuivelvervangers. De hamburger wordt vervangen door de soja burger, kip ruilen we in voor namaak kip gemaakt van gluten, pizza's worden belegd met nep kaas, roomboter wordt vervangen door plantaardige margarine en soja ijs met vet en suiker kan niet ontbreken. In plaats van een gezonde vervanging te kiezen, worden vleesvervangers geconsumeerd van bewerkte soja eiwitten, gedrenkt in een badje van olie. 'De dikke veganist' is blij om alle dieren die gespaard blijven met deze leefstijl maar vergeten één dier: zichzelf.

Plantaardige oliën worden gepromoot als een belangrijke toevoeging die goed is voor je hart. Dit is niet waar. Een mediterrane dieet is gezond om de starch zoals pasta en bonen maar de credits gaan, onterecht, naar de olijfolie.

Bomen produceren noten en slaan daar energie in op zodat het uit kan groeien tot een volwassen boom. Noten en zaden slaan voornamelijk vet op (80% vet en 10% koolhydraten). Granen en peulvruchten slaan voornamelijk koolhydraten op (65 à 80% koolhydraten). De pinda is de uitzondering van de peulvruchten omdat hij 60% vet bevat, daardoor zien we de pinda als een noot. Soja bonen hebben ook een hoog vet gehalte (40%). Noten en zaden zijn rijk aan eiwitten, vitamines, mineralen en vele andere voedingsstoffen die essentieel zijn voor de groei van de nieuwe boom. Veel noten eten resulteert daarom in overgewicht en een vette huid.

Er zijn tegenstrijdige berichten over soja, is het nu wel of niet gezond? Niet alle soja producten zijn hetzelfde. Mensen die een traditioneel Aziatisch dieet volgen eten soja; verse sojabonen, sojamelk, soja scheuten, soja saus, soja bloem, tempeh, tofu, yuba, okara en gefermenteerde soja pasta's zoals natto en miso. Het gaat hier om verse tofu die met simpele handelingen worden bereid zoals koken en fermenteren.

Bewerkte soja daarentegen is schadelijk. Het bewerken begint met een extract van soja eiwitten, dit wordt gemixt met een extract van tarwe eiwitten, plantaardige oliën en soms starch, suiker, zout, kunstmatige zoetstoffen en zelfs zuivel en eiwitten uit eieren. Deze geconcentreerde chemische cocktail ondergaat dan meestal een extra proces van hete persing om zo een product na te bootsen wat smaakt en lijkt op vlees,- en zuivelproducten. Het verlangen naar vlees en zuivel wordt op deze manier gestild.

Bewerkte soja mist de elementen die van nature in de boon zit; vezels, koolhydraten, vet, vitamines, mineralen en gunstige plantaardige chemicaliën. Er zit vooral een overschot aan eiwitten in.

Veganisten hebben al een grote verandering ondergaan om de wereld te verbeteren maar blijven vaak hangen op hetzelfde westerse dieet met een overschot aan vet en eiwitten. Een stapje verder naar een starch dieet is geen groot offer maar geeft garantie voor een goede gezondheid, zonder afstand te hoeven doen van de principes.

Hoofdstuk 11 Voor de zekerheid: blijf weg van supplementen

De ziektes scheurbuik (tekort aan vitamine C), beriberi (tekort aan vitamine B1) en pellagra (tekort aan nicotinezuur, vitamine B3) zijn genezen door het gebruik van vitaminesupplementen. Hierdoor is de mythe ontstaan dat supplementen nodig zijn, naast ons dieet, om ziekten te voorkomen. Deze geconcentreerde voedingsstoffen zouden de effecten van onze destructieve gewoonten teniet doen en onze slechte gezondheid genezen. De enorme winst die gedraaid wordt op deze pillen, zorgt ervoor dat bedrijven dit op de markt houden, effectief of niet.

Hoeveel mensen ken je die ziek zijn door vitamine tekorten? Of eiwit en vetzuur tekorten? Waarschijnlijk geen. Andersom: hoeveel mensen ken je die ziek zijn door een overschot aan voedingsstoffen? Die gezondheidsproblemen hebben door het overmatig consumeren van vet, cholesterol, eiwitten en calorieën? Je kent meer mensen met overgewicht, hartziekten, verstopte slagaderen, hoge bloeddruk, artritis en diabetes dan mensen met scheurbuik, beriberi en pellagra. Zijn die mensen afgevallen door het nemen van supplementen? Zijn zij genezen van hun artritis, hoge bloeddruk, colitis (ontsteking van de dikke darm) en diabetes type 2 door het gebruik van vitaminesupplementen? Waarschijnlijk niet. Het innemen van supplementen heeft nog nooit gezorgd voor miraculeuze genezingen.

Vitaminen en mineralen krijgen we binnen door het eten van planten. De planten zuigen vitamines en mineralen op uit de aarde, door middel van hun wortelen, en geven dit door aan hun stengels, bladeren, bloemen en vruchten. Van alle 13 soorten vitamines zijn er twee die niet in planten zitten: vitamine D en B12. Vitamine D is niet echt een vitamine maar meer een hormoon die het lichaam aanmaakt als we onze huid blootstellen aan zonlicht. Vitamine D krijg je echt alleen maar binnen via zonlicht. De huid zuigt het zonlicht op en vervolgens wordt de vitamine D aangemaakt met behulp van de lever en nieren. Je lichaam slaat de extra vitamine D, die tijdens de zonnige maanden zijn opgenomen, in het lichaamsvet op en laat dat rustig los tijdens de donkere maanden. Mocht iemand geen mogelijkheid hebben om de zon in te gaan dan is de zonnebank altijd nog een betere optie dan een supplement. Overmatig zonnen kan uiteraard schadelijk zijn voor de huid.

Vitamine B12 ligt wat ingewikkelder. Geen plant of dier maakt dit zelf aan, het wordt geproduceerd door bacteriën in de grond. Toch zit er B12 in dierlijke voeding. B12 bacteriën bevinden zich met name in de darmen van dieren (net als bij ons) en wordt opgeslagen in dierlijk weefsel. Het klimt omhoog via de voedselketen omdat de B12 wordt doorgegeven van prooi op roofdier. De enige manier om B12 binnen te krijgen zou dus het eten van vlees zijn.

Het verdedigen van eetgewoonten is een oer instinct. Er zijn steeds minder argumenten te verzinnen tegen veganisme en belezen mensen weten inmiddels wel dat je geen vlees en zuivel nodig hebt om aan je vitamines te komen. B12 is daarom nu een populair argument die gebruikt wordt tegen veganisme. Voor omnivoren is vlees de enige B12 bron en hiermee stoppen zou een tekort betekenen. Dat ligt wat genuanceerder. We hebben onszelf de onnatuurlijke gewoonte aangeleerd van het fanatiek schoonhouden van onze omgeving door middel van krachtige reinigingsmiddelen, ontsmettingsmiddelen en antibiotica. Daarom krijgen wij niet meer op een natuurlijke manier B12 binnen.

We hebben minder dan 3 microgram B12 per dag nodig. De lever slaat 2 tot 5 milligram op, wat een reserve is voor ongeveer drie jaar. Daarbij heeft het lichaam allerlei efficiënte mechanismen waaronder het recyclen van de vitamines in de dunne darm. Hierdoor kan het, nadat je veganist

bent geworden, 20 tot 30 jaar duren voordat er sprake is van een tekort aan B12. Zelfs een veganist krijgt kleine beetjes B12 binnen door bacteriën op voedsel, in de darmen en in het milieu.

Een pil is geen plant. Het is altijd beter om de plant te eten in plaats van de supplement waar maar één goede eigenschap in zit van een groente,- of fruitsoort. Verschillende onderzoeken met meer dan 150.000 proefpersonen hebben bewezen dat het nemen van supplementen de kans vergroot op hartziekten en kanker.

Plantaardige voeding en af en toe van de zon genieten is voldoende om aan alle vitaminen en mineralen te komen, op B12 na. Daarom is B12 het enige supplement wat aangeraden wordt. Neem, om zeker te zijn, 5 microgram per dag. Let op dat de supplementen meer microgrammen bevatten dan je nodig hebt. De tabletten bevatten tussen de 500 en 5000 microgram. Deze doseringen zijn voor mensen bedoeld die een tekort hebben. Neem daarom liever wekelijks een supplement dan dagelijks.

Hoofdstuk 12 Zout en suiker; de zondebok van het westerse dieet

Je mag twee smaakversterkers toevoegen aan je starch dieet: zout en suiker. Ze zijn misschien niet heel voedzaam maar ze doen niet veel kwaad. Je bent er op ingesteld om deze twee smaken te zoeken en te eten om zo aan je energie en mineralen te komen. Ze helpen je ook om een nieuw eetpatroon aan te nemen en het makkelijker vol te houden. De angst voor suiker en zout is veroorzaakt door marketing en niet door de wetenschap. Het leidt af van het daadwerkelijke probleem; vlees, zuivel, vet, olie en bewerkt voedsel.

Zout

Het minderen met natrium (een mineraal dat onderdeel uitmaakt van zout) wordt geadviseerd op basis van oud onderzoek. De zorg is dat zout een verhoging van de bloeddruk veroorzaakt, wat op langer termijn kan zorgen voor een hartaanval, beroerte en nierfalen. Bij een starch dieet zie je al na een week vermindering van de bloeddruk. Hypertensie (verhoogde bloeddruk) komt bijna niet voor bij inheemse bevolkingen, die voornamelijk starch eten, ook al is het dieet rijk aan natrium. In 2007 en 2011 zijn er studies gedaan waaruit blijkt dat hoe minder natrium iemand binnenkrijgt hoe hoger het risico om ziek te worden. We zijn gemaakt om zout te zoeken en te eten. Als we er niet genoeg van eten dan verandert ons lichaam zoals de toename van de productie van de bijnier hormonen, vermindering van zout verlies uit de nieren en huid en andere aanpassingen die ons helpen om zout te behouden in ons lichaam. Het minderen van zout verhoogd het cholesterol en triglyceriden levels. Op langer termijn kan dit de aderen aantasten.

80% van het zout wat we eten zit in ons voedsel, niet wat we erop strooien. Daarom krijgen mensen in het westen zoveel zout binnen. Zout treft geen blaam maar wel het voedsel waar het in verwerkt zit. Je hebt minimaal 50 mg natrium per dag nodig. Met een starch dieet zit je op 200 tot 500 mg per dag. Tel daar 1600 mg bij op als je dagelijks 2.5 gram toevoegt aan je eten en dan zit je nog onder de aanbevolen hoeveelheid van 2400 mg per dag (advies van het voedingscentrum, in Amerika is het maximum 2300 mg per dag, red).

Aangezien starch niet bereid wordt met natrium mag je gerust wat extra zout toevoegen. Voor de smaak is het beter om zout over het gerecht te strooien en niet al tijdens het koken/ bakken.

Sommige mensen zijn gevoelig voor zout en voor mensen met ernstig beschadigde hart en nieren wordt het minderen van zout wel aangeraden.

Suiker

Naast zout is het gebruik van suiker ook een goede manier om je eten lekker te laten smaken. In het begin vind je de smaak van mais, bonen, aardappelen en rijst wellicht een beetje flauw in vergelijking met wat je gewend bent. Het toevoegen van barbecuesaus, curry, ketchup, marinade, salsa enz. kan je helpen om genoeg starches te blijven eten. Suiker is een energiebron en smaakmaker zonder vet, cholesterol, natrium en heel weinig chemische toevoegingen. Het is goedkoop, heeft een kleine ecologische voetstap en veroorzaakt geen dierenleed. Bij goed gebruik is suiker een goede toevoeging. Suiker is een gezondere smaakversterker dan vet en olie. Vet en olie hebben ruim twee keer meer calorieën per gram dan witte suiker en veroorzaken gezondheidsproblemen. Je mag best wat bruine suiker over je havermout strooien, ahornsiroop over de pannenkoeken, een beetje geraffineerde suiker over fruit en gezoete saus over starch en groenten. De overstap maken van een dieet met dierlijke producten, bewerkt voedsel en vet naar een plantaardig dieet, is een grote stap vooruit voor de gezondheid. Een beetje suiker vermindert deze effecten niet.

Onderzoeken wijzen uit dat mensen die eenvoudige suikers eten, geneigd zijn om minder calorieën tot zich te nemen, waardoor de kans kleiner is op overgewicht. Mensen die meer

eenvoudige en complexe suikers eten, krijgen over het algemeen minder vet binnen. Suiker en vet werken als een hefboom; wanneer één groep omhoog gaat in een dieet, daalt de andere groep.

Onderzoekers begrijpen inmiddels ook dat suiker geen diabetes type 2 veroorzaakt. Daarom raden zij aan om 55 tot 65% koolhydraten te eten, daar zit ook gezoet voedsel tussen. Dat de rol van suiker bij ziekte overdreven wordt, wil niet zeggen dat suiker de sleutel tot gezondheid is. Geraffineerde suikers zijn lege calorieën omdat de meest essentiële voedingsstoffen verwijderd worden tijdens het proces.

De Glycemische Index (GI) meet de snelheid waarmee de bloedsuikerspiegel stijgt nadat iemand koolhydraten heeft gegeten. Deze normale stijging wordt soms geassocieerd met diabetes (een abnormale stijging van de bloedsuiker). Aardappelen en rijst hebben een hoge GI en veroorzaken een hogere bloedsuikerspiegel. Daardoor worden deze producten door medici afgeraden. Dit is enorm fout, door dit advies ontstaan er juist gezondheidsproblemen inclusief diabetes.

In Amerika, Australië en West-Europa is sprake van een zwaarlijvigheid en diabetes type 2 epidemie omdat koolhydraten worden vermeden en vervangen door voedsel met een lage GI zoals olie, vlees en kaas. Voedsel met een hoge GI helpen juist tegen overgewicht omdat de verhoging van de bloedsuiker een signaal afgeeft dat je verzadigd bent. Aardappelen hebben een hoge GI maar je bent twee keer sneller verzadigd met hetzelfde aantal calorieën dan bij vlees en kaas. Atleten presteren op voedsel met een hoge GI maar je hoeft geen atleet te zijn om de voordelen uit dit voedsel te halen. Een voorbeeld: Een pizza druipend van het vet en een chocolade cake met een dikke laag glazuur hebben een lage GI. Rauwe wortelen en gekookte aardappelen hebben een hoge GI. Welke van deze twee is nu echt gezonder?

Koolhydraten worden verantwoordelijk gehouden voor het verhogen van triglyceriden (vetcellen in de bloedbaan) die geassocieerd worden met het risico op hartziekten en beroertes. Maar om de stijging van triglyceriden door het eten van koolhydraten aan te tonen, moeten proefpersonen veel eenvoudige suikers en geraffineerde meelproducten eten en/of blijven eten nadat zij verzadigd zijn. Onder deze speciale omstandigheden zet de lever wat van de overtollige suikers om in triglyceriden. Wanneer de proefpersonen starches en groente eten totdat ze verzadigd zijn, verhogen hun triglyceriden levels niet. Alleen in zeldzame gevallen waar een starch dieet, de cholesterol en triglyceriden levels niet naar normaal laten zakken, wordt geadviseerd om voedsel te vermijden die gemaakt zijn van geraffineerde bloem en eenvoudige suikers inclusief fruit en fruitsappen. In fruit en fruitsappen zit veel fructose, een type suiker dat voor de meeste verhoging zorgt van triglyceriden en cholesterol. De meeste mensen kunnen dit echter zonder problemen eten.

Uit onderzoek van oude skeletten blijkt cariës (tandbederf) een modern probleem te zijn. Cariës is het eerste teken van het overmatig consumeren van simpele suikers. Dit is begonnen met de productie van bewerkt voedsel en de vele suikers die worden toegevoegd aan ons voedsel. Bacteriën in de mond zetten suikers om in sterke zuren, deze zuren eten door de beschermende laag van de tanden heen en zorgt voor gaatjes. Welk type suiker je consumeert maakt hierin geen verschil.

Onze natuurlijke hunkeringen naar zout en suiker zorgen ervoor dat we fanatiek bezig zijn met het vermijden van zout en suiker. Dit is een onmogelijke taak en wat heeft het ons gebracht? Onze gezondheid gaat er niet op vooruit en de voedings- en farmaceutische industrie blijven winst maken. Focus je op starch en voeg wat kruiden, suiker en zout toe om dit dieet voor altijd vol te kunnen blijven houden.

Hoofdstuk 13 Beginnen met 'The Starch Solution'

Dit is geen dieet waarbij je calorieën moet tellen of je porties moet verkleinen. Zolang je de goede dingen eet, mag je eten zoveel je wilt, totdat je verzadigd bent. Ben je een uur later weer hongerig? Eet dan nog wat. Het is de bedoeling dat je nooit meer hongerig bent. De hoofdregel luidt: de basis van je maaltijd bestaat uit starch en daar voeg je kleur en smaak aan toe door middel van groente en fruit. Kruiden en vet vrije sauzen kan je toevoegen om de maaltijd wat aantrekkelijker te maken. Je vermijdt vlees, vis, zuivel, eieren, dierlijk vet, plantaardige olie en bewerkt voedsel. Voorverpakt voedsel mag alleen als alle ingrediënten zijn toegestaan, lees daarom goed de ingrediëntenlijst en controleer op olie en vet en kies altijd voor zo min mogelijk kunstmatige ingrediënten.

Als je geen gewicht hoeft te verliezen (of je hebt hier geen haast mee) en je bent niet (chronisch) ziek dan kan je de volgende producten eten: avocado, gedroogd fruit, witte meelproducten, fruit en groente sapjes, noten, pinda's, pindakaas, zaden en eenvoudige suikers. Deze producten kunnen geen kwaad, ze vertragen alleen het proces.

Zorg dat je voorraadkast goed gevuld is. Kook grote hoeveelheden en vries porties in of bewaar porties in de koelkast. Zo heb je altijd wat te eten en wordt je niet verleid om naar verkeerd voedsel te grijpen.

Alleen onbewerkte soja is toegestaan zoals soja melk over de havermout, tofu door de wokgroente en sojasaus over een rijstgerecht. Gebruik niet meer dan 5% van de calorieën per dag (ongeveer 57 gram).

Om te bakken zonder vet en olie is het belangrijk om goede pannen te hebben. Gietijzer, roestvrij staal en/of keramisch wordt aangeraden. Pannen met een antiaanbaklaag zijn fijn om te hebben maar vermijd pannen met aluminium, die direct met het voedsel in aanraking komt.

Je mag je favoriete gerechten dag na dag eten zolang het je niet verveeld. Eet alleen gevarieerd als je dat zelf graag wilt.

Als je buiten de deur wilt eten heb je de meeste kans op een starch maaltijd bij de Mexicaan, Chinees of Thai. Vertrouw niet automatisch op vegetarische en veganistische restaurants want deze gerechten bevatten vaak plantaardige olie en andere vetten. Ga vooral voor de bijgerechten en vraag of je daar een grotere portie van kan krijgen.

Vermijden	Toegestaan
Margarine en broodbeleg	Bonen- en groentespreads, jam, appelstroop, hummus (zonder olie)
Geraffineerde granenontbijt met toegevoegde suikers	Volkoren granen (warm of koud) zonder toevoegingen
Kaas	Tofu ricotta (recept 1)
Koekjes, cakes en andere desserts	Vers fruit
Chocolade, als ingrediënt van een recept	Cacao poeder

(cafeïnevrije)koffie en zwarte thee	Cafeïnevrije kruiden thee, granendrank, heet water met citroen
Frisdranken	Mineraal water, koolzuurhoudend water
Eieren, los als product	Tofu scramble, ei-vrije eiersalade (recept 2)
Eieren, als ingrediënt van een recept	Ei-ervanger zoals 'no egg' van Orgran
Witte bloem	Alle soorten volkoren meel
Ijs	Bananenijs (recept 20), sorbet ijs en waterijsjes (zonder toevoegingen)
Olie of boter om mee te bakken	Olie weglaten of vervangen door water of groente bouillon
Mayonaise	Tofu mayonaise (recept 3)
Melk	Soja,- rijst,- amandel,- en havermelk
Witte rijst	Zilvervliesrijst, andere volkoren granen
Salade dressing	Verse citroen of limoen uitpersen, balsamico azijn, dressing (laag in vet)
Zure room	Zure room van tofu (recept 4)
Yoghurt	Soja,- of noten yoghurt

Granen, peulvruchten en starchy groenten zijn goedkoop. Andere groente en fruitsoorten kunnen duurder zijn, zeker als je liever voor biologisch gaat. Maar hier eet je minder van en het is zeker de moeite waard om verse groente en fruit te eten, naast je starch.

Meer besparingstips:

- koop grote hoeveelheden
- hou de (bulk)aanbiedingen in de gaten
- koop lokale en seizoensgebonden producten
- koop je producten op de markt, aan het einde van de dag
- begin een eigen moestuin en koop kruiden in een pot
- doe geen boodschappen als je hongerig bent
- maak een boodschappenlijst en wijk hier niet van af
- ga lopend of op de fiets boodschappen doen om brandstofkosten te sparen
- kook zoveel mogelijk zelf

Hoofdstuk 14 Het 7 dagen starters plan

In een week tijd weet je of dit dieet iets voor jou is, probeer daarom eerst deze uitdaging. Het is geen alles of niets programma maar probeer in één keer de overstap te maken omdat duidelijke grenzen een verandering gemakkelijker kan maken.

Als je ziek bent en/of medicatie gebruikt is het aan te raden om eerst je arts op de hoogte te brengen. Als je daar dan toch bent, laat dan gelijk wat extra dingen meten zoals bloeddruk, bloedsuiker, cholesterol, triglyceriden, schildklierfunctie en je gewicht. Laat weten dat je dit na een week weer wilt testen, je zult dan al verbeteringen zien. Dit is het bewijs dat deze leefstijl helpt en de dokter zal door de goede resultaten achter je beslissing staan. Wellicht help je hiermee ook andere mensen als de dokter tevreden is over je resultaten en dit doorverteld aan andere patiënten.

Als je geen behoefte hebt om naar een arts te gaan, noteer dan alleen je gewicht. Als je al een goed gewicht hebt, helpt dit dieet je gezondheid op pijl te houden en je gewicht stabiel te houden.

Regels 7 dagen plan:

- eet meer starch, zoveel je wilt
- blijf niet rondlopen met een hongerig gevoel
- kies de minst bewerkte starches (zilvervliesrijst is beter dan witte rijst, volkorenproducten zijn beter dan witte meelproducten)
- eet genoeg groente en fruit
- schrap alle dierlijke producten
- hou de vetinname zo laag mogelijk; noten, zaden, avocado's enz. mag met mate
- voeg geen vet en olie toe
- onbewerkte soja in kleine hoeveelheden, vermijd bewerkte soja
- voeg suiker en zout toe naar smaak maar wel met mate
- bewaar geen ongezonde en verslavende producten in huis of op het werk

Dit plan is een richtlijn. Je mag het naar eigen wens aanpassen. Je kan bijvoorbeeld de dagen ruilen, meerdere dagen achter elkaar hetzelfde lunchen of zoete aardappelen en broccoli eten als ontbijt in plaats van avondeten. De menu's zijn geschreven voor drie maaltijden per dag maar ook dit mag je zelf invullen, of je nu 1 keer of 14 keer per dag eet. Eet wanneer je hongerig bent en stop wanneer je voldaan bent.

Dag 1

Ontbijt: super simpele 'overnight oats' (recept 5)

Lunch: ei-vrije eiersalade (recept 2) op volkorenbrood met sla en plakjes tomaat

Diner: mais en bonen enchilada's (recept 6) met een gemengde groene salade en dressing.

Dessert: decadente chocolade pudding (recept 8)

Dag 2

Ontbijt: rösti's (recept 9) met barbecue saus, ketchup of salsa. Vers fruit.

Lunch: McDougall vegaburger (recept 10) op een broodje met sla, plakjes tomaat, ketchup en mosterd.

Diner: Tunesische zoete aardappel stoofpot (recept 11) met zilvervliesrijst en gestoomde broccoli.

Dessert: perzik havermout kruimel (recept 12)

Dag 3

Ontbijt: luchtige pancakes (recept 13) met ahornsiroop en plakjes banaan

Lunch: feestelijke dal soep (recept 14) met volkoren brood

Diner: gebakken penne Florentine (recept 15) met gestoomde sperziebonen en wortelen

Dessert: carrot cake (recept 16)

Dag 4

Ontbijt: wentelteefjes (recept 17) besprenkeld met kaneel. Plakjes meloen.

Lunch: verse tomaten wraps (recept 18) met gestoomde boerenkool

Diner: polenta met bruine bonen en mango salsa (recept 19) met een gemengde salade en dressing

Dessert: bananenijs (recept 20)

Dag 5

Ontbijt: oost-west ontbijt (recept 21) met warme tortilla's en salsa

Lunch: spliterwten groentesoep (recept 22) met gebakken aardappelen

Diner: tofu lasagne (recept 23) met gestoomde snijbiet

Dessert: chocolade brownies (recept 24)

Dag 6

Ontbijt: No huevos ranchero (recept 25) met papaja partjes en limoen

Lunch: quinoa soep (recept 26) met volkorenbrood

Diner: pittige limabonen en kool (recept 27) met tortilla's en gemengde salade met dressing

Dessert: appelkruimel (recept 28)

Dag 7

Ontbijt: veggies Benedict (recept 29) met verse aardbeien

Lunch: linzen stoofpot (recept 30) met zilvervliesrijst

Diner: noodles Thaise stijl (recept 31) met gestoomde bloemkool

Dessert: bananenbrood (recept 32)

Het 'maximum weight loss' programma

Wil je meer en sneller gewicht verliezen dan kan je deze strengere regels van 'the starch solution' opvolgen:

- vergroot de portie van groene,- gele,- en oranje groenten, vul je bord voor de helft of $\frac{1}{3}$ met deze groenten
- vul het overige gedeelte van je bord met starch
- vermijd alle eenvoudige suikers inclusief gedroogd fruit en fruitsappen

- neem maximaal 1 á 2 stuks fruit per dag
- vermijd meelproducten inclusief brood, bagels en pasta
- neem geen plantaardige producten hoog in vet zoals noten, zaden, avocado's, olijven en soja
- eet meerdere kleine porties per dag in plaats van 1 of 2 grote porties
- eet zo simpel mogelijk bijvoorbeeld aardappelen met broccoli of rijst met bonen, meer variatie zorgt voor het eten van grotere porties
- ga niet buitenshuis eten
- beweeg meer om calorieën te verbranden en om de overactieve eetlust tot rust te laten komen

Genieten en voldoening blijven het belangrijkste. Vermijd dat je te enthousiast wordt in het eten van groenten die laag in calorieën zijn. Hierdoor ga je minder starch eten en heb je constant een hongerig gevoel. Zo wordt het zwaar om dit programma te volgen en is de kans groter dat je het opgeeft.

Hoofdstuk 15 Recepten

Recept 1 Tofu Ricotta

- 350 gram zijden tofu, uitgelekt
- 455 gram tofu, uitgelekt
- ¼ cup edelgistsvlokken
- ¼ cup citroensap
- ¼ cup soja melk
- 1 tablespoon peterselie
- 1 teaspoon gedroogde basilicum
- 1 teaspoon gedroogde oregano
- ½ teaspoon knoflook poeder
- ¼ teaspoon zout
- versgemalen zwarte peper

Meng alle ingrediënten in een keukenmachine tot een glad mengsel.

Recept 2 Ei-vrije eiersalade

- 400 gram tofu, uitgelekt en geprakt
- ¼ cup tofu mayonaise (zie recept 3)
- ¼ cup fijngesneden selderij
- 2 tablespoons gesnipperde uien
- 2 teaspoons azijn
- ½ teaspoon kurkuma
- ¼ teaspoon uienpoeder
- ¼ teaspoon knoflookpoeder
- ¼ teaspoon gedroogde dille
- ¼ teaspoon zout

Doe de tofu in een kom en voeg de andere ingrediënten toe. Meng alles goed door elkaar. Bedek de kom goed en leg dit in de koelkast voor minimaal 2 uur en maximaal 2 dagen, voordat je dit serveert. Serveer het op een bedje van groente of smeer het op brood.

Recept 3 Tofu mayonaise

- 350 gram zijden tofu, uitgelekt
- 1½ tablespoon verse citroensap
- 1 teaspoon kristalsuiker
- ½ teaspoon zout
- ¼ teaspoon mosterdpoeder
- ⅛ teaspoon witte peper

Meng alle ingrediënten in een keukenmachine tot een glad mengsel. Doe dit mengsel in een goed afsluitbaar bakje en leg minimaal 2 uur in de koelkast. Het blijft ruim een week goed.

Recept 4 Zure room van tofu

- 350 gram zijden tofu, uitgelekt
- 2½ tablespoons verse citroensap
- 2½ teaspoons kristalsuiker
- snufje zout

Meng alle ingrediënten in een keukenmachine tot een glad mengsel. Het mengsel goed afsluiten en leg minimaal twee uur in de koelkast. Het blijft twee weken goed.

Recept 5 Super simpele 'overnight oats'

- 1 cup havermout
- 1 cup plantaardige melk naar keuze, appelsap of water
- 1 tablespoon krenten of rozijnen
- ½ teaspoon kaneelpoeder
- plakjes banaan, blauwe bessen of ander fruit (optioneel)

Mix alles (op het fruit na) door elkaar in een kom, sluit deze goed af en laat de hele nacht in de koelkast staan. De volgende dag kan je dit even opwarmen of koud eten, voeg het fruit pas toe voordat je gaat eten.

Recept 6 Mais en bonen enchilada's

- 5 cups Enchilada saus (zie recept 7)
- 4 cups gekookte Pinto bonen, geprakt
- 1 cup gesneden lente-uitjes
- 1½ cups maiskorrels
- 65 gram olijven in plakjes
- 1-2 tablespoons fijngesneden groene peper (optioneel)
- 10 volkoren tortilla's of ongeveer 16 mais tortilla's
- salsa en zure room van tofu (recept 4)

Warm de oven voor op 175 graden. Smeer 1½ cup van de enchilada saus op de bodem van een ovenschaal van 33x23cm. Mix alle overige ingrediënten door elkaar. Leg een tortilla neer en smeer de bonenspread er in het midden op. Rol de tortilla op en leg die met de vouw naar beneden in de ovenschaal. Herhaal dit tot de ovenschaal vol zit. Verdeel de rest van Enchilada saus over de tortilla's heen. Bedek de schaal met bakpapier en daaroverheen aluminium folie. Bak 45 minuten en laat de schaal dan 5 minuten rusten. Serveer de salsa en de zure room ernaast.

Recept 7 Enchilada saus

- 225 gram tomatensaus
- 1 – 1½ tablespoons chilipoeder
- 2 tablespoons maizena
- ¼ teaspoon uienpoeder
- ⅛ teaspoon knoflookpoeder

Roer de ingrediënten door elkaar in een pan. Voeg 1½ cup koud water toe. Kook het op medium warmte, ongeveer 5 minuten, totdat de saus dikker wordt. Serveer de saus warm. Zet de overgebleven saus in de koelkast, dit blijft ongeveer een week goed.

Recept 8 Decadente chocolade pudding

- ¾ cup rietsuiker
- ½ cup cacao poeder
- 3 tablespoons maizena
- 3 cups sojamelk
- 1½ teaspoon vanille extract

Klop de suiker, cacao, maizena en sojamelk door elkaar, in een pan, totdat je een glad mengsel krijgt. Breng aan de kook op medium warmte, laat even pruttelen en blijf voorzichtig roeren totdat de pudding dikker wordt. Haal de pan van de warmtebron en roer de vanille erdoor. Schenk de pudding in een kom en bedek dat met plastic folie. Zet het in de koelkast totdat het goed koud is, minimaal 2 uur, maximaal 1 dag. Koud serveren.

Recept 9 Rösti's

- 4 – 5 cups gesnipperde aardappelen (met of zonder schil)

Verwarm een koekenpan op medium warmte voor 30 seconden. Voeg alle aardappel snippers toe om te drogen in de pan en druk zachtjes plat met de achterkant van een spatel. Doe de deksel op de pan en bak totdat het bruin begint te worden, ongeveer 5 tot 8 minuten. Draai de aardappels om, heel of in stukken. Bak totdat de aardappels aan beide kanten bruin zijn, 7 tot 10 minuten. Gelijk serveren.

Recept 10 McDougall vegaburger

- 565 gram tofu, uitgelekt
- 350 gram zijden tofu, uitgelekt
- 3 cups haveremout

- 285 gram diepvries spinazie; gesneden, ontdooid, uitgeperst en droog gedept
- 1 grote ui, gesneden
- 225 gram champignons, gesneden
- 3 teentjes knoflook, geperst
- 2 tablespoons sojasaus
- 2 tablespoons vegetarische Worcestershire saus
- 2 tablespoons mosterd
- 1 teaspoon paprika
- 1 teaspoon verse citroensap
- ½ teaspoon versgemalen zwarte peper
- volkoren broodjes

Verwarm de oven voor op 175 graden. Mix de zijde- en stevige tofu door elkaar in een keukenmachine, totdat je een glad mengsel krijgt. Doe de tofu mengsel in een ruime kom en roer daar de havermout en spinazie door. Doe de ui, champignons en knoflook in een grote koekenpan en voeg ½ cup water toe. Bak op medium warmte, roer regelmatig, totdat de ui zacht is en al het vocht is verdampt, 10 tot 12 minuten. Voeg het ui/champignon mengsel toe aan de tofu, samen met de sojasaus, Worcestershire saus, mosterd, paprika, citroensap en peper. Meng het goed, eventueel met je handen. Vorm, met vochtige handen, burgers van het mengsel en leg ze op een bakplaat (met bakpapier). Bak ze 20 minuten in de oven, draai ze om en bak nogmaals 20 minuten. Serveer de burgers op broodjes.

Voor een barbecue smaak kan je de burgers, de laatste paar minuten, op de grill leggen. Je kan de burgers ook van te voren maken en bakken. In de koelkast blijven ze 2 dagen goed, in de vriezer drie maanden. Hierna hoef je ze alleen maar even op te warmen.

Recept 11 Tunesische zoete aardappel stoofpot

- 1 ui, gesneden
- 2 jalapeño pepers, fijngesneden en zaden verwijderen
- 2 teaspoons verse gember, fijngesneden
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 2 teaspoons kurkuma
- ½ teaspoon kaneelpoeder
- ¼ teaspoon rode peper, geperst
- ¼ teaspoon gemalen koriander
- 5 cups zoete aardappelen, geschild en grof gesneden
- 410 gram tomaten, grof gesneden
- 425 gram kikkererwten, uitgelekt en afgespoeld
- 1 cup sperzieboontjes, in stukjes gesneden van ongeveer 2.5cm
- 1½ cup groentebouillon
- ¼ cup pindakaas
- ¼ cup verse koriander, grof gesneden

Doe de uien, pepers, gember en knoflook in een grote pan. Voeg ½ cup water toe en kook het, onder af en toe roeren, 5 minuten. Voeg de kurkuma, kaneel, rode peper en koriander toe. Laat het nog een minuut koken. Voeg de zoete aardappelen, tomaten, kikkererwten, sperzieboontjes, groentebouillon en pindakaas toe. Breng aan de kook, zet de warmte op een lage stand en laat pruttelen totdat de aardappels gaar zijn, ongeveer 30 minuten. Roer de verse koriander erdoor en laat nog 2 minuten staan voordat je het serveert.

Recept 12 Perzik havermout kruimel

- ⅓ cup abrikozen jam
- 2 teaspoons verse citroensap
- ⅛ teaspoon gemalen nootmuskaat
- 4 cups perziken (ongeveer 8 stuks), in plakjes gesneden
- 3 tablespoons bloem
- ½ cup havermout
- 2 tablespoons maismeel
- 2 tablespoons ahornsiroop
- 1 teaspoon vanille extract

Verwarm de oven voor op 190 graden. Meng de jam, citroensap en nootmuskaat, in een middelgrote kom. Voeg de perziken toe en mix dit voorzichtig zodat de perziken een jasje krijgen. Strooi de bloem over de perziken heen en meng ook dit voorzichtig. Leg het fruit in een taartvorm van 23cm en bak tot de perziken gaar zijn, ongeveer 30 minuten. Ondertussen vermeng je de havermout en maismeel, in een kleine kom. Roer de ahornsiroop en vanille extract door elkaar en voeg dit bij het havermout mengsel. Haal de perziken uit de oven en zet de oven terug op 175 graden. Gebruik je handen om het havermout mengsel over de perziken te verkrumelen en bak dit 15 minuten in de oven. Laat minstens 15 minuten afkoelen voordat je het serveert. Het kan warm of op kamertemperatuur gegeten worden.

Recept 13 Luchtige pancakes

- ¾ cup volkoren meel
- ¾ cup patentbloem
- 2 teaspoons bakpoeder
- vleugje zout
- 1 tablespoons no-egg
- 1 cup geprakte, rijpe bananen (2 tot 3 stuks)
- 1 cup plantaardige melk naar keuze
- ½ cup koolzuurhoudend water
- 1 tablespoon appelmoes*
- 1 tablespoon verse citroensap
- ⅓ cup verse blauwe bessen (optioneel)

*In het recept staat een vetvervanger die hier niet te koop is, eerder in het boek staat dat appelmoes ook een goede vetvervanger is.

Mix de meel, bloem, bakpoeder en zout in een kom. In een andere kom, klop je de no-egg met ¼ cup warm water totdat het een beetje schuimt. Voeg de bananen toe en meng dit goed. Voeg de melk, water, appelmoes en citroensap toe en meng dit met elkaar. Roer het bananenmengsel door de droge ingrediënten. Voeg voorzichtig de blauwe bessen toe, als je dit wilt. Verwarm een bakplaat of koekenpan op medium warmte. Schep ¼ cup van het mengsel in de pan. Wanneer er bubbels vormen aan de bovenkant, draai je de pancakes om. Bak totdat ze lichtbruin zijn.

Recept 14 Feestelijke dal soep

- 1 ui, gesneden
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 1½ teaspoon verse gember, geraspt
- 1 teaspoon gerookte paprika
- ½ teaspoon kurkuma

- ¼ teaspoon gemalen koriander
- gemalen zwarte peper
- 1 cup rode linzen
- 425 gram kikkererwten, uitgelekt en afgespoeld
- 410 gram tomaten, in blokjes
- 2 cups aardappelen, grof gesneden
- 1 tablespoon verse citroensap
- 1 – 2 teaspoon sambal oelek
- 2 cups bladgroente, zoals snijbiet, boerenkool of spinazie
- zeezout (optioneel)

Schenk ¼ cup water in een grote soeppan. Voeg de uien en knoflook toe en kook dat op medium warmte, onder af en toe roeren, totdat de uien zacht zijn, ongeveer 5 minuten. Voeg de gember, paprika, kurkuma, koriander en peper toe voor de smaak. Voeg de linzen, kikkererwten, tomaten, aardappelen en 3 cups water toe. Breng aan de kook, zet de warmte lager, doe de deksel op de pan en laat sudderen tot de linzen gaar zijn, ongeveer 50 minuten. Roer de citroensap, 1 teaspoon sambal en de bladgroente erdoor. Kook tot de groente gaar is, 5 tot 7 minuten. Proef en voeg, indien nodig, wat meer sambal en zout toe.

Recept 15 Gebakken penne Florentine

- 225 gram pasta penne
- 285 gram diepvries spinazie; gesneden, ontdooid, uitgeperst en droog gedept
- ¼ cup groentebouillon
- 1 ui, gesneden
- ½ cup ongezoeten cashewnoten
- 425 gram witte bonen, uitgelekt en afgespoeld
- 1 tablespoon sojasaus
- 1 tablespoon miso
- 2 teaspoons verse citroensap
- ¼ teaspoon mosterdpoeder
- ¼ teaspoon gemalen rode peper
- ½ cup volkoren broodkruimels

Verwarm de oven voor op 175 graden. Breng een grote pan water aan de kook en voeg de pasta toe, roer en kook totdat de pasta zacht is, 8 minuten. Giet de pasta af en doe in een grote kom. Voeg de spinazie toe, meng dit goed en zet apart. Verwarm de groentebouillon en ui in een koekenpan, onder af en toe roeren (5 minuten) en zet apart. Mix de cashewnoten in een keukenmachine en maak ze zo klein mogelijk. Voeg ¼ cup water toe en meng dit tot een glad mengsel. Voeg de uien, bonen, sojasaus, miso, citroensap, mosterd, rode peper en 1 cup water toe. Meng dit met de keukenmachine tot een glad mengsel. Giet de saus over de pasta en meng dit met elkaar. Leg de pasta in een ovenschaal en sprenkel daar de broodkruimels overheen, dek de schaal af en bak 45 minuten. Laat even 5 minuten rusten voordat je het serveert.

Recept 16 Carrot cake

- 1 cup geraspte wortelen
- 1 cup rozijnen
- ½ cup agave siroop
- ¼ cup dadels, gesneden
- 1 teaspoon kaneelpoeder
- 1 teaspoon piment
- ½ teaspoon gemalen nootmuskaat

- ½ teaspoon gemalen kruidnagel
- ¾ cup patentbloem
- ¾ cup volkorenmeel
- ½ cup tarwezemelen
- 1 teaspoon bakpoeder
- ½ cup walnoten, in stukjes gehakt (optioneel)

Verwarm de oven voor op 175 graden. Doe de wortelen, rozijnen, agave, dadels, kaneel, piment, nootmuskaat en kruidnagel in een grote pan. Voeg 1¾ cups water toe, roer en breng aan de kook. Zet de warmte lager, doe de deksel op de pan en laat sudderen, onder af en toe roeren, totdat de wortelen en dadels zacht zijn, ongeveer 10 minuten. Haal de pan van de warmtebron af en zet apart om af te koelen. Meng de bloem, meel, tarwezemelen en bakpoeder, in een kom. Giet de afgekoelde wortelmix erbij en meng goed. Roer de walnoten erdoor. Smeer het mengsel in een ovenschaal van 23x23cm en strijk glad. Bak totdat het gaar is, ongeveer 45 minuten.

Recept 17 Wentelteefjes

- 2 cups cashew melk (recept 33)
- 3 tablespoons dadels, pitloos en gesneden
- ⅛ teaspoon kaneelpoeder
- vleugje kurkuma
- 12 sneetjes volkorenbrood
- ahornsiroop, fruitsaus of fruitspread

Doe de dadels, kaneel, kurkuma en 1 cup melk in de blender en mix tot een glad mengsel. Voeg weer 1 cup melk toe en mix nogmaals. Giet het mengsel in een kom en doop de sneetjes brood erin. Verhit een koekenpan op medium warmte. Bak de sneetjes totdat beide kanten even bruin zijn.

Recept 18 Verse tomaten wraps

- 2 cups verse tomaten, gesneden
- 425 gram bruine bonen, uitgelekt en afgespoeld
- 1 cup avocado, gesneden
- ½ cup lente-uitjes, gesneden
- 2 tablespoon koriander, gesneden
- 2 tablespoon verse limoensap
- 1 tablespoon jalapeño peper, gesneden (optioneel)
- tabasco
- zout
- 4 – 6 tortilla's, verwarmd
- sla, gesneden

Meng de tomaten, bonen, avocado, lente-uitjes, koriander, limoensap en jalapeño in een kom. Voeg een beetje tabasco en zout toe. Bedek de kom en zet in de koelkast voor minimaal 30 minuten, maximaal 2 uur. Beleg de tortilla met de tomaten mix, daarover de sla en nog wat hete saus als je dat wilt.

Recept 19 Polenta met bruine bonen en mango salsa

- 1 pak kant-en-klare polenta (680 gram), in plakjes gesneden van ruim een cm dik*
- ½ cup groentebouillon
- 1 ui, gesneden
- 1 rode paprika, gesneden

- 1 gele of oranje paprika, gesneden
 - 2 teentjes knoflook, geperst
 - twee blikken (ongeveer 425 gram per stuk) zwarte bonen, uitgelekt en afgespoeld
 - 425 gram tomaten, geplet
 - 115 gram groene peper, gesneden
 - 1 teaspoon chilipoeder
 - 1 teaspoon kurkuma
 - tabasco, een paar druppels
 - versgemalen zwarte peper
 - ¼ cup verse koriander, gesneden
 - 2 cups mango salsa (recept 34)
- *kant-en-klare polenta is hier moeilijk verkrijgbaar. Koop daarom polenta meel en volg de aanwijzing op de verpakking.

Verwarm de oven voor op 190 graden. Plaats de polenta plakjes op een ovenschaal en bak 15 minuten in de oven. Doe ondertussen de groentebouillon, ui, paprika's en knoflook in een grote pan. Kook, onder af en toe roeren, totdat de groenten gaar zijn, ongeveer 5 minuten. Voeg de zwarte bonen, tomaten, groene peper, chilipoeder, kurkuma, tabasco en zwarte peper toe. Kook 10 minuten. Voeg eventueel nog wat extra tabasco toe. Roer de koriander erdoor en haal de pan van de warmtebron. Leg een paar plakken polenta op een bord en leg daar het bonenmengsel op. Maak af met de mango salsa.

Recept 20 Bananenijs

- 2 bevroren bananen, gepeld
- sojamelk

Snij rijpe bananen in plakjes en vries deze in. Voor een andere smaak kan je de bananen ook invriezen met bessen of cacao.

Doe de bananen in een keukenmachine en doe er wat sojamelk bij, net genoeg om de bananen goed in beweging te laten komen. Maak er een glad mengsel van.

Recept 21 Oost-west ontbijt

- 1 cup groentebouillon
- ½ cup uien, gesneden
- ½ cup rode paprika, gesneden
- ½ cup selderij, gesneden
- 2 grote aardappelen, gekookt en in grote stukken gesneden
- 1 cup gekookte zilvervliesrijst
- 1 cup verse spinazie, gesneden
- 1 tablespoon soja saus
- ½ teaspoon kurkuma
- tabasco (optioneel)

Doe ½ cup van de groentebouillon in een grote koekenpan samen met de ui, paprika en selderij. Kook 5 minuten, onder af en toe roeren, totdat de groente gaar is. Voeg de aardappels toe en de overgebleven groentebouillon en kook nog eens 5 minuten. Roer de rijst, spinazie, sojasaus en kurkuma erdoor. Kook en roer totdat alles goed warm is en de spinazie zachter is geworden. Voeg eventueel een paar druppels tabasco toe.

Recept 22 Spliterwten groentesoep

- 2 cups spliterwten
- 1 grote ui, gesneden
- 3 selderij stengels, gesneden
- 2 wortelen, gesneden
- 2 cups krieltjes, gesneden
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 2 tablespoons peterselie
- 2 laurierblaadjes
- 1 teaspoon mosterdpoeder
- ½ teaspoon gerookte paprika
- versgemalen witte peper
- 1 grote tomaat, in stukjes van ruim 1cm
- ½ cup verse koriander, grof gesneden
- zeezout (optioneel)

Doe de erwten in een grote soeppan en voeg daar 8 cups water bij. Breng aan de kook, zet de warmte lager en laat 20 minuten pruttelen. Voeg de ui, selderij, wortelen, aardappelen, knoflook, peterselie, laurierblaadjes, mosterd, paprika en witte peper toe. Breng weer aan de kook, doe de deksel op de pan en laat pruttelen totdat de groenten gaar zijn, ongeveer 45 minuten. Voeg de tomaten, koriander en zeezout toe. Laat 5 minuten rusten.

Recept 23 Tofu lasagne

- 285 gram diepvries spinazie, gesneden, ontdooid en uitgeperst
- Tofu Ricotta (recept 1)
- 1.5 liter vetvrije pasta saus
- 225 gram lasagne bladen
- Parmezaanse 'kaas' (recept 35)

Meng de spinazie met de Tofu Ricotta. Verwarm de oven voor op 175 graden. Giet 1 cup van de pastasaus in een ovenschaal van 33x23cm. Leg hier de lasagne bladen op en smeer hierover de helft van het tofu mengsel. Voeg nogmaals 1 cup pastasaus toe en strijk glad. Beleg weer met lasagne bladen en strijk er het overige tofu mengsel op. Smeer er weer 1 cup saus op, nogmaals een laag lasagne bladen en daaroverheen weer 1 cup saus. Besprenkel de bovenkant met de Parmezaanse 'kaas'. Bedek de schaal met bakpapier en daaroverheen aluminiumfolie. Bak dit 1 uur in de oven en laat dan nog 45 minuten rusten.

Recept 24 Chocolade brownies

- 2 tablespoons no-egg
- 1 cup bloem
- 2/3 cup cacaopoeder
- 1 teaspoon bakpoeder
- 1 teaspoon baking soda
- ¼ teaspoon zout
- ¼ cup cashewnoten (optioneel)
- 1 cup appelmoes
- 1 cup kristalsuiker
- 1 teaspoon vanille extract

Verwarm de oven voor op 175 graden. Meng de no-egg met ½ cup warm water totdat het een beetje schuimt. Klop, in een andere kom, de bloem, cacao, bakpoeder, baking soda en zout door elkaar. Meng de cashewnoten erdoor.

In een derde kom, mix je de appelmoes, suiker en vanille. Meng daar de no-egg door en voeg dit mengsel toe aan de bloem. Smeer het mengsel in een 20x20cm ovenschaal. Bak ongeveer 30 minuten totdat het gaar is, controleer dit met een satéprikker.

Recept 25 No huevos ranchero

- ¼ cup groentebouillon
- ½ cup lente-uitjes
- 500 gram tofu, uitgelekt en geprakt
- 1 teaspoon sojasaus
- ¼ teaspoon kurkuma
- 1 tablespoon groene pepers (optioneel)
- verse koriander, gesneden (optioneel)
- vleugje zout
- versgemalen zwarte peper
- 8 kleine tortilla's
- 2 cups Pinto bonen, verwarmd en geprakt
- salsa

Schenk de groentebouillon in een grote koekenpan en voeg de lente-uitjes toe. Breng aan de kook, onder regelmatig roeren (ongeveer 3 minuten) totdat de groente gaar is. Voeg de tofu, soja saus, kurkuma en pepers toe. Kook en roer ongeveer 5 minuten. Roer de koriander, zout en peper erdoor, zet dit apart. Verwarm de tortilla's even en smeer de warme bonen erop en leg hier een tweede tortilla op en nog een laag bonen. Leg hier wat geprakte tofu op. Eindig met wat salsa.

Recept 26 Quinoa soep

- 4 cups groentebouillon
- ½ cup quinoa, goed afspoelen
- 2½ cups krieltjes, gesneden in kleine stukjes
- 1 grote ui, gesneden
- 2 – 4 teentjes knoflook, geperst
- 2 jalapeño pepers, fijngesneden, verwijder de zaadjes
- 2 cups maiskorrels
- 4 cups verse spinazie, grof gesneden
- chili saus
- versgemalen zwarte peper

Doe de groentebouillon, uitgelekte quinoa, krieltjes, uien, knoflook en jalapeño pepers in een grote soeppan samen met 2 cups water. Breng aan de kook, zet de warmte lager, doe de deksel erop en kook totdat alles gaar is, in ongeveer 20 minuten. Roer de mais erdoor en kook nog eens 15 minuten. Roer, 5 minuten voordat de soep klaar is, de spinazie erdoor. Voeg, voordat je het serveert, een beetje chili saus en peper toe.

Recept 27 Pittige limabonen en kool

- 455 gram bevroren limabonen
- 2½ cups versnipperde kool
- ¼ cup groentebouillon
- ½ tablespoon sojasaus
- 1 – 2 teaspoons pittige kruidenmix

- ½ – 1 teaspoon sambal oelek
- 1½ cups maiskorrels
- 2½ – 3 cups gekookte zilvervliesrijst
- 1 grote tomaat, in stukjes gesneden (optioneel)
- warme tortilla's (optioneel)
- hete saus (optioneel)

Doe de limabonen, kool, groentebouillon en soja saus in een grote koekenpan. Kook en roer regelmatig, tot de groenten zachter worden, in ongeveer 2 minuten. Voeg de kruiden en sambal toe en kook nog eens 3 minuten. Voeg de mais toe en kook, onder af en toe roeren, nog eens 2 minuten. Roer de rijst erdoor en kook tot alles gaar is. Voeg de tomaten toe, vlak voor het serveren. Serveer samen met een pittige saus en warme tortilla's.

Recept 28 Appelkruimel

- 4 grote stevige appels, geschild en in plakken gesneden
- ½ cup rozijnen of krenten
- 1 tablespoon verse citroensap
- 1 teaspoon kaneelpoeder
- ¾ cup cornflakes
- ¾ cup havermout
- ½ cup ahornsiroop
- ¾ cup appelsap
- 1 teaspoon maizena

Verwarm de oven voor op 175 graden. Doe de appel plakjes, rozijnen, citroensap en een ½ teaspoon van de kaneel in een 20x20cm ovenschaal. Meng goed door elkaar. Mix in een kleine kom, de cornflakes, havermout en de overgebleven kaneel. Roer de ahornsiroop erdoor en verspreid dit over de appels. Klop in een kleine kom de appelsap en maizena door elkaar en giet over de appels. Bak totdat de appels gaar en knapperig zijn, ongeveer 40 tot 50 minuten.

Recept 29 Veggies Benedict

- 1 tablespoon maizena
- 1 cup cashewmelk (recept 33)
- 2 tablespoons verse citroensap
- 1 teaspoon edelgistvlokken
- ½ teaspoon uienpoeder
- ⅛ teaspoon knoflookpoeder
- ⅛ teaspoon zout
- 1/16 teaspoon kurkuma
- vleugje paprikapoeder
- 2 volkorenbroodjes, gehalveerd*
- 1 tomaat, in 4 stukken gesneden
- ½ avocado, in plakjes

*In het recept horen 2 English muffins, aangezien die in Nederland moeilijk te krijgen zijn heb ik ze vervangen door broodjes, dit kan je uiteraard naar smaak veranderen.

Roer de maizena met 2 tablespoons koud water in een kleine kom. Doe de cashewmelk, citroensap, edelgistvlokken, uienpoeder, knoflookpoeder, zout, kurkuma en paprika in een pan. Voeg de maizena toe. Breng aan de kook, onder constant roeren, dan op laag vuur rustig door laten koken en roeren totdat de mix glad en dik is, zet apart. Rooster de broodjes en leg de twee helften op een bord. Beleg met een plakje tomaat en avocado. Giet de saus over het broodje.

Recept 30 Linzen stoofpot

- 1 ui, gesneden
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 1 – 2 jalapeño pepers, gesneden en zaadjes verwijderen
- 2 cups groene linzen
- 2 cups krieltjes, in stukjes gesneden
- ¼ – ½ teaspoon chilipoeder
- 2 cups baby spinazie of gesneden spinazie
- hete saus

Doe de ui, knoflook en jalapeño in een pan met ½ cup water. Kook, onder af en toe roeren, totdat de ui zacht wordt, ongeveer 5 minuten. Roer de linzen, krieltjes, ¼ teaspoon chilipoeder en 5½ cups water erdoor. Doe de deksel op de pan en breng aan de kook, zet het vuur lager en laat pruttelen totdat de linzen gaar zijn, ongeveer 1 uur. Roer de spinazie erdoor en kook nog eens 5 minuten. Voeg de overige chilipoeder toe. Serveer de hete saus erbij.

Recept 31 noodles Thaise stijl

- 340 gram linguini
- ¼ cup pindakaas
- ¼ cup agave siroop
- ¼ cup sojasaus
- 3 tablespoons rijstazijn
- 1 – 2 teaspoons sambal oelek
- ⅛ teaspoon sesamololie (optioneel)
- 3 tablespoons groentebouillon
- 1 bosje lente-uitjes, gesneden
- 6 teentjes knoflook, geperst
- 1 tablespoon gember, fijngesneden
- 1½ cups taugé
- 1½ cups wortelen, gesnipperd
- 200 gram gebakken tofu, in dunne plakjes
- koriander, gesneden
- pinda's, gesneden (optioneel)

Breek de linguini door de helft en leg in een grote pan kokend water. Kook totdat het gaar is, ongeveer 8 minuten. Giet af, doe in een grote kom en zet deze apart. Roer de pindakaas, agave, sojasaus, azijn, sambal en sesam olie in een kleine kom, zet apart. Giet de groentebouillon in een koekenpan en voeg de lente-uitjes, knoflook en gember toe. Kook, onder regelmatig roeren, totdat de lente-uitjes zachter worden, ongeveer 3 minuten. Doe het pindakaas mengsel in de pan en laat nog even 3 minuten pruttelen. Meng het mengsel met de linguini en voeg de taugé, wortelen en tofu toe. Maak het af met gesneden koriander en pinda's.

Recept 32 Bananenbrood

- 1 tablespoon no-egg
- ¾ cup sojamelk
- 1 tablespoon verse citroensap
- 1 cup rijpe bananen, geprakt
- ¾ cup rietsuiker
- ½ cup appelmoes
- 1 teaspoon vanille extract

- 1¼ cups volkorenmeel
- 1 cup patentbloem
- 1 teaspoon bakpoeder
- 1 teaspoon baking soda
- 1 teaspoon kaneelpoeder
- ⅛ teaspoon zout
- ¼ cup walnoten, kleine stukjes

Verwarm de oven voor op 175 graden. Je hebt hiervoor een cake vorm nodig van 23x13x6cm. Meng in een kleine kom de no-egg met ¼ cup warm water totdat het een beetje schuimt. Giet de sojamelk in een andere kleine kom en klop daar de citroensap door. Het mengsel wordt dik terwijl het rust. In een andere kleine kom mix je de bananen, suiker, appelmoes en vanille, zet apart.

Meng in een kom de bloem, meel, bakpoeder, baking soda, kaneel, zout en walnoten. Gebruik een spatel om de no-egg, bananen mengsel en sojamelk mengsel met het bloemmengsel te mengen. Doe dit in de vorm en bak ongeveer een uur. Laat zeker nog een uur afkoelen.

Recept 33 Cashewmelk

- ½ cup rauwe cashewnoten

Doe de cashewnoten met 1 cup water in een blender en meng dit tot een glad mengsel. Voeg nog een cup water toe en ga door met mengen, 1 tot 2 minuten. Giet het mengsel, door een zeef, in een kom en gooi de pulp weg. Doe de melk in een goed afsluitbaar bakje en bewaar 2 tot 3 dagen in de koelkast.

Recept 34 Mango salsa

- 2 cups mango, gesneden en geschild
- ½ cup ui, fijngesneden
- ½ cup rode paprika, fijngesneden
- 1 verse jalapeño peper, fijngesneden en zaden verwijderd
- 1 klein knoflook teentje, geperst
- 1 tablespoon appelcider azijn
- zout
- versgemalen zwarte peper

Doe de mango, ui, paprika, jalapeño, knoflook en azijn in een kom. Voeg 1 tablespoon warm water toe en vermeng dit met elkaar. Voeg zout en peper toe. Sluit goed af en bewaar minimaal een uur in de koelkast, waar het een week goed blijft.

Recept 35 Parmezaanse 'kaas'

- 1 cup amandelmeel
- 1 cup edelgistvlokken
- vleugje uienpoeder
- vleugje zout (optioneel)

Doe de amandelmeel, edelgistvlokken en uienpoeder in een pot. Sluit de pot goed af en schudt. Proef en voeg een beetje zout toe als dat nodig is en schudt weer. Zet in de koelkast, dit kan je tot een maand bewaren.