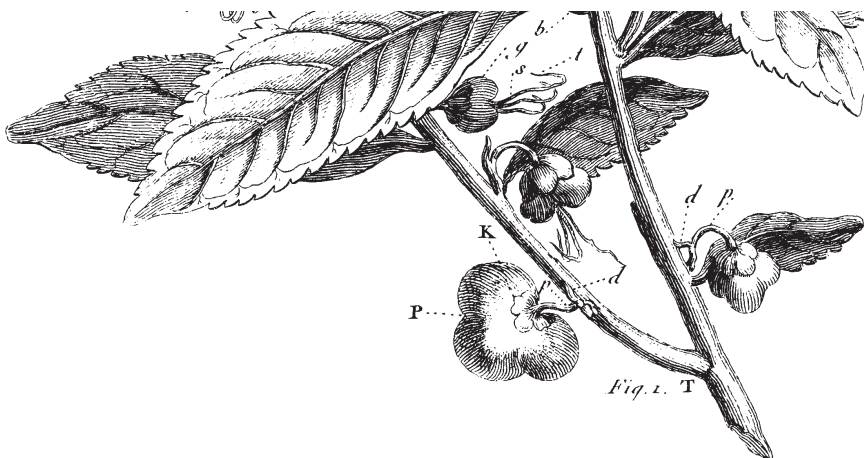
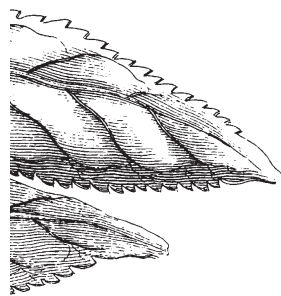
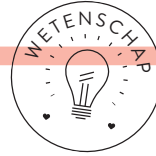




Neem een politicoloog met een fotografisch geheugen en een verstrooide copywriter die op een goede dag hun baan opzeggen en een blog over voeding en gezondheid beginnen. Voeg daar een 87-jarige professor aan toe, vier boefjes die alles wat wordt klaargemaakt weer uitspugen, en een half miljoen lezers die in het eerste jaar hun weg naar de blog vinden. Dan heb je Food Pharmacy.





INHOUD

Pagina

	WOORD VOORAF	4
1	HET BORDMODEL VAN PLATO	9
2	ONTSTEKING: DE ONGENODE GAST	19
3	DE SLAG OM DE DARMEN	33
4	WELKOM IN DE ONTSTEKINGSREMMENDE KEUKEN	49
	Voorschrift nr. 1: Leer jezelf en je kinderen om te genieten zonder suiker	53
	Voorschrift nr. 2: Ga op jacht naar voedingsstoffen	71
	Voorschrift nr. 3: Eet volop groente	91
	Voorschrift nr. 4: Kies vet met zorg	121
	Voorschrift nr. 5: Zet de temperatuur lager	139
	Voorschrift nr. 6: Geef je lichaam af en toe de kans om te herstellen	155
5	NAWOORD	181
	BRONVERMELDING	182
	DANKWOORD	185

DE GEBODEN VAN DE DARMFLOORA

volgens Food Pharmacy



01. Focus op wat je moet eten en niet op wat je moet laten staan.
02. Eet heel veel rauwe groenten in heel veel verschillende kleuren.
03. Wees matig met vlees.
04. Ga je te buiten aan groene bladgroenten.
05. Drink elke dag een groene smoothie.
06. Als je vis eet, kies dan voor wilde vis.
07. Eet langzaam en kauw goed.
08. Vermijd bewerkt voedsel.
09. Kies biologisch.
10. Vergroot de voedingswaarde door zelf kiemgroenten te kweken en voedsel in te maken.
11. Zet de temperatuur iets lager.
12. Kies vet met zorg.

← Mmm, lekker!

13. Pimp je voedsel met kruiden en specerijen.
14. Leer jezelf en je kinderen om te genieten zonder suiker.
15. Ga op jacht naar voedingsstoffen (en eet geen voedsel dat alleen je maag maar vult).
16. Geef je lichaam af en toe de kans om te herstellen door periodiek te vasten.
17. Voel je je gestrest? Haal diep adem en probeer je te richten op de positieve dingen in je leven.
18. Beweeg veel.
19. Zorg ervoor dat je voedsel je voornaamste bron van voedingsstoffen is, maar ondersteun dit met vitamine D, omega 3 en synbiotica.
20. Geniet en wees niet te streng voor jezelf. Dat is het allerbelangrijkste.





Food Pharmacy's favoriet nr. 1

KURKUMA

Als we ooit het genoeg hebben elkaar tegen te komen, voel je dan vrij om naar onze gele handen te kijken.

Gezien de kleur zijn er slechts twee conclusies mogelijk, namelijk 1) we zijn zwaar verslaafd aan nicotine of 2) we zijn dol op kurkuma. (* Het antwoord staat onder aan de pagina.)

Kurkuma is een van de meest ontstekingsremmende specerijen die er maar zijn. Een van de meest ontsteking veroorzakende genen is COX-2, en onderzoekers hebben decennialang gezocht naar een geneesmiddel dat dit gen afremt. Alle medicijnen die tot nu toe zijn ontwikkeld om COX-2 af te remmen, hebben veel bijwerkingen. Kurkuma blijkt echter een sterke, niet giftige COX-2-remmer te zijn.

Professor Stig zegt vaak dat kurkuma een heel voetbal elftal aan antioxidanten bevat die sterk ontstekingsremmend zijn. Ze heten curcumenoïden en de Zlatan van de ploeg heet curcumine. Maar de antioxidanten in kurkuma zijn teamspelers en de andere antioxidanten zijn ook nodig om te scoren.

Verse kurkuma is soms moeilijk verkrijgbaar. Wij vinden kurkuma zowel vers als gemalen heerlijk!

** Het juiste antwoord is natuurlijk 2) we zijn dol op kurkuma.*

LUKE SKYWALKERS GRANOLA

(helaas slechts 1 bakplaat)



- 175 g hele boekweit
- 75 g pompoenpitten
- 30 g gebroken lijnzaad
- 35 g witte sesamzaadjes
- 15 g geraspte kokos
- 65 g gehakte amandelen
- 40 g gehakte walnoten
- 2 theelepels gemalen kaneel
- 2 theelepels gemalen kardemom
- 3 eetlepels zachte kokosolie

Als we granola maken zetten we de temperatuur van de oven lager. Het duurt even, maar het is veel beter voor de ingrediënten (en de darmflora).

Laat de boekweit 30 minuten weken. Zet de oven op 70 °C. Meng de ingrediënten en verspreid ze over een bakplaat die je met bakpapier hebt bedekt. Wacht een paar uur, schep de granola af en toe om en haal de plaat uit de oven als de granola droog voelt en de hele keuken naar kaneel geurt.





LUKE
SKYWALKER
GRANOLA

I

TUMMY

THUMMY

OHG

BANANENMILKSHAKE MET FRUITSWIRL

(2 glazen)



- 120 g gemengd klein zomerfruit
- 4 eetlepels chiazaadjes
- 1 dl water
- 2 mespuntjes vanillepoeder
- 5 dl plantaardige melk naar keuze
- 2 kleine groene bananen

Dit recept bevat alles wat twee kinderen (en ouders) die zin hebben in iets zoets willen hebben – vier verschillende soorten klein fruit, kruidige vanille en heerlijke banaan.

Ontdooi het fruit als het bevroren is en meng het in de blender met de chiazaadjes, het water en het vanillepoeder. Blender vervolgens de melk, de bananen en het vanillepoeder in een andere kan. Verdeel de chiajam over twee glazen en giet de bananenmelk erbij. Roer het geheel even door. Denk swirl. Roep iemand die een bananenmilkshake heeft verdiend. Wat zei je, er is verder niemand thuis? Gefeliciteerd, dan mag jij er twee.



