

## Zonnevoeding, recepten met granen

Alle recepten heb ik zelf gemaakt en van gezonde granen die ik kocht bij de molen of in de Souk. Maar er zijn meer plekken waar je dit kan kopen zoals in biologische winkels of bij boeren. Wel vind ik het belangrijk om goed graan en meel te gebruiken omdat de broodjes en koekjes dan voedingswaarde krijgen. De recepten maakte ik intuïtief. Al jaren probeer ik van alles uit en mijn gevoel is de leidraad. Ook kijk ik of de ingrediënten bij elkaar passen en dit is vanuit kennis maar ook vanuit mijn gevoel.

Zie dit als een basis voor jezelf en varieer met de ingrediënten. Je lichaam weet ook zelf wat het nodig heeft. Een gevarieerde voeding voedt je lichaam en je ziel. Als je weet en eet wat jij nodig hebt zul je je op den duur fitter voelen.

Eten van het pure, eenvoudige geeft veel voldoening en het hoeft niet altijd heel duur te zijn. Zelf heb ik een tijd echt moeten kijken wat ik kon uitgeven en ook al kwam eten op nummer 1, het lukte niet om bij de goede groenteboer en de bakker alles te kopen. Ik kookte altijd al vers, maar ik kon nog wel verder gaan. Brood zelf bakken en van rauwe melk yoghurt, kwark en zachte kaas maken, maakte het leven echt leuker. Deze receptjes zijn gemaakt met granen en meer...

Op de markt en in de toko of Souk koop je ook eten met hoge frequenties. Daar waar zorg voor mens en dier is, daar is het vaak fijn winkelen en daar is er ook zorg voor jou. Ik hoop dat je het leuk vindt om te zien wat ik bedacht heb om eten uit de natuur naar mensen toe te brengen.

Geniet echt als je eet!

Neem altijd de tijd want als je goed kauwt kunnen de enzymen in je speeksel de suikers al voor-verteren wat gunstig is voor je darmen. Even tussendoor een maaltijd eten is minder goed voor je geest en verschillende genietmomenten op een dag maken de dagen leuker vind ik.

De simpele recepten zijn geschreven voor een eenpersoons portie. Je kan het gemakkelijk aanpassen. Je vindt hier recepten voor broodjes, granen pap of muesli en hopelijk doe je wat ideeën op.



Dille rozijnenbrood

## Ingrediënten

100 gr bloem

een flinke hand met rozijnen

1 theelepel dille

70 ml sterremixthee

mespunt bakpoeder

mespunt zout

De oven verwarm je voor op 200°C.

Doe de bloem, rozijnen, dille, bakpoeder en zout in een kom en roer het door elkaar. Maak intussen sterremixthee. Giet 70 ml sterremixthee langzaam op het mengsel en als het goed is krijg je met deze hoeveelheid een mooi deeg. Daar maak je er een mooi, rond plat broodje van en legt het op de ingevette bakplaat. Strooi er nog wat dille overheen en zet het in de oven. Bak het ongeveer 25 minuten op 200°C. Smeer er wat roomboter op en geniet ervan!

Tip: Eet het broodje het liefst met een gezonde roomboter.

In dit dille rozijnenbrood zit geen olie, ei en gist.

Je kan een zakje sterremixthee gebruiken, maar met steranijs kan je zelf ook lekkere thee zetten.

Steranijs zorgt voor een betere spijsvertering en helpt tegen griep en verkoudheid.



Graan gedorst met een kleine lichtere dorsmachine in Zweden

## Alternatief beleg voor op brood

Ingrediënten

3 bladeren van een paardenbloem  
een handvol studentenhaver

Hak de bladeren en de studentenhaver fijn in de blender en eet het op stokbrood.

Ingrediënten

1 tomaat  
1 bosuitje  
¼ theelepel gemberpoeder

Je snijdt de tomaat en de bosui in kleine stukjes en doet de gember erdoorheen.

Voor op een lekkere plak volkorenbrood.

Ingrediënten

1 tomaat  
½ theelepel dille  
imkerhoning

Besmeer het broodje met de honing en leg er stukjes tomaat op. Strooi de dille op het honing-tomatenbroodje. Eet lekker!

Probeer dit eens op brood uit het Midden-Oosten.

## Kokosgemberbroodje

Ingrediënten

75 gr tarwebloem  
1 volle lepel geraspte kokos  
1/2 theelepel gemberpoeder  
30 ml water  
mespuntje bakpoeder  
snufje zout

De oven verwarm je voor op 200°C.

Meng alle ingrediënten door elkaar en kneed het deeg met je handen of roer het goed met een vork. Het kneden gaat gemakkelijker als je eerst alles wat droog is door elkaar roert en hierna het water erbij doet.

Je kan lekker veel kokosgemberbroodjes bakken voor de picknick.

Er zijn verschillende soorten zout en omdat we ook jodium nodig hebben (bakkers maken brood meestal met bakkerszout, waar jodium aan toegevoegd is) kun je kiezen voor bakkerszout in broodrecepten.

## Havermoutpap

Ingrediënten

150 ml melk

45 gr havermout

De melk en de havermout kook je op zacht vuur en je laat het nog een minuut of vijf staan. Het vuur kan eventueel uit nadat de pap gekookt is.

Havermoutpap is een lekker en gezond ontbijt en je kan variëren door er iets anders aan toe te voegen.

Havermoutpap met dadels en kokos

Havermoutpap met kardemon

Havermoutpap met krenten en dille

Havermoutpap met abrikozen

## Muesli

Havermout kan de basis zijn van vele soorten muesli. Je doet een portie havermout in de braad- of koekenpan en dit maak je heet op hoog vuur en tijdens het verhitten roer je het een paar keer om. Na ongeveer een halve minuut doe je er de andere ingrediënten bij. Zet het niet te lang op het vuur want dan is de havermout niet meer lekker.

Je kan 1 of meerdere ingrediënten nemen en dit zijn voorbeelden hoe het kan:

Havermout en...

pinda's en rozijnen of krenten

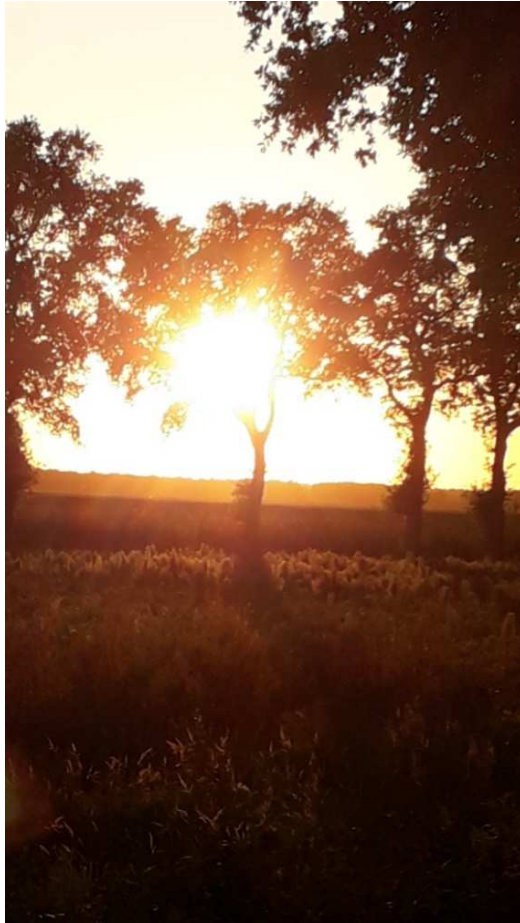
geraspte kokos en rozijnen of krenten

walnoten en kleine stukjes dadel

hazelnoten en kleine stukje ongezwavelde abrikoos

## Brood van de bakker met goede roomboter

Als je brood bij de bakker koopt is het lekker om dit niet te laten snijden in plakjes. Ik vind het veel lekkerder om zelf het brood te snijden. Wanneer je roomboter op brood doet, kies dan voor een goede biologische roomboter en het liefst zo vers mogelijk. Je koop deze lekker smakende roomboter soms op grotere markten, in de kleine biologische (boerderij) winkel of als je geluk hebt, bij een boer. Roomboter heeft van zichzelf al een lekkere smaak en als je er planten en/of kruiden uit de natuur doorheen mixt dan maak je het extra gezond.



#### *Een aanrader*

*Eten smaakt vaak het lekkerst als je buiten bent. Al jaren neem ik als ik weg ga een primus mee om onderweg pannenkoeken te bakken. Je hebt niet veel nodig en er is altijd wel een picknickbank of stil plekje te vinden waar je dit kan doen.*

#### **Superfoods**

In Nederland kennen we de lekkere maar dure superfoods uit verre landen. Het is de moeite waard om te onderzoeken wat de impact is van wat je eet gezien vanuit het Grotere geheel. Quinoa uit het Andesgebergte naar de rijke landen brengen, heeft gezorgd voor armoede bij de plaatselijke bevolking. Ooit was quinoa een goedkoop graan in Bolivia en Peru en doordat het nu hier gegeten wordt is het voor de mensen daar onbetaalbaar geworden.

#### **En nog...**

Zevenblad is één van de gezondste wilde planten: het bevat magnesium, caroteen, vitamine C, kalium en calcium.

Er zijn weer andere wilde planten die rijk zijn aan vitamine B. De natuur schenkt ons dit en voor niets. Als we met eerbied omgaan met de planten en hen zien als medeschepselen is er genoeg. De lichtgroen gekleurde knoppen die in het voorjaar aan de dennenbomen komen, leveren bijvoorbeeld heel veel vitamine C en hier kun je een thee van zetten.

In eetbare wilde planten en kruiden vind je heel gezonde stoffen zoals antioxidanten, vitamines, groenten mineralen of afweerstoffen tegen bacteriën.

Ellen Joling