

Vijf gouden tips over goede voeding



Europa

Ayurveda

Centrum

Witharen

3-1-2013

Vijf gouden tips over goede voeding



Vijf gouden tips over goede voeding

Regelmatig krijg ik telefoontjes van mensen die mij om voedingsadviezen vragen. Wat is nu goede voeding?

Voedsel is iets dat elk mens nodig heeft om te functioneren, om er te kunnen zijn. Voedsel, water en zuurstof zijn basiselementen die we nodig hebben. Maar gewoon eten is niet voldoende om ook gezond te zijn. Er is meer voor nodig. Ik geef je vijf gouden tips vanuit de ayurveda waarin ik toelicht wat goede voeding voor jou is.

Wat zegt de Ayurveda?

1) Eet voedsel wat je kunt herkennen als voedsel en wat aan bederf onderhevig is.

Echt voedsel leeft en daarom moet het uiteindelijk sterven. Echt voedsel is voedsel wat je kunt herkennen als een aardappel, bietje, een kool, sla, komkommer, noem maar op. Voorverpakt en klaargemaakt voedsel daarvan is onduidelijk wat er nu precies inzit. En daar zit hem nu net de kneep. Weet wat je eet.

Vijf gouden tips over goede voeding

2) Eet kleurrijk.

Niets is saaier dan een bord eten met allemaal dezelfde kleur voeding. De kleuren van veel groenten vertellen iets over de verschillende antioxidante gezondheidbeschermende fytochemicaliën die ze bevatten. Een voorbeeld daarvan zijn anthocyanen, polyfenolen, terpenoïden, alkaloiden, flavonoiden en carotenoiden. Deze stoffen worden ook wel secundaire metabolieten genoemd. Veel van deze stoffen beschermen tegen chronische ziekten. Iedere metaboliet doet dit op zijn eigen manier. Om volledig profijt te hebben van deze beschermers is het dus zaak om zoveel mogelijk verschillende gekleurde groenten te eten. En het staat ook nog eens leuk op je bord.

In India vond ik het altijd weer prachtig om de groentemarkt op te gaan vanwege de schitterende uitstallingen die de verkopers maken om hun groenten aan te prijzen. Zo'n kraampje was altijd een echt kunstwerk.

3) Eet zoet zoals de natuur het aanbiedt.

Wanneer je een echte zoetekauw bent is het aan te raden om je behoefte aan zoet te vullen met zoet fruit. Liever geen sap maar gewoon de hele vrucht 'as it is.' In vruchten zitten ook vezels en dat geeft sneller een vol gevoel dan vruchtensappen. Ook hier geldt weer, weet wat je eet. Bij vruchtensappen is het nog maar de vraag wat er in zit. Bij vers fruit kun je dat veel eerder zien. Maak er een gewoonte van om vers fruit goed te wassen onder stromend water.

4) Eet volkoren granen en beperk het eten van witte bloem.

Het lichaam ziet witte bloem zoals in wit brood als suiker. Het bevat geen vezels, vitamine B of gezonde vetten en is daardoor te monotoon om gezond te zijn. Kies daarvoor in de plaats bruin brood of volkorenbrood. Bij een echte warme bakker heb je zelfs nog veel meer keuze. Roggebrood, maisbrood of speltbrood. Fijn of grof gemalen roggemeel is de grondstof voor roggebrood. Wanneer rogge met water in aanraking komt zwelt het op. Je hebt van rogge dus sneller een verzadiging dan bij andere graansoorten. Mais bevat naar verhouding meer eiwitten dan tarwe en meer gluten. Het is dus aan te raden om het eten van bruinbrood af te wisselen met maisbrood. Speltbrood wordt gemaakt van spelt, familie van tarwe. Het brood heeft een iets pittiger smaak dan tarwebrood, bijna nootachtig.

Gluten wat is dat?

Er zijn veel mensen die last hebben van gluten intolerantie. Gluten is een eiwit dat voorkomt in tarwe, rogge, gerst, spelt, kamut en in de meeste haver. Het zit ook in producten die van deze granen zijn gemaakt. Denk

Vijf gouden tips over goede voeding

aan brood, koekjes, crackers, beschuit, taart, cake en pasta's. Voor deze mensen is het belangrijk om producten te eten waar gluten niet in zit.

Glutenvrije voeding

Mensen met coeliakie (glutenintolerantie) kunnen, in plaats van gewoon brood, glutenvrij brood eten. Glutenvrij brood kan gemaakt zijn van graansoorten die van nature glutenvrij zijn zoals: boekweit, rijst, haver, quinoa, gierst, amaranth (kiwicha), teff, tapioca, sorghum of maïs (let op: "gewoon" maïsbrood bevat meestal ook meel gemaakt van tarwe). Ook sojameel, kastanjemeel en kikkererwtenmeel zijn glutenvrij.

Er zijn ook producten welke bestaan uit ingrediënten uit granen als tarwe, triticale, rogge, gerst of hun bestanddelen die "glutenvrij zijn gemaakt" of deze ingrediënten bevat. Een voorbeeld van een product uit deze categorie is tarwezetmeel, dat door scheiding van gluten en zetmeel in belangrijke mate van gluten is bevrijd. Dan kun je dus toch tarwebrood eten omdat er geen gluten meer in zitten.

Rijst behoort tot de granen.

Soorten rijst

Naast granen voor brood rangschikken we rijst ook onder de granen. Rijst is zonder meer het basisvoedsel in het Oosten. Gewone langkorrelrijst, zoals patna, wordt het meest gebruikt. De duurste en lekkerste is aromatische rijst zoals basmati en (Thaise) pondan. Langkorrelrijst, te koop als zilvervliesrijst en als witte rijst, geeft na het koken een mooi droog resultaat. Zilvervliesrijst en bruine rijst is ongeslepen rijst, daar zit het buitendste schilletje nog omheen.

Er zijn heel veel verschillende soorten rijst. Ik noem er aan aantal voor jullie op.

Parboiled rijst

Onder hoge druk voorgestoomde, daarna gepelde rijst, zodat voedingsstoffen uit het vliesje in de kern komen. Korte kooktijd, altijd stevige korrel.

Zilvervlies of bruine rijst

Ongepelde rauwe rijst, zo uit de halm. Bevat alle voedingsstoffen en vezels. Lange kooktijd, 45 minuten, maar ook in snelkookvariant verkrijgbaar. Deze rijst is zeer geliefd bij vegetariërs, veganisten en in diëten.

Bruine rijst

Verschilt van witte rijst door de bewerking van de korrel. Bruine rijst is niet 'geslepen' en omvat daardoor nog het zilvervlies. In dit vliesje zitten heel wat vitaminen en mineralen. De witte rijst is dan weer langer houdbaar. Parboiled wijst eveneens op een behandeling waarbij de rijst zo geweekt en gestoomd wordt, dat de vitaminen en mineralen van het zilvervlies voor het slijpen overgaan in de rijstkorrel. Vooral in Amerika wordt deze techniek gehanteerd.

Rode rijst

In Kerala verbouwen ze rode rijst of chambawari. Dat is een dikke rijstkorrel met een rood vlies. Bij sommige specialiteitenwinkels is deze rode rijst te verkrijgen.

Basmati-rijst

Groeit in India op de hellingen van de Himalaya. Geurige smaak komt het best onvermengd tot haar recht. Lekker bij oosterse gerechten.

Wilde rijst

Geen echte rijst, maar de zaden van een moerasgras uit Noord Amerika. Geogst door de Indianen. Nog steeds vrij duur. Meestal gemengd met witte rijst.

Witte kleefrijst

Een oosterse rijstsoort, die bij het koken heel zoet en plakkerig wordt. Zwarte kleefrijst is de ongepelde variant.

Meergranenrijst

Een combinatie van zilvervliesrijst, witte rijst, gerst, tarwe en wilde rijst. Deze rijst is te koop in pakken van 325 gram bij de bekende supermarkten zoals Albert Heijn of Jumbo.

Pandanrijst

Een natuurlijke aromatische rijstsoort. De lange korrel heeft een zachte, volle smaak die heel goed combineert bij pittige gerechten. Pandanrijst is zo genoemd omdat de exotische geur dezelfde is als de geur van de bladeren van de pandanplant, een heesterachtige plant die in Zuidoost-Azië groeit. De heldergroene bladeren van de pandanplant worden veel gebruikt in de Zuidoost Aziatische keuken. Pandan rijst en Basmati rijst zijn de meest gegeten rijstsoorten.

Vijf gouden tips over goede voeding

Langkorrelrijst

Langkorrelrijst (van Surinaamse of Javaanse afkomst) is de bekendste rijstsoort. Je maakt er bijvoorbeeld mooie, droge witte rijst mee. De slanke korrel is ongeveer 4 maal zo lang als dik. Langkorrelrijst is te koop als zilvervliesrijst en als witte rijst. Bij zilvervliesrijst zit het vlies nog om de korrel, waardoor de rijst voedzamer is.

Rijst en glasnoedels

Zijn in allerlei vormen te koop. Ze zijn gemakkelijk te verwerken en hebben een mooi, spierwit uiterlijk. De heel dunne, transparante glasnoedels zijn gemaakt van mungbonen (katjang idjoe) . Ze hebben een zeer korte bereidingstijd en worden vaak al gaar door ze met kokend water te overgieten. In India gebruiken ze dit vaak voor de paisam, een tempelgerecht.

Rijstmelk

Een melkvervanger op basis van rijst. Kan in plaats van melk worden gebruikt, maar bevat minder eiwit, calcium en vet dan melk. Is ook verkrijgbaar met een smaakje (chocolade of vanille).

Last but not least!

5) Stop met eten voordat je verzadigd bent.

Hou een gedeelte van de maag vrij van voeding zodat er ruimte is voor de vertering. Ongeveer 3/4 gevuld is een goede balans. Vul een keer je beide handen met voedsel en doe dat op je bord. Dat is een goede maat voor de hoeveelheid voedsel dat bij jou past.

Op jou gezondheid.

Cornelis Peters

03-01-2013

22-08-2016 (*nagekeken en uitgebreidt met nieuwe inzichten*)

Nog een keer:

1) Voedsel dat je kunt herkennen als voedsel.

2) Kleurrijk.

3) Zoet zoals de natuur het aanbiedt.

4) Volkoren producten en veel afwisselen.

5) Stop met eten voordat je verzadigd bent. De inhoud van je beide handen is een maat voor de grootte van jouw maag