ALEXANDER GERSHBERG

ENERGY & Vegan

HOE PLANTAARDIG ETEN KAN ZORGEN VOOR MEER ENERGIE EN WELZIJN

Karakter Uitgevers B.V.

INHOUD

voorwoord 6
inleiding 10
voorbeeldmenu's 211
minder bekende ingrediënten 212
dankwoord 216
winkels 218
register 219
wetenschappelijke onderbouwing 223

VOORWOORD

Voeding is meer dan alleen voeding. Voeding gaat ook om zo veel meer dan alleen smaak. Voeding is de levensenergie die ons driemaal per dag voedt. Het stemt onze persoonlijke energie, onze fysieke toestand, onze gedachtes, emoties, denkwijze, levensrichting en geest. Elke fysieke en spirituele laag van ons lichaam wordt beïnvloed door wat we eten. Door te koken kunnen we invloed uitoefenen op wie we zijn en hoe we ons voelen, en dat maar liefst drie keer per dag.

Achter elk gerecht dat ik de afgelopen tien jaar heb gekookt zit de gedachte: welke energie zit erin en hoe kan dit gerecht de mensen voor wie ik kook positief beïnvloeden?

Tegenwoordig wordt er veel onderzoek gedaan naar de invloed van voedsel op het lichaam. We lijken meer geïnteresseerd in het aantal calorieën of het eiwitgehalte dan in wat het eten echt voor ons kan betekenen. En dat is jammer, want behalve de voedingswaarde, heeft eten ook een bepaald effect op ons humeur, onze geest en onze gedachten. Dat is een onderbelichte dimensie van eten, die ik in dit boek graag nader wil uitpluizen. Wat voor invloed heeft eten, behalve op onze fysiek, op onze emoties, ons gevoel en onze psyche?

Een warme knuffel van je moeder, een mooie glimlach of wat zonneschijn, de natuur in gaan, lachen met een stel goede vrienden, een spannend boek lezen of een goed gesprek hebben: sommige dingen geven ons gewoon een goed gevoel. Bij eten werkt dat ook zo. We kunnen naar een bepaald gerecht verlangen, we kunnen ervan genieten of ervan houden. We voelen ons sterk en gezond na een heerlijke, voedzame maaltijd, maar we voelen ons ook moe en sloom na een zware. Dat zou je gezond verstand kunnen noemen. En dat 'gezonde verstand', dat vind ik heel interessant. Daar zou ik graag wat meer naar terug willen, zonder de recente ontwikkelingen in de moderne westerse voedingswetenschap weg te wuiven.

In dit boek breng ik een aantal traditionele voedingsleren opnieuw onder de aandacht, die veel met dat gezonde verstand te maken hebben. De ideeën die ik in dit boek presenteer zijn niet nieuw, ze zijn zo oud als de klassieke oudheid. Al duizenden jaren hebben culturen interesse in de manier waarop eten ons lichaam en onze geest beïnvloedt. Een paar voorbeelden zijn Hippocrates in het oude Griekenland, de Rambam in de middeleeuwen, Ayurveda uit het oude India en de traditionele Chinese geneeskunde. In elk van deze systemen worden mensen en eten in types of categorieën geplaatst, waarbij men steeds probeert het juiste soort voedsel te zoeken bij de juiste persoon.

Dit boek leunt vooral op de richtlijnen van de traditionele Chinese geneeskunde, in combinatie met moderne onderzoeken hiernaar (voor de wetenschappelijke onderbouwing, zie de bronvermelding op pagina 223) samen staat dit beter bekend als de macrobiotiek. De macrobiotiek is een voedselfilosofie, levensstijl en een aantal voedingsprincipes die gebaseerd zijn op deze oude teksten, die je vertellen hoe de energie die in voedsel zit werkt en hoe deze, als je iets eet, effect heeft op je lichaam en geest. We gaan de principes van de macrobiotiek nader bekijken in de inleiding van dit boek. Maar eerst wil ik je meer vertellen over mijn persoonlijke reis: hoe ik terecht ben gekomen bij het thema van dit boek.

Hoe kwam ik bij de macrobiotiek terecht?

Mijn persoonlijke interesse in traditionele voedingsleren begon in 2008. Ik was toen nog een jonge en ietwat naïeve bachelorstudent dans op de Amsterdamse Hogeschool voor de Kunsten. Ik kreeg last van een nogal heftige, chronische huidziekte. Werkelijk alles wat ik probeerde via huisartsen en doktoren leek geen heil te bieden. Maandenlang nam ik zware medicatie. Na elke kuur kwam de ziekte toch weer terug, en nog zwaarder en pijnlijker ook. Ik raakte uitgeput van alle pillen die ik had geslikt en het ongemak dat de ziekte me bracht. Ik was de wanhoop nabij en keek overal om me heen of ik ergens een gouden tip kon vinden die mijn situatie wat kon verlichten. Toen vertelde een goede vriendin me over de macrobiotiek, en ik dacht: baat het niet, dan schaadt het niet. Dus zonder er al teveel over te weten, nam ik een paar macrobiotische voedingsregels op in mijn eetpatroon, wat redelijk makkelijk en betaalbaar bleek. Tot mijn grote verbazing begon mijn ziekte na een week ineens te zakken. Ik vond het bizar hoe snel en makkelijk dat leek te gaan. Maar er gebeurde meer: niet alleen mijn huid knapte op, ik voelde mezelf ineens ook sterker worden, leniger, energieker en bewuster: allemaal voordelen waar een danser veel aan heeft! Mijn lichaam werd krachtiger, mijn geest voelde lichter en mijn emoties waren veel meer in balans. Toen besefte ik dat er meer achter eten zit dan slechts de voedingswaarde en ik wilde er heel graag achter komen wat dat dan voor iets geheimzinnigs was.

Sinds die dag heb ik me gewijd aan de vraag welk effect voedsel op onze psyche heeft. Ik blijf gefascineerd door wat ik heb ontdekt. Hoe het werkt en hoe diep het kan gaan, waren voor mij echt openbaringen. Ik kwam erachter dat we voedsel als medicijn kunnen zien en gebruiken, als we tenminste weten wat voor energie erin zit. Bijzonder vond ik het, dat zoiets normaals en dagelijks als eten zo'n effect kan hebben op onze gezondheid en ons algehele welzijn. Deze ontdekkingen hebben mij ontzettend geïnspireerd in mijn kookcarrière, mijn levensstijl en de levensweg die ik bewandel – en resulteren zelfs in het kookboek dat nu voor je ligt.

Energie als culinaire 'handtekening'

Als je naar eten kijkt vanuit het perspectief van 'energie' of 'beweging', merk je dat voedsel niet alleen invloed heeft op het welzijn en de gezondheid van de mensen die het eten, maar ook op de esthetische en culinaire ervaring erachter. In die zin is *Energy & Vegan* een culinair boek pur sang. Deze nieuwe manier van naar eten kijken heeft zich diep in mijn culinaire stijl geworteld. Ik zou als chef-kok nooit nieuwe

gerechten kunnen bedenken zonder continu in gedachten te houden welke specifieke soort energie er in elk gerecht zit. Als ik naar eten kijk als energie, heeft dit invloed op de smaak, presentatie en textuur van het gerecht. Ik heb ontdekt dat een echte meester van de culinaire kunsten iemand is die begrijpt dat er een interactie is tussen beweging en energie en al zijn gedetailleerde componenten.

Sommigen van jullie zullen waarschijnlijk sceptisch zijn over al mijn abracadabra-gezever over energie. Tegen jullie zeg ik graag: dit boek is verder ook gewoon zo culinair als het maar kan. Het is een kookboek met veel recepten die ik al jaren met veel succes maak voor familie, vrienden, cliënten en mezelf. Ze zijn niet alleen voedzaam en een feest voor de geest, maar vooral ook heerlijk. Zo simpel kun je dit boek ook opvatten. In ieder geval hoop ik dat je veel plezier zult beleven met het bereiden van de recepten, met het eten ervan, en vooral met jouw smakelijke avontuur in de plantaardige keuken.

Met dit boek bied ik je een frisse mix van een gloednieuw en oeroud perspectief op voedsel en koken. Ik neem je mee op een culinaire reis, een zoektocht naar de geheime krachten van eten. Laten we uitzoeken hoe we invloed kunnen krijgen op hoe eten ons laat voelen. Zullen we een spel spelen? We doen of bepaalde soorten voedsel een bepaald soort energie hebben – dat zijn de regels. Als we die spelregels volgen, en steeds de huidige omstandigheden in acht nemen, wat zullen we dan koken, waarom doen we dat en hoe maken we dat dan extra lekker? Of nog belangrijker: hoe kunnen we, nadat we ons de basisspelregels eigen hebben gemaakt, deze regels volledig breken en steeds weer nieuwe regels verzinnen? Doe je mee?

FRISSE LENTEBOUILLON MET CHINESE KOOL

Licht, verfrissend, ontspannend

VOOR 4 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD 15 MINUTEN

- 1 zakje dashipoeder, ca. 5 g
- 1 eetl. geroosterde-sesamolie
- ½ Chinese kool, de stronk verwijderd, in grove stukken
- 1 eetl. mirin
- flinke mespunt nanami togarashi
- ¼ theel. zeezout
- 150 g daikon, fijn geraspt
- 2 cm verse gember, geschild en geraspt
- 100 g zoete maiskorrels (uit pot of vers gekookt + het kookwater of het water uit de pot)
- 3 eetl. shoyu
- ½ eetl. citroensap
- 1 lente-ui, in dunne ringen (om te garneren)
- 1 citroen, in schijfjes (om te garneren)

Neem een slokje van deze lichte bouillon en voel hoe vers en zacht Chinese kool kan zijn. Deze soep verkwikt en verkoelt als het heel erg warm is. Het is ook een goed gerecht om eens lekker te ontspannen, alles los te maken en je minder log te voelen. Deze bouillon is geschikt als ontbijt, hoewel het misschien even wennen is.

Zet een soeppan met 1 liter water op, leeg het zakje dashi in de pan en verhit op middelhoog vuur. Breng het water aan de kook, maar zorg ervoor dat het net niet kookt.

Zet terwijl het water langzaam zijn kookpunt bereikt een wok of koekenpan op het vuur. Giet de sesamolie in de pan, voeg de Chinese kool toe en bak 1-2 minuten op middelhoog vuur. Roer de groente goed om tijdens het bakken en let erop dat de structuur van de koolbladeren iets soepeler wordt. Voeg de mirin, de nanami togarashi en het zeezout toe en bak nog ½ minuut. Pas op dat je de Chinese kool niet overkookt. De kool moet al dente zijn en nog steeds een beetje een bite hebben in de soep.

Als het water tegen de kook suddert voeg je de daikon, de gember en de mais met wat kookvocht (een paar eetlepels) toe. Laat het geheel op middelhoog vuur 1 minuut sudderen, zonder dat het kookt. Voeg de Chinese kool, de shoyu en het citroensap toe, verlaag het vuur naar de laagste stand en laat nog 1 minuut staan.

Serveer de soep gegarneerd met wat lente-uitjes en schijfjes citroen.