

De 45 meest geneeskrachtige groenten
De culinaire medicijngids

Copyright © 2014 Thomas Dijkman

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, internet of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Copyright © 2014 voor deze uitgave:
Succesboeken.nl
The Netherlands
e-mail: info@succesboeken.nl
ISBN: 9789079872725
Nur: 440

Trefwoord: eten, groenten, gezondheid
Redactie: Petra Versteegh-Vendelmans

Fotografie, met dank aan: Groente- en Fruitspecialzaak van der Laan,
Anneke Bleeker, Anita & Tessa van der Laan, e.a.

Foto auteur: Maria Martins

Dank aan de proeflezers: Marcel van der Laan, Anneke Bleeker, e.a.

Waarschuwing-Disclaimer

Zowel de auteur als de uitgever heeft deze uitgave bedoeld om informatie te verstrekken over de materie van het onderwerp dat behandeld wordt. Er is alles aan gedaan om deze uitgave zo compleet en nauwkeurig mogelijk te maken. Het doel van dit boek is te onderwijzen. De schrijver en de uitgever zullen door geen persoon of instantie aansprakelijk gesteld noch verantwoordelijk geacht kunnen worden voor welk verlies, schade of letsel dan ook dat veroorzaakt is of waarvan aangenomen wordt dat het direct of indirect veroorzaakt is door de informatie die deze uitgave bevat. De geboden informatie kan, ondanks alle zorgvuldigheid, onjuistheden bevatten. De informatie die hierin gepresenteerd wordt is op geen enkele manier bedoeld als vervanging van medische diagnostiek en/of behandeling.

De afbeeldingen komen uit diverse bronnen. De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten met betrekking tot de illustraties volgens de wettelijke bepalingen te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Inhoudsopgave

Voorwoord door Geert Verhelst	VII
Over de auteur	IX
Inleiding	XI
Hoofdstuk 1: Wat moet je wel en niet eten?	1
Hoofdstuk 2: De meest gezonde groenten	23
Hoofdstuk 3: Het beste van het beste (alfabetisch)	29
1. Alfalfa	29
2. Andijvie	37
3. Artisjokken	40
4. Asperges	44
5. Bietjes	48
6. Bleekselderij	54
7. Bloemkool	58
8. Boerenkool	61
9. Broccoli	66
10. Cassave	71
11. Champignons	76
12. Chayote	82
13. Chinese kool	85
14. Courgettes	88
15. IJsbergsla	91
16. Knoflook	94
17. Knolselderij	99
18. Komkommer	102
19. Mais	105
20. Mierikswortel	109
21. Olijven	112
22. Paksoi	118
23. Pastinaak	121
24. Pompoen	125
25. Postelein	128
26. Prei	133
27. Raapstelen	136
28. Radijs	140
29. Rode ui	143
30. Romeinse sla	146
31. Rucola	148
32. Shiitake	152
33. Sjalotjes	157
34. Sla	160
35. Snijbiet	164
36. Sopropo	168
37. Spinazie	171
38. Spruitjes	175
39. Ui	178
40. Venkel	182
41. Waterkers	186
42. Witlof	190
43. Wortel	193
44. Yam	197
45. Zoete aardappel	201
Hoofdstuk 4: Vijf nachtschadegroenten	205
1. Aardappel	209
2. Aubergine	211
3. Paprika	215
4. Rode peper	219
5. Tomaat	224

Hoofdstuk 5: Genieten van groenten	229
Hoofdstuk 6: Recepten	241
Verklarende woordenlijst	257
Literatuurlijst	269
Algemene index	271
Klachten-index	280

Met alle respect heb ik de vrijheid genomen om u te tutoyeren. Dit boek is veelal in de mannelijke vorm geschreven. Zo zijn we het gewend en het voelt het meest vertrouwd aan. Dat is de enige reden. Ik respecteer en bewonder iedere lezer, man of vrouw, in diens eigen unieke 'zijn'.

Dit boek is uitsluitend bedoeld voor informatieve en educatieve doeleinden. Indien je vragen hebt over je gezondheid, raadpleeg dan een medisch bekwaam persoon. Laat dit boek aan je arts, diëtist of therapeut lezen: het kan zijn of haar inzicht verbreden.

De vele genoemde internetadressen zijn gecheckt voor het ter perse gaan van dit boek. Er kan geen garantie worden gegeven dat alle internetlinks nog 'werken'.

Veel is het *Groot Handboek Geneeskrachtige Planten* van Geert Verhelst geraadpleegd. Geert is de autoriteit op het gebied van geneeskrachtige groenten. Ik ben er dan ook trots op dat hij bereid was het voorwoord te schrijven.

Thomas Dijkman

Voorwoord

Laatst las ik een Engelstalig boek waarin, op basis van uitmuntend en baanbrekend wetenschappelijk werk van twee Amerikaanse professoren, Gerry Potter en Dan Burke, uitgelegd wordt dat het eten van biologische groenten en fruit van fundamenteel belang is in de preventie van alle vormen van kanker.

Daarom doet het mij een groot plezier dat ook auteur Thomas Dijkman er in de inleiding en het eerste hoofdstuk van zijn boek, nog voor hij dieper ingaat op de groenten zelf, op wijst dat bij ziekte veel te weinig wordt benadrukt welke nuttige rol verse, onbewerkte voeding kan spelen en dat met name vooral biologische groenten daarbij een kardinale rol vervullen.

Dat een boek als *De 45 meest geneeskrachtige groenten* dieper ingaat op de preventieve en genezende waarde van groenten, is trouwens niet meer dan logisch. Als we kijken naar de 'nutriëntendichtheid' ervan – zijnde de verhouding van de hoeveelheid voedingsstoffen ten opzichte van het gewicht of van de calorische inhoud – dan laten zij alle andere voedingsmiddelen ver achter zich. Bovendien bieden zij met een grote en kleurige verscheidenheid aan zeer waardevolle 'fytonutriënten' de mogelijkheid om op diverse orgaansystemen een regulerende invloed uit te oefenen.

De 45 meest geneeskrachtige groenten mogen we zonder meer als een complete gids over dit onderwerp beschouwen. De bijna 'vergeten' groenten zoals alfalfa, boerenkool, pastinaak en snijbiet worden weer de waarde toegedicht die ze verdienen en vrij onbekende groenten als cassave, chayote en paksoi worden geheel terecht onder de aandacht gebracht. Al met al hebben we dus heel wat mogelijkheden om in gezonde maaltijden de nodige variatie in kleur, smaak en vorm te stoppen, want groenten eten hoeft helemaal niet saai of smakeloos te zijn.

Wie zelf verantwoordelijkheid wil nemen om zijn gezondheid op een natuurlijke en vooral veilige manier een boost te geven, komt ook ruim aan zijn trekken met dit boek. We denken hierbij aan eenvoudige, doch efficiënte middelen zoals rode biet bij hoge bloeddruk, knoflook en

olijven in de preventie van hart- en vaatziekten, mierikswortel om de luchtwegen te verzorgen of sopropro om de bloedsuikerspiegel beter te regelen. Maar met groenten kunnen we ook het monster 'kanker' heel wat tegenwerk bieden, zoals bij broccoli, waterkers en shiitake duidelijk blijkt.

Verder plaatst auteur Thomas Dijkman geheel terecht vraagtekens bij het overmatig gebruik van groenten van de nachtschadefamilie. Niet iedereen verdraagt deze even goed, anderen kunnen er voedingsintoleranties voor vertonen, die bepaalde aandoeningen kunnen verergeren.

Kortom, *De 45 meest geneeskrachtige groenten* bevat een schat aan informatie, waardoor het bij iedereen die in de gezondheidssector werkzaam is als naslagwerk op de boekenplank mag staan of bij iedere bereider van maaltijden binnen handbereik in de keuken hoort.



Dr. Geert Verhelst

Dokter Verhelst is dokter in de genees-, heel- en verloskunde (afgestudeerd R.U.G. 1984). Andere door hem gevolgde studies zijn: sportgeneeskunde (1e jaar), homeopathie (VSO, Gent), orthomoleculaire geneeskunde en fytotherapie.

Over de auteur

Thomas Dijkman is in Rotterdam geboren en woont momenteel in Amsterdam. Hij werd uitgeloot voor de School voor Journalistiek en koos voor een studie filosofie. Na zijn studietijd is hij cameraman geworden.

Hij werkte voor tv-programma's via het NOB, bij theatervoorstellingen en filmde als freelancer. Filmen is voor hem vertellen in beelden en schrijven vertellen in woorden; daar zit volgens Thomas niet veel verschil tussen.

Van jongs af aan is hij geïnteresseerd in gezonde voeding, vooral wat betreft groente en fruit. Over gezonde voeding las hij tientallen boeken en honderden wetenschappelijke artikelen. Hij heeft van het onderwerp gezonde voeding een zelfstudie gemaakt, doordat hij research deed voor ruim 700 artikelen over de geneeskracht van groente, fruit, noten, zaden, zuivel en planten. Regelmatig krijgt hij verzoeken om artikelen in vaktijdschriften te plaatsen. Een van die artikelen is de aanleiding tot dit boek geweest.

Hij reisde de hele wereld over, naar diverse landen in Afrika, Frans-Polynesië en bezocht de Papoea's in Nieuw-Guinea. Overal was hij bijzonder geïnteresseerd in de lokale voedingsgewoonten. Hij at brood van sago-meel in Nieuw-Guinea, filmde hoe Zambianen in hun dorp sadza van maismeel maakten en plukte kokosnoten op tropische eilanden.

Hij gebruikte zijn reizen om meer te weten te komen over voeding. Door zijn reizen raakte hij ervan overtuigd dat we de voedingsindustrie niet nodig hebben. Het eten van vers voedsel is lekkerder, maar bovenal gezonder dan het nuttigen van voedsel dat in felgekleurde blikjes, pakjes, doosjes of zakjes zit.

Dit boek is slechts een gedeelte van de opgedane kennis van de auteur.



De uitgever



Inleiding

De kans op het krijgen van ziekten kun je verkleinen. Wanneer je last hebt gehad van een bepaalde ziekte, is met het eten van de juiste voeding, de kans op herhaling te voorkomen. Wie stopt met uit de muur eten en in de supermarkt de pakjes, potjes en dozen laat voor wat ze zijn, om vervolgens enkel verse waar in te slaan, is de goede weg ingeslagen naar een blakende gezondheid.

In dit boek lees je over de specifieke geneeskracht van een groot aantal groenten. Soms worden er moeilijke woorden gebruikt bij de beschrijving van voeding. Laat je daardoor niet afschrikken. Er is op pagina 257 een verklarende woordenlijst opgenomen.

Wat je nu in je handen hebt kun je zien als een culinaire medicijngids voor zowel dokters, patiënten als iedereen die openstaat voor nieuwe, wetenschappelijke inzichten op het gebied van het medicinaal gebruik van voedsel. De medicinale werkingen die beschreven zijn, hebben een wetenschappelijke basis.

Er is sprake van een groeiende kritische houding tegenover het medisch establishment. Dokters schrijven medicijnen voor waar voor hen een geldelijke beloning aan vastzit. Dat is één van de grootste kritiekpunten op de moderne artseneij. Door dit beloningssysteem is het voor dokters minder verleidelijk om een goedkoop, goedwerkend alternatief te adviseren.

In het geval van beginnende suikerziekte zou elke arts je moeten zeggen: geen suiker en witmeelproducten meer te eten. Dat wordt zelden gedaan, maar er zijn grote verschillen tussen artsen.

Sommige artsen zullen natuurlijke alternatieven of voedingsadviezen delen. Het probleem hierbij is dat artsen buiten het protocol handelen als ze zoiets doen. Artsen zijn goed in het stellen van de diagnose van een ziekte en worden daar steeds beter in. Ook moeten we vaststellen dat ziekten steeds meer voorkomen. We worden gemiddeld vaker ernstiger ziek dan 100 jaar geleden. Dat betekent dat we als samenleving niet vooruit zijn gegaan op medisch gebied.

Een terrein waarop veel winst is geboekt is bijvoorbeeld de hartchirurgie. Geschat wordt dat het leven van een hartpatiënt hierdoor ruim

20 jaar langer kan duren. In die tijd moet de patiënt een onvoorstelbare hoeveelheid medicijnen slikken. Als je het cynisch benadert, kom je tot de conclusie dat de hartchirurgie melkkoeien voor de farmaceutische industrie creëert.

Het is mogelijk met het juiste voedsel hart- en vaatziekten te voorkomen. Een eenmaal ontstane ziekte kun je minder snel laten verergeren of zelfs genezen met de juiste voeding.

De belangrijkste oorzaak voor het toenemend aantal diabetes-, kanker-, hart- en vaat- en obesitaspatiënten is ons slechter wordende voedsel. Oliën bevatten geen nutriënten meer, we eten enorme bergen suiker en witmeelproducten die ontdaan zijn van voedingsstoffen en we stoppen E-nummers in ons lichaam die voor het grootste deel gifstoffen zijn. Voedsel en medische praktijk zijn van elkaar gescheiden geraakt en dat is geheel onterecht.

Slechts weinig artsen weten dat kankercellen zich voeden met suiker. Het eten van dit witte vergif moet onmiddellijk stoppen, zeker nadat kanker is geconstateerd. Ook witmeelproducten dienen overboord te worden gesmeten. Er zijn veel diëten met heilzame doelen samengesteld in de loop der tijden. Bijna elk dieet heeft als voorwaarde dat je geen witte suiker en wit meel meer mag eten en het resultaat is dat men geneest. Met andere woorden: wat men ook eet in plaats van suiker en witmeel, het is gezonder!

De meeste ziekten kun je voorkomen door het eten van het juiste voedsel. Veel soorten groenten, fruit, noten, zaden en granen worden in de fytotherapie, de door wetenschap ondersteunde kruidengeneeskunde, gebruikt als medicijn. Voedsel kan worden aangevuld met gebruik van medicinale planten die je niet kunt eten. Bijna iedere ziekte kan genezen worden door het innemen van specifiek voedsel.

Genezen is niet alleen een ziekte uitbannen; de beste manier van genezen is voorkomen. Zelfs de ergste ziekte die we kennen, doodsoorzaak nummer 1, valt in vele gevallen te voorkomen en te genezen door het eten van het juiste voedsel. De gevreesde ziekte die sommigen alleen durven aan te duiden met 'K', zelfs die kunnen we als mens te slim af zijn. Deze ziekte, die het meest vreselijke scheldwoord van dit moment is, kunnen we uit de maatschappij bannen.

Dat klinkt hoogdravend, maar dat is het niet, het is de nuchtere wer-

kelijkheid. Er is wetenschappelijk bewijs voor wat al jarenlang wordt genegeerd door de farmaceutische industrie, kankeronderzoekers en oncologen. Het klinkt ongelooflijk, maar het is echt waar. Kanker kun je voorkomen en genezen.

Professor Brian Peskin zegt in zijn boek *Het verzwegen verhaal over kanker** dat 99,9% van de kankergevallen genezen kan worden met een combinatie van biologische oliën en dierlijke of plantaardige eiwitten, vanwege het zuurstofdragend vermogen van die oliën.

Er is een hoog aantal gezondheidsprofeten die hebben beweerd dat fruit eten kankerwerend werkt, maar de waarheid is anders. Fruit is gezond, maar helpt niet om kanker te voorkomen. Ook groene bladgroenten en koolsoorten worden om hun kankervoorkomende werking geprezen. Ze bevatten veel mineralen en vitaminen, maar ze voorkomen geen kanker.

Er zijn mensen die veel fruit aten en toch kanker kregen. Een flink percentage gezond levende mensen, die veel fruit en/of groente eten, overlijdt aan kanker. Dat betekent dat groente en fruit niet kankerwerend zijn, hoewel ze zeker werkzaam zijn tegen andere ziekten.



De pillenboer

De wetenschap in de geneeskunde is totaal anders dan de wetenschap in de natuurkunde. In de natuurkunde moet een feit, voordat het als algemene waarheid geaccepteerd wordt, voor 100% vaststaan. In de geneeskunde neemt men genoegen met een medicijn dat voor 10 tot 20% van de patiënten werkt. Daarnaast is er zo'n 30% wat genezen wordt door het placebo-effect. Daardoor lijkt het dat medicijnen een fiks aantal ziekten kunnen genezen.

Zelfs topmannen van Bayer en GlaxoSmithKline geven toe dat hun medicijnen voor maximaal 25% effectief zijn. Het idee dat medicijnen goed werken is gebaseerd op propaganda in de vorm van nieuws-items, reclame en persberichten. Medicijnen hebben meer bijwerkingen dan geneeskrachtige werkingen.

* Uitgegeven door Succesboeken.nl, 2012, ISBN 9789079872435

Medicijnen schepen een patiënt op met een nieuwe ziekte, waartegen vervolgens weer een nieuw medicijn wordt ingenomen.

Sommige mensen slikken 20 verschillende soorten medicijnen per dag. We zijn melkkoeien geworden van de farmaceutische industrie. De dokter is niets anders dan een vertegenwoordiger voor de medicijn-industrie: een pillenboer. Verder klinkt het vreemd, maar het volgende is volkomen logisch: de farmaceutische industrie heeft er geen baat bij dat je geneest. Als iedereen zou genezen, zou de farmaceutische industrie haar bestaansrecht kwijtraken. Er zouden immers geen medicijnen meer worden verkocht.

De farmaceutische bedrijven moeten door hun kapitalistische structuur elk jaar meer winst maken, anders worden de aandeelhouders boos. Dit gegeven leidt ertoe dat medicijnen worden gebruikt om mensen mee te ‘behandelen’ in plaats van te genezen.

Het liefst behandelt men de melkkoeien voor de rest van hun leven. Genezen is kapitalistisch gezien onverstandig, want het levert geen geld op.

Waarom worden medicijnen gesynthetiseerd?

Uiteraard zijn er een paar werkzame synthetische medicijnen, maar die hebben bijwerkingen, meer dan plantaardige medicijnen. Voor het bestrijden van symptomen en acute aandoeningen werken synthetische medicijnen effectief, maar ze zullen niet de oorzaak van een ziekte wegnemen. De fytotherapie, die mensen behandelt met een aantal geneeskachtige planten, waaronder groenten, fruit en kruiden, kan de oorzaak van ziekten wegnemen.

Een fytotherapeutisch middel werkt soms pas na enkele weken of maanden. De fytotherapie en de reguliere geneeskunde vullen elkaar goed aan, omdat ze een verschillende werking hebben. Fytotherapie neemt de oorzaak van ziekten weg en de reguliere geneeskunde zorgt voor verlichting van de ergste symptomen.

Medicijnen zijn vrijwel altijd gebaseerd op een traditioneel middel uit de volksgeneeskunde. Je hoort dikwijls zeggen: “Het oerwoud is een bron van medicijnen.”

Daarmee bedoelt men dat indianen in de oerwouden, zoals in Zuid-Amerika, traditionele medicijnen gebruiken die nog niet onderzocht

zijn door de wetenschap. De wetenschap stelt zich tot doel te achterhalen welke plantenstof voor de medicinale werkzaamheid zorgt, zodat men deze kan synthetiseren, er een patent op kan aanvragen en er vervolgens winst op kan maken.

Het volksmiddel is wel degelijk werkzaam, want de geneesmiddelenfabrikanten gebruiken volksmedicijnen om synthetische medicijnen van te maken. Het oorspronkelijke plantenmedicijn heeft in alle gevallen geen of in ieder geval een stuk minder bijwerkingen. Je kunt daarom beter een oorspronkelijke geneesplant gebruiken als medicijn, maar daar kan geen patent op worden aangevraagd. Om die reden wordt die kennis niet gepromoot door de farmaceuten van onze wereld.

Het overgrote deel van de medicijnen van de farmaceutische industrie is gebaseerd op traditionele volksmedicijnen uit heel de wereld. Wetenschappelijk onderzoek bevestigt aan de lopende band dat volksmiddeltjes heilzaam zijn en de op winst beluste bedrijven gebruiken dit gegeven om te trachten een dure pil, die minder goed werkt dan het oorspronkelijke volksmiddel, aan mensen te kunnen slijten.

Zelfkennis en genezing

Dit boek beschrijft de eetbare geneesplanten in de vorm van groenten. Ook fruit, noten, zaden en granen kunnen genezend werken. Daarnaast bestaan er geneeskrachtige kruiden die je ook in de keuken kan gebruiken.

Een belangrijk onderdeel van genezing is zelfkennis. Dat zei de arts Paracelsus (1493-1541) al. Door zelfkennis weet je voor welke ziekte je aanleg hebt. Deze zelfkennis kan tot je komen door de constatering dat je vaak last hebt van een bepaalde ziekte of een minder goed werkend orgaan.

Zelfkennis zorgt ervoor dat je weet hoe bij jou een ziekte wordt getriggerd. Door in het voedingspatroon de nadruk te leggen op het eten van voedsel, waarvan je weet dat het de werking van jouw zwakke orgaan stimuleert, kun je jezelf genezen. Een bekwaam natuurarts of fytotherapeut kan hierbij de weg wijzen.

De meeste kleine en grote kwalen kunnen genezen worden door het eten van de juiste voeding. Daarnaast is het voor mensen die niet ziek

zijn belangrijk om te weten welke voeding je moet eten om gezond te blijven. Of je ziek bent of gezond, je kunt altijd beter worden. Gezondheid is niet iets wat automatisch bij je blijft. Verkeerd eten gaat op een gegeven moment zijn weerslag geven door het ontluiken van een ziekte. Uiteraard zijn er naast eten meer factoren van invloed op het ontstaan van ziekten.

Soms kan er geruime tijd overheen gaan voordat een ziekte zich openbaart. Het lichaam is sterk en kan zelf kanker genezen, net zoals veel andere ziekten. Door je lichaam sterker te maken vergroot je de zelfgenezende kracht ervan en ben je minder vatbaar voor ziekten. Als een ziekte zich openbaart is dat niet per se een persoonlijke ramp. Je kunt het zien als uitbreiding van je zelfkennis; je kunt op zoek gaan naar de oorzaak.

Een ziekte kun je zien als een aansporing tot het vergaren van zelfkennis. Deze visie, die door aanhangers van spirituele wijsheidsstromingen algemeen wordt geaccepteerd, is eveneens waardevol voor de rationeel ingestelde persoon. Iedereen begrijpt dat het waardevol is om de oorzaak van een ziekte te weten. Toch wordt daar in de geneeskunde nauwelijks aandacht aan besteed.

Alle medicijnen uit de farmaceutische hoek zijn gericht op symptoombestrijding, waarbij alleen het gevolg van een ziekte wordt bestreden. Dat is goed nieuws voor een medicijnbedrijf. De oorzaak blijft bestaan, zodat de kans aannemelijk is dat binnen afzienbare tijd nieuwe ziekteverschijnselen aan het licht komen. Dat betekent: opnieuw medicijnen gebruiken! Winst, ten koste van de patiënt.

Er is wetenschap en wetenschap

Dit boek behandelt twee aspecten van wetenschap: geneeskunde en voedingsleer. De voedingswetenschap is een wetenschap die in de kinderschoenen staat. Van vrijwel elk supplement en vrijwel elke voedselsoort is al eens bewezen dat ze ontzettend goed helpen bij allerlei gezondheidsproblemen, terwijl men deze aanbeveling een aantal decennia later terugtrok. Dat maakt het niet gemakkelijk om aan te geven wat de geneeskracht van een bepaalde voedselsoort is.

In de voedingsleer spreekt men elkaar na. Wat goed klinkt wordt in alle gezondheidsmedia herhaald. Visolie is goed! Groente en fruit

zijn kankerwerend! Nitraten zijn slecht! Vette vis is goed! Rood vlees is slecht! Het zijn maar een paar mogelijke titels van artikelen die in populaire tijdschriften zouden kunnen staan. Wat hebben deze titels gemeen? Dat ze allemaal door wetenschappelijk onderzoek onderuit zijn gehaald! Dat er niets van klopt!

Er is wetenschap en wetenschap. Sommige wetenschappers doen baanbrekend onderzoek. Anderen proberen slechts onderzoeken te herhalen, keer op keer. Jaarlijks worden duizenden onderzoeken gedaan die gewoon herhalingen zijn van voorgaande onderzoeken. Ze hebben geen enkele meerwaarde. Men gaat ergens van uit, het blijkt inderdaad zo te zijn, dus hebben we een wetenschappelijke conclusie.

Maar wat is het geval in duizenden onderzoeken? Men doet verkeerd onderzoek. Wetenschapsfilosoof Karl Popper zei al dat als een militaire organisatie, een geneeskundig bedrijf en een natuurkundig instituut onderzoek doen naar hetzelfde verschijnsel, ze alle drie tot een andere uitkomst komen. Daarop kun je voortborduren en concluderen dat iedereen zijn eigen werkelijkheid maakt.

De werkelijkheid is een groot, meerdimensionaal, kwantumfysisch geheel, waarin de mens, en dus ook wetenschappelijke onderzoekers, zijn eigen werkelijkheid schept. We dienen met dit feit rekening te houden als de objectieve realiteit onderzocht wordt. De mens is geen machine waar je input in stopt met de zekerheid dat bij iedereen dezelfde output eruit rolt.

Ieder mens heeft een andere constitutie en reageert anders op voeding en medicijnen. De een wordt wél ziek van een bepaalde stof en de ander niet. Pas als de geneeskunde en de voedingsleer zich ervan vergewissen dat de mens meer is dan een machine waar je iets in kan stoppen, zodat er een algemeen voorspelbaar resultaat uitrolt, kan de volgende stap worden gezet in wetenschappelijke ontwikkeling.

De manier waarop een onderzoeker een verschijnsel bestudeert bepaalt de uitkomst. Denk aan beroemde natuurkundige experimenten van Einstein en Bohr en de discussie over of licht nu een golf was of uit deeltjes bestond. Het ene experiment toonde onomstotelijk aan dat licht een golf was en het andere bewees zonneklaar dat licht uit deeltjes bestond. Jarenlang voerde men discussies, want beide onderzoe-

ken sneden hout en waren volgens alle natuurwetenschappers goede onderzoeken. De uitkomst was dat de persoon die het onderzoek doet, de uitslag van het onderzoek bepaalt.

Het werd een nieuwe wet in de wereld van de kwantummechanica. Deze wet geldt in feite in heel de wetenschappelijke wereld. Hoe ergens naar gekeken wordt, is doorslaggevend voor de uitkomst. Wetenschappers zouden kunnen inzien dat het niet in het belang van de waarheid is om een bepaald denkbeeld te testen.

Het zou te prefereren zijn als wetenschappers zonder vooronderstelling een bepaalde werkzaamheid van geneesplanten of genezende stoffen onderzochten. Daarnaast is het plegen van wetenschappelijk onderzoek zelf onderhevig aan geïncorporeerde mechanismen die tot onjuiste conclusies leiden.

Door foutmarges, statistische verschuifspelletjes en ‘onbruikbare’ gegevens buiten beeld te laten, kun je wetenschappelijke uitkomsten manipuleren. Het gaat erom hoe je vaste voedingstechnische en geneeskundige wetten kunt vastleggen.

Wetenschappelijke conclusies blinken bovendien uit in vaagheden die de wetenschappers moeten indekken tegen onjuistheden. Zaken die altijd gelden, daar heb je wat aan, en geen zaken als: ‘... bij zoveel procent van de mens werkt het zo, dus het is genezend, maar: er is meer onderzoek nodig!’ of ‘Het zou kunnen zijn dat dit middel in de toekomst tot geneeskundige toepassing bijdraagt ...’.

Dat is geen wetenschap bedrijven, dat is gokken, gissen, een slag in de lucht slaan.

Bijwerkingen zijn winstgevend

In de natuurkunde worden wetten ondersteund door uitvoerig wiskundig bewijs. Als een visie eenmaal als algemene waarheid is aangenomen, valt er weinig meer te discussiëren. Er wordt alleen gediscussieerd over onbewezen theorieën zoals de big bangtheorie en de snarentheorie. De voedingswetenschap is niet geadeld tot het stadium waarin de natuurkunde zich bevindt.

Er is wel grote kennis over voedsel; dat komt doordat er gedegen empirische wetenschap wordt bedreven. Empirische wetenschap is wetenschap door ervaring. Dokters geven mensen al duizenden jaren

lang een bepaald geneesplantje tegen een bepaalde ziekte en zien keer op keer de mens genezen. Deze vorm van wetenschap wordt als inferieur beschouwd door de huidige geneeskundige wetenschap. Dat is een arrogante houding, die alle goedwillende studenten die de artsenij willen bestuderen, wordt aangeleerd.

Een van de problemen ligt in het volgende gegeven: de medische wetenschap is tot op heden slechts in staat om de werking van één stofje te meten in een persoon. Een pil wordt voorzien van één werkzaam stofje uit een geneesplant. Er zitten in geneesplanten tientallen stoffen en vele natuurartsen gebruiken kruidenmengsels waardoor er honderden geneeskrachtige stoffen worden gebruikt. De wetenschap kan in zo’n geval niet meten door welke stof iemand geneest.

Nóg niet, zou je moeten zeggen, want het zou mooi zijn als er een dag komt dat de wetenschap exact kan nagaan wat honderden stoffen in een geneesplant precies uitvoeren in het menselijk lichaam. Omdat men tot vandaag de dag slechts één werkzaamheid tegelijk kan meten, bestaan pillen slechts uit één stof. Dat geeft als extra nadeel dat er veel bijwerkingen optreden. Door één stof te gebruiken creëer je zowel een medicijn als een vergif.

Daarnaast is deze ene stof in veel gevallen een synthetisch namaaksel van de originele stof. Synthetica hebben altijd meer bijwerkingen. Dat is goed nieuws voor de farmaceutische bedrijfstak, want bijwerkingen genereren meer medicijnverkoop, wat weer meer winst oplevert. Dit is bedroevend slecht nieuws voor de patiënt.

Uiteraard bestaan er ook in de kruidengeneeskunde planten die giftig zijn in grote, en genezend in kleine hoeveelheden. Dat heeft echter niets te maken met het feit dat een gesynthetiseerde molecule tot diverse bijwerkingen kan leiden die in ziektebeelden kunnen omslaan waardoor er bij langdurig, regulier medicijngebruik steeds meer medicijnen moeten worden geslikt.

Misschien moeten we beter luisteren naar de grondlegger van de moderne geneeskunde, natuurgeneeskunde en fytotherapie, Hippocrates, die zei: “Laat uw voeding uw medicijn zijn.” Of naar de bekende arts uit de Middeleeuwen, Paracelsus: “Al onze weiden, hellingen en dalen zijn apotheken.”

**Omdat we zo veel haast hebben
kopen we zo veel slechte producten.**



Hoofdstuk 1

Wat moet je wel en niet eten?

Sommige voeding is genezend en andere voeding is ziekmakend. We worden opgevoed met het idee dat alles steeds beter wordt in de maatschappij. De wet van vooruitgang viert hoogtij in de technologie, kwantummechanica en statistiek. Toch blijft een aantal wetenschappen achter in ontwikkeling. Dat geldt niet alleen voor de geneeskunde en voedingsleer. De vervoerstechnologie staat ook al een tijdje stil. Auto's kennen al 100 jaar lang een benzineverbruik van 1 op 9.



Lancia Gamma 20HP uit 1910 (1:9)

Op het gebied van voedingswetenschappen en geneeskunde lijkt er alleen maar achteruitgang plaats te vinden. In 1900 kreeg 3% van de Amerikanen kanker en in 2000 was dat een schrikbarend hoog percentage van 40%.

In 2013 is dat percentage nog iets gestegen: Amerikaanse mannen hebben een kans van 44% om kanker te krijgen en vrouwen 38%. Deze eenvoudige statistische gegevens tonen aan dat de medische wetenschap faalt in het bedwingen van de wereldwijde kankerepidemie.

De hoofdoorzaak van kanker is zuurstoftekort op celniveau, voor het grootste deel veroorzaakt door inferieure voedselkwaliteit. Voornamelijk bewerkte oliën die zijn ontdaan van basis omega 3- en basis omega 6-vetten zijn debet aan de om zich heen grijpende kankerepi-

demie. Daarnaast zijn er oorzaken aan te wijzen als: stress, straling, pesticiden, medicijnen, alcohol, tabak en milieuvervuiling.

Aan milieuvervuiling kun je persoonlijk weinig doen. Er zijn dingen waar je invloed op hebt. Je kunt precies kiezen wat je eet. Met gezond voedsel wapen je het lichaam beter tegen gifstoffen van buitenaf. Daar-

mee voorkom je niet alleen kanker. Overige welvaartsziekten zoals obesitas, diabetes en hart- en vaatziekten worden er eveneens mee voorkomen.

In het boek *Voeding en fysieke degeneratie** toont Weston Price aan dat geïsoleerde groepen mensen die zelf gekweekt voedsel eten, gezonder zijn dan hun familieleden of burens die een westers dieet hebben overgenomen.

Wat in het oog springt, zijn de gezonde tanden. Ongeveer 0,5% van de eters van zelf gekweekt, biologisch voedsel heeft tandproblemen, terwijl onder de eters van westerse voeding ongeveer 30% aan

cariës en aanverwante gebitsperikelen lijdt.

Daarnaast worden er lichamelijke afwijkingen doorgegeven, zoals andere kaaklijnen en een veranderde stand van het gebit, met te weinig ruimte voor de tanden. Dit gebeurt al na één generatie van mensen die westers voedsel eten! Het is geen genetische afwijking want als deze mensen overstappen op een gezond voedingspatroon krijgen hun kinderen weer gezichten die meer overeenstemmen met de oorspronkelijke genetische blauwdruk van de mens.

Als kinderen van traditioneel levende mensen overschakelen op het eten van witmeelproducten en suiker vertonen hun kinderen al diverse fysieke en psychische afwijkingen. Mensen die hun eigen voedsel verbouwen vertellen aanstaande moeders dat ze extra goed moeten eten.

Mensen die een westers eetpatroon aanhangen krijgen zó weinig voedingsstoffen binnen dat hun kinderen vaker afwijkingen of gedragsstoornissen vertonen, zo constateert onderzoeker Price al in de jaren 30 van de 20ste eeuw!



Magnetronvoedsel is slecht voor je

De magnetron staat in het grootste deel van de huishoudens. Het is erg slecht voor de voedselkwaliteit om je eten in een magnetron op te warmen. Je zou misschien denken dat, omdat hij volop wordt gebruikt, hij dus wel goed onderzocht zal zijn. Dat blijkt tegen te vallen.

De magnetron is tot een aantal jaar geleden alleen door magnetronfabrikanten onderzocht. Zij hebben er belang bij om een positief verhaal over de magnetron te vertellen; hier is sprake van belangenverstrengeling. Alle onderzoeken van magnetronfabrikanten dienen in de prullenbak te worden gegooid. Alleen onafhankelijk onderzoek telt.

Voedselkwaliteit daalt drastisch

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat vitamine B12 in vlees, melk en kaas door magnetronstraling wordt veranderd in inactieve B12. Met andere woorden: de voedingswaarde van het eten neemt af. Een andere methode om de magnetron te gebruiken is het opwarmen van een maaltijd bij een afhaalrestaurant. Het blijkt dat plastic uit de doosjes 'afgeeft' en in het voedsel terecht komt. Plastic is een gifstof voor de mens.

Geen babymelk opwarmen!

In de bijsluiters van een magnetron staat te lezen dat je de magnetron beslist niet mag gebruiken om flesvoeding op te warmen. Als reden is opgegeven dat de magnetron zeer ongelijkmatig opwarmt. De werkelijkheid is dat in de begintijd van de magnetron baby's zijn overleden of ernstig ziek zijn geworden door een babyfles die in de magnetron was opgewarmd. De melk wordt qua structuur veranderd waardoor sommige stoffen in gifstoffen veranderen.

Mensen gaan daar niet meteen dood van maar zuigelingen wel, omdat hun immuunsysteem nog in ontwikkeling is. Bedenk dat als de magnetron dodelijk is voor een baby, hij ook niet goed is voor de rest van de mensheid.

Verbod op magnetrons

In 1976 werd de magnetron verboden in de Sovjet-Unie. Er waren

8. Zoete aardappel (bataat)

De zoete aardappel behoort tot de meest gezonde groenten. Het is leuk om gewone en oranjekleurige aardappelen met elkaar te mengen zodat je een kleurrijk bord tevoorschijn tovert. In zoete aardappel zitten vooral carotenoïden, vitamine C, B, A en K, kalium, ijzer en vezels. Zoete aardappels smaken uitstekend. Het leuke aan deze aardappel is dat hij rauw kan worden gegeten. Je kunt hem in kleine blokjes snijden en door een salade doen.

9. Paprika

Paprika's bevatten veel kalium, mangaan, vitamine A, B, C en K. Ze zijn zoet en in verschillende kleuren verkrijgbaar: groen, oranje, geel en rood. In de VS heb je zelfs paarse paprika's.

Deze hebben de kleur van een aubergine. Paprika's zijn een gezonde snackgroente.



10. Pompoen

Er zijn veel soorten pompoen en ze zijn allemaal gezond. Je kunt er een supergezonde soep van maken. Ze bevatten vitamine A, C, kalium en vezels. De pompoen is een grote vrucht, maar je kunt hem in delen kopen. Je kunt hem aan verschillende maaltijden toevoegen en nogmaals er een overheerlijke soep van maken.

Hoofdstuk 3

Het beste van het beste (alfabetisch)

1. Alfalfa

Jn het Westen kennen we alfalfa voornamelijk als kiemgroente, maar de bladeren van de volwassen plant zijn eveneens eetbaar en hebben net zoals de ontspruite zaden geneeskracht. Alfalfa geneest een uitgebreid spectrum aan ziektebeelden; het wordt om deze reden als medicijn gebruikt in de fytotherapie.

Het is een prestatiebevorderend middel voor sporters, helpt verminderde schildklierfunctie te verbeteren, is inzetbaar tegen menopauzale opvliegers, sterkt het hart en voorkomt nachtblindheid, om maar een lukrake greep uit het grote aanbod van geneestoepassingen te doen. In het Latijn heet deze plant *Medicago sativa*.

De meest geopperde verklaring voor het woord 'medicago' is dat het van medica afstamt, omdat alfalfa bij veel ziekten een geneeskruid is. Er zijn mensen die beweren dat het vooral in het wild groeide rond de Noord-Afrikaanse stad Medea.

Alfalfa is etymologisch gezien de verbastering van het Arabische woord 'al-fac-facah' en dat betekent: 'vader van alle voedsel', wat verwijst naar de vele fytonutriënten die in deze kiemgroente zitten, waaronder een grote verscheidenheid aan vitaminen en mineralen.

In het Nederlands wordt alfalfa verkocht onder verschillende namen: luzerne, alfalfa en rupsklaver.



Wat zit er in alfalfa?

Voor de medicinale werking kan de hele alfalfaplant worden gebruikt, of de ontkiemde zaden of de bladeren. Alfalfa bevat meer vitaminen en mineralen dan andere planten. In de ontkiemde spruiten zitten de vitaminen B1, B2, B3, B6, B17, C, D, E, K en U.

Het bevat de mineralen kalium, magnesium, calcium, fosfor, ijzer, selenium, zink, borium, silicium, chroom, kobalt, mangaan, molybdeen, natrium, zink en aluminium. Aluminium komt in lage, onschadelijke concentraties in planten voor, maar kan in toxische hoeveelheden in het lichaam terecht komen doordat het als gesynthetiseerd middel in zout wordt gedaan om het niet te laten klonteren, het in conserveermiddelen zit, het wordt gebruikt in de commerciële kaasbereiding en het gebruikt wordt in vaccinaties.

Aluminium in planten draagt bij aan een optimaal mineralenaanbod voor de mens.

Er zitten 14 verschillende aminozuren in deze smaakvolle groente, waaronder acht essentiële: leucine, isoleucine, fenylalanine, valine, tryptofaan, methionine, threonine en lysine. Verder bevat het saponinen, aminen, oleanoleenzuren, L-canavanine, enzymen, chlorofyl, xanthofyl, octacosanol, rutine, fytosterolen, fyto-oestrogeen, coumarinen, tricine en in kleine mate koolhydraten, vezels en vetten.

Gebruik alfalfa in de geschiedenis

In het bronzen tijdperk werd in Iran alfalfa gekweekt omdat het paarden sneller maakte. In China werd in de 6e eeuw voor Christus alfalfa gebruikt als medicijn tegen spijsverteringsziekten en nierstenen. In de ayurveda, de Indiase geneeskunde, schrijft men alfalfa al eeuwenlang voor tegen vochtophoppingen en artritis.

Alfalfa wordt heden ten dage nog steeds gebruikt in de wetenschappelijk onderbouwde, moderne kruidengeneeskunde: de fytotherapie. Vanaf ongeveer 400 jaar voor Christus werd luzerne in Europa als medicinaal voedselgewas gekweekt. De indianen in Amerika gebruik-

ten alfalfa door de zaden tot meel te verwerken. De bladeren at men eveneens op. In de geschiedenis is alfalfa behalve voor menselijke consumptie ook voor het voeden van dieren gebruikt.

In de signatuurleer zegt men dat de niervormige zaadjes de diuretische eigenschap aanwijst. (De signatuurleer is de wetenschap die ervan uitgaat dat de uiterlijke vorm van planten informatie geeft over de geneeskrachtige werking voor de mens.) In de volksgeneeskunde wordt deze geneeskrachtige groente aangewend bij: eetlustgebrek, bloedarmoede, spijsverteringsproblemen zoals indigestie en maagpijn en ter bevordering van moedermelkproductie.

Voedingsdeskundigen uit de moderne tijd bevestigen dat alfalfa tot de meest nutriëntrijke voeding ter wereld behoort.

Alfalfa, goed voor geestelijke prestaties

Dit geneeskruid ontpopt zich als een tonicum voor de hypofyse en de schildklier. Een tonicum betekent: algemeen versterkend middel. De combinatie van vitaminen, mineralen en aminozuren zorgt voor een verhoogde TRH-hormoonspiegel en werkt daarnaast revitaliserend, opbouwend en aanpassingsvermogenversterkend.

Verder blijkt uit Indiaas wetenschappelijk onderzoek uit 2011 dat alfalfa de neuronen in de hersenen beschermt. Door het samenkomen van deze geneeskrachten in de alfalfaspruiten kan het als fytotherapeutisch medicijn voorgeschreven worden bij:

- vermoeidheid
- geestelijke vermoeidheid
- lusteloosheid
- zwakte
- energieverlies
- verminderd prestatievermogen
- geheugenzwakte
- verminderde alertheid
- herstel na ziekte
- verminderde schildklierwerking
- verhoogde prolactinespiegel

Goed voor fysiek herstel

Alfalfa vult vitaminen- en mineralentekorten aan. Chlorofyl stimuleert de weefselgroei en bio-identieke hormonen in de vorm van fyto-oestrogenen remmen de botafbraak in de menopauze. Door deze medicinale eigenschappen kan een fytotherapeut besluiten om het in te zetten bij de volgende indicaties:

- slappe huid
- wonden
- afbrekende, gespleten haren, broze nagels
- osteoporose, zwakke beenderen, kraakbeenslijtage
- voorkómen van tandcariës
- nachtblindheid
- verhoogde behoefte aan fytonutriënten van sporters, jonge mensen in de groei, zwangere vrouwen, tijdens zware fysieke inspanningen, herstel na een ziekte
- borstvoeding geven: verhoogt zowel productie als kwaliteit van moedermelk

- ondervoeding, verarmde voeding, eiwittekort
- ondergewicht, tegen vermagering, preventie en genezing van scheurbuik

Alfalfa tegen bloedingen

Vitamine K, C en calcium zorgen voor een bloedstelpende werking. Daarnaast zorgen vitamine K, ijzer en chlorofyl voor extra bloedaanmaak; zij verhogen het hemoglobinegehalte. Hierdoor is alfalfa een prima inzetbaar genezend voedingsmiddel bij:

- bloedarmoede
- bloedend tandvlees
- slechte bloedstolling
 - neusbloedingen
 - herstel na bloedingen

Alfalfa tegen reuma en vergiftiging

Alfalfa is mild diuretisch. Dat wil zeggen dat het vochtafdrijvend werkt, overtollig vocht wordt sneller uitgeplast. Daarnaast is het depuratief, de medische term voor bloedzuiverend.



Vooraf chlorofyl is hierbij de werkzame stof. Het zorgt ervoor dat de zware metalen kwik, lood en cadmium en giftige koolwaterstoffen zoals PCB's en dioxine sneller worden afgevoerd uit het lichaam.

Deze ontkiemde geneesgroente werkt alkaliserend en ontzurend. Door de combinatie van deze feiten is het een antireumatisch middel. Reumatische aandoeningen worden veroorzaakt door gifstoffen die zich opeenhopen in vochttopstapelingen. In de fytotherapie kan het gebruik van alfalfa voorgeschreven worden bij:

- oedemen, preventie van niergruis en -stenen
- premenstrueel vocht vasthouden
- artrose, artritis, jicht
- allergieën
- spatader zweren
- zware metalenvergiftiging
- verzuring van het lichaam

Alfalfa tegen menopauzale klachten

Overgangsklachten worden tegengegaan met fyto-oestrogenen. Deze bio-identieke hormonen zijn gezonder dan synthetische hormonen. Er zitten drie soorten fyto-oestrogenen in alfalfa: genisteïne, bio-canine en coumestrol. Bovendien bevat het veel mineralen die helpen bij overgangsklachten. Deze medicinale werkingen worden ingezet bij:

- menopauzale klachten zoals opvliegers, nachtzweeten en vaginale droogte
- postmenopauzale osteoporose
- uitblijvende menstruatie
- te lage oestrogeenspiegels

Alfalfa tegen hart- en vaatziekten

Aderverkalking is het begin van vrijwel elke hart- en vaatziekte. Chlorofyl helpt te voorkomen dat calcium hecht aan de wanden van de bloedvaten. In wetenschappelijke kringen heeft het idee post gevat dat het woord aderverkalking een slechte naam is voor de ziekte, omdat deze niets met kalk te maken heeft.

In tegenstelling tot wat academische artsen zeggen speelt calcium wel degelijk een rol bij aderverkalking en is deze naam daarom juist

gekozen. Deze afzettingen of plaques kunnen worden voorkomen door genoeg antioxidanten binnen te krijgen.

Alfalfa is een groente die in verhouding tot de meest antioxidanrijke groenten behoort, het helpt actief mee aderverkalking te voorkomen. Daarnaast is alfalfa een natuurlijke bloedverdunner, verstevigt het aanwezige rutine de vaatwanden en is het om een combinatie van deze redenen een harttonicum: een versterkend middel voor het hart.

De medicinale eigenschappen van alfalfa zijn voor fytotherapeuten aanleiding om het voor te schrijven bij de volgende indicaties:

- aderverkalking
- slechte bloedsomloop
- hartzwakte
- verhoogde bloeddruk

Alfalfa, goed voor de spijsvertering

Alfalfa stimuleert de speekselklieren, is een eetlustopwekkend en een maagversterkend middel. Methyl-methionine beschermt en herstelt beschadigde lever, darm- en maagslijmvliezen. Het is een spijsverteringsbevorderend middel, doordat het enzymen bevat. Chlorofyl werkt laxerend en daarnaast desodoriserend (ontdoen van onaangename geuren).

Bovendien zijn de ontkiemde alfalfaspruiten een krampstillend middel. Deze geneeskrachtige kenmerken worden in de fytotherapie aangewend om alfalfa voor te schrijven bij de volgende spijsverteringsindicaties:

- anorexia
- dyspepsie of moeilijke spijsvertering
- zwakke maag
- preventie tegen maag-, duodenum- en darmzweren
- overbelaste lever
- constipatie, slechte adem
- maagkrampen

Alfalfa tegen krampen

Alfalfa is spasmolytisch; dat wil zeggen dat het krampen opheft. Dit geldt niet alleen voor maagkrampen. Het werkt eveneens tegen spierkrampen, groei pijnen, spasmofilie en menstratiekrampen. Deze werkzaamheid wordt bereikt door het te eten.

Alfalfa om weerstand te verhogen

De vele fytonutriënten en met name chlorofyl en L-canavanine zorgen voor een weerstandsverhogend effect waardoor alfalfa een groente is die vrijwel alle ziekten tegengaat. Het voorkomt niet alleen ziekten maar bestrijdt ziekten waaraan men reeds lijdt.

Vooraf infectieziekten kunnen met behulp van deze culinair verantwoorde kiemspruiten worden bestreden. Bovendien is het door de krachtige antioxidantwerking een middel om kanker te voorkomen.

Als extraatje verlaagt het de bloedsuikerspiegel, wat inhoudt dat zij speciaal voor mensen met suikerziekte of diabetes mellitus als aanvulling op insuline kan worden gebruikt; de kans is groot dat je minder insuline nodig hebt als je regelmatig alfalfa eet.

Om deze medicinale redenen wordt de smaakvolle kiemgroente ingezet bij:

- infectie, ook ter preventie
- urineweginfecties
- ouderdomsdiabetes
- ter ondersteuning van diabetes type 2
- preventie van tumoren

Let op: de geneeskracht van groenten is het meest optimaal als zij onbespoten zijn. Koop je groenten daarom van een lokale boer waarvan je weet dat hij zijn groenten niet bespuit. Of begin – indien mogelijk – je eigen moestuin.

2. Andijvie

Andijvie is een heerlijke, groene bladgroente met een licht bittere smaak. Andijvie moet slechts kort gekookt worden anders is het niet lekker meer. Het is een groente die valt onder de traditionele Nederlandse groenten, maar zij wordt ook in andere landen volop gegeten. Andijvie kan uitstekend verwerkt worden tot stampot.

Andijvie stond vroeger bekend als een vieze groente. Veel kinderen hielden niet van andijvie. Dat kwam door verkeerde kooktechnieken. Men kookte andijvie veel te lang. Vijf minuten kooktijd is meer dan genoeg voor andijvie. Het lange koken is in de Nederlandse keuken geslopen door een misvatting uit de 19e eeuw dat groenten gifstoffen zouden bevatten, waardoor het beter zou zijn ze een uur te koken. Tevens was het water waarin men toentertijd kookte niet het schoonste water.

Wat zit er in andijvie?

De Latijnse naam voor andijvie is *Cichorium endivia*. Andijvie is nauw verwant aan witlof en cichorei. In Engelstalige landen wordt witlof vertaald met 'Belgian endive', letterlijk Belgische andijvie! Beide groenten smaken licht bitter. Andijvie is een genezende groente. Het bevat een ruime hoeveelheid vitaminen en mineralen. Het meest bevat andijvie vitamine K. Een portie van 100 gram is genoeg voor 192% van de ADH. Dat is een torenhoog percentage, net als voor vitamine A (72%).

Verder zit er bijzonder veel foliumzuur of vitamine B11 in, 36% van de ADH. Voorts bevat het de vitaminen B5 (18% van de ADH), vitamine C (11% van de ADH), vitamine B1 of thiamine (7% van de ADH), riboflavine of vitamine B2 (6% van de ADH), vitamine E (3% van de ADH) en niacine of vitamine B3 (2,5% van de ADH).

Andijvie is een groente die bol staat van de mineralen. Mangaan zit er het meeste in, 18% van de ADH per ons. Voor koper geldt dat er 11% van de ADH in zit en voor ijzer 10%. Verder bevat het kalium (7% van de ADH), zink (7% van de ADH) en calcium (5% van de ADH). Voor magnesium en fosfor geldt dat er 4% van de ADH in zit.