

Boekrecensie 'Happy Recipe'

In juni 2020 bracht Sam Loman haar boek 'Happy Recipe' uit. Ze heeft een aantal prentenboeken geschreven voor kinderen met een boodschap waar je als ouder(s) met je kind over in gesprek kunt gaan. Ze besloot dit boek te schrijven om een tegengeluid te laten horen op alle boeken die geluk en gezondheid beloven zolang de adviezen allemaal maar opgevolgd worden. Maar niets is minder waar.

Gezondheid is maatwerk

Iedereen is anders en geluk en gezondheid zijn maatwerk net zoals voeding en leefstijl dat zijn. Er bestaat helaas geen **one-size-fits-all**. Dit probeert Sam in haar boek dan ook duidelijk te maken.

Sam Loman is illustrator, auteur, vormgeefster en voedingsdeskundige van beroep. Daarnaast heeft ze cursussen gedaan in natuurvoeding en suppletie.



Sam heeft al vanaf jonge leeftijd gezondheidsproblemen waardoor haar interesse voor geneeskunde en voeding is ontstaan. Ze lijdt o.a. aan **secundaire bijnierschorsinsufficiëntie**; een aandoening waarbij het lichaam geen cortisol (stresshormoon) meer aanmaakt. Hierdoor is zij gevoeliger voor stress en ontstekingen.

Door zo gezond mogelijk te eten en te leven, lukt het haar om minder medicatie te gebruiken en ernstige bijwerkingen op de lange termijn te voorkomen. **Rust, verbintenis en niets moeten zijn de uitgangspunten van haar boek.** Daarmee daalt de stress

wat ten goede komt aan het beter functioneren van alle lichaamsfuncties.

De recepten staan in het teken van 'minder moeten'

Het is niet nodig om allerlei voorbereidingen te treffen om met het boek aan de slag te gaan. Alle **recepten zijn gluten-, ei-, koemelkvrij, vegetarisch en veganistisch**. Dat is niet omdat dit voor iedereen gezonder is, maar omdat Sam last heeft van voedselovergevoeligheden en daarom niet alles kan eten. De recepten staan in het teken van 'minder moeten' en 'zelf op onderzoek uit gaan'. U hoeft de recepten dus niet 1 op 1 over te nemen.

Wees creatief, want ze zijn er om het u gemakkelijk te maken, maar er valt eindeloos mee te variëren. U kunt er bijvoorbeeld voor kiezen om wel granen te gebruiken die gluten bevatten of vlees of vis aan een recept toe te voegen. Wanneer u bij het doornemen van een recept denkt: 'Hé bah, dat ingrediënt dat lust ik niet', ga dan op zoek naar een vergelijkbaar ingrediënt dat u wel lust, zodat u het recept alsnog kunt maken. Alles mag, niets moet, het enige dat moet is goed voor uzelf zorgen.

Boodschappenlijstje met allerlei tips

Er staat een boodschappenlijstje in met allerlei tips, bijvoorbeeld over hoe u snel en efficiënt aan de slag kunt gaan, hoe u tijd kunt besparen door gerechten van tevoren voor te bereiden (prepping), welk keukengerei u voor de recepten nodig heeft, wat u kunt doen om niet onnodig allerlei voedsel weg te gooien (**zero-waste**) enz. Verder wordt u in acht lessen geleerd gezond te eten met daarin aandacht voor o.a. vasten, vetten, suikers, variëren, bewegen, supplementen, etc.

Het boek bevat meer dan 75 recepten die ingedeeld zijn in de volgende hoofdstukken:



- **'Busy Weekdays'**: snelle recepten voor een drukke werkweek
- **'Slow Weekends'**: recepten om op te laden
- **'Brain Food'**: powerrecepten voor een stressvolle studieweek
- **'Guilty Pleasures'**: 2.0
- **'Comfort Food'**: troostrecepten om blij van te worden
- **'The Basics'**: basisrecepten, prepping & zero-waste tips
- Recepten voor hersenen, lever en voor een **'blijje buik'**

Aan het begin van het hoofdstuk met de recepten, wordt uitleg gegeven over voeding en eventuele suppletie in combinatie met het stresssysteem en het immuunsysteem. Maar ook over voeding die goed is voor uw hersenen en uw lever en voeding om een 'blijje buik' van te krijgen. Aan het eind van ieder hoofdstuk staan nog tips om dingen te 'doen'.

Denk daarbij aan het opruimen van uw huis om meer rust te creëren in uw hoofd, niet zoveel te piekeren, af en toe eens een pauze in te lassen en om 's ochtends eerder op te staan, zodat u nog even tijd heeft om rustig in een boek te lezen of op uw gemak uw spullen te pakken voordat u de deur uitgaat.

Het boek eindigt met informatie over de ingrediënten die in de recepten gebruikt zijn en misschien niet bekend bij u zijn en een slotwoord over het schrijven van **'je eigen happy recipe'** waarin Sam nog een paar extra adviezen geeft.

Commentaar Natuur Diëtisten Nederland

Het **boek Happy Recipe** was erg leuk door de uitgeverij ingepakt in pakpapier met een touwtje eromheen met daartussenin gestoken een takje heerlijk ruikende rozemarijn.

Het is niet alleen een receptenboek met **moie illustraties** in vrolijke kleuren, maar het is ook een erg informatief boek met informatie en tips over voeding, gezondheid en leefstijl. Het is duidelijk dat Sam naast haar kennis ook haar eigen ervaring erin heeft verwerkt. We zijn gewoontedieren en verandering is daardoor niet altijd even makkelijk.

Sam daagt u uit om aan de slag te gaan en u niet te laten ontmoedigen wanneer een recept een keer mislukt of wanneer u ingrediënten tegenkomt die u niet lekker vindt. Maak het recept opnieuw, pas het aan naar wens, vervang ingrediënten voor vergelijkbare ingrediënten die u lekker vindt. Denk niet in beperkingen, maar in mogelijkheden en ervaar wat u aan verschil gaat voelen.

Ik hou zelf erg van koken en probeer graag nieuwe en originele recepten uit. Sam geeft in het boek aan dat er een kans inzit dat u veel van haar recepten ook al in andere kookboeken bent tegengekomen. Ze heeft haar uiterste best gedaan om de recepten net even op een andere manier klaar te laten maken. Voor mij staan er ook zeker nieuwe recepten in die mijn nieuwsgierigheid hebben gewekt zoals **bloemkoolrijstevlaai** en **hartige granola met daarin Italiaanse kruiden**, oregano en **zeekraalzilt die als croutons in de soep** of over een salade kunnen worden gebruikt.

Het verschil met andere kookboeken zit hem ook in de waardevolle tips die gegeven worden om dingen eens anders te gaan doen door eens op te schrijven hoe u een periode heeft ervaren, of de voedingsstoffen en oefeningen uit het boek u enigszins geholpen hebben en eens na te denken over wat u wel zou helpen, want opgeven is geen optie om verbetering te krijgen in uw eet- en leefwijze.

Het boek nodigt uit om ook zelf na te denken, zodat u leert. Verandering is immers een proces dat niet van de ene op de andere dag lukt. Er is tijd voor nodig en het werkt met vallen en opstaan dus u moet ook de discipline opbrengen om ergens mee door te gaan.

Ik vind het knap dat Sam met haar recepten toch nog origineel heeft kunnen zijn en ook de foto's en illustraties zelf gemaakt heeft. Het boek ziet er vrolijk uit mede door de kleuren die gebruikt zijn en is ideaal voor jonge mensen die over willen stappen op een gezonde eet- en leefstijl en een steuntje in de rug nodig hebben.

Monique van Iwaarde
Natuurdiëtist en orthomoleculair therapeut

Voor meer informatie over het werk van Sam Loman, kunt u een kijkje nemen op haar websites:

www.samlohman.com

www.sam-illustraties.nl