

## Boekrecensie “de OERspronkelijke keuken”



In augustus van dit jaar is het boek ‘[de OERspronkelijke keuken](#)’ verschenen van Yvonne van Stigt. Na “[Oergondisch genieten](#)”, “[Oergezond het jaar rond](#)”, “[De leuke, lekkere oergezonde lunchtrommel](#)” en “[Oerslank](#)” is dit haar vijfde boek over voeding en gezondheid.

### Oervoeding

In dit boek gaat Yvonne net als in haar eerdere boeken terug naar de voeding van onze voorouders in de oertijd (het paleolithisch tijdperk). Een dergelijke voeding wordt “oervoeding” genoemd. Andere benamingen die je voor dit dieet kunt tegenkomen zijn het “paleodiet”, “het oerdiet”, “het jager-verzamelaarsdieret” of “het evolutiediet”. Onze voorouders leefden zo’n 2,5 miljoen tot zo’n 10.000 jaar geleden voor de industriële revolutie, de periode waarin de landbouw en de veeteelt in opkomst kwam.

In die tijd waren er nog geen granen en zuivel. Er werd gegeten naar het seizoen en wat de natuur op dat moment te bieden heeft. De welvaartsziekten van tegenwoordig, zoals obesitas, diabetes en hart- en vaatziekten bestonden nog niet of nauwelijks. Hetzelfde geldt voor bepaalde vormen van kanker en psychiatrische aandoeningen. Volgens wetenschappers heeft het voedingspatroon daar alles mee te maken.

Steeds meer onderzoeken laten de gunstige effecten zien van oervoeding op de gezondheid. Vanaf de komst van de landbouw en veeteelt is men het voedsel gaan bewerken. Door veelvuldige consumptie van deze bewerkte producten is het aantal mensen dat aan een welvaartsziekte lijdt toegenomen.

### Het eetpatroon na de invoering van landbouw en veeteelt (de industriële revolutie)

Sinds het ontstaan van de mens is het lichaam niet of nauwelijks veranderd. Het DNA is nagenoeg hetzelfde gebleven. Er gaan miljoenen jaren overheen voordat het lichaam aangepast zal zijn aan het huidige voedingspatroon. Door de industriële revolutie zijn we lichamelijk minder actief geworden en kennen we een grotere welvaart met daaraan gekoppeld een heel ander eetgedrag.

De voeding die we nu eten lijkt helemaal niet meer op datgene wat in de oertijd gegeten werd. Bepaalde producten die nu tot ons basisvoedingspatroon behoren, bestonden toen nog niet. Hieronder vallen o.a. suiker (zoetigheden zoals snoep, koek, ijs en frisdranken), zuivelproducten (bijv. melk, yoghurt, kwark, vla en pudding), granen (bijv. brood, crackers, koek, pasta en pizza), planten van de nachtschadefamilie (bijv. tomaat, paprika, aardappel en aubergine), peulvruchten (witte en bruine bonen, kikkererwten, soja, pinda’s en alfalfa) en de kunstmatige toevoegingen die er zijn (bijv. zoetstoffen, conserveermiddelen, geur-, kleur- en smaakstoffen).

Bij oervoeding gaat het om pure, natuurlijke voeding die voornamelijk bestaat uit groenten, fruit, noten en zaden, eieren, vis, schaal- en schepdieren en mager vlees; het liefst van dieren die veel beweging hebben gehad en met gras gevoerd zijn. De voorkeur gaat uit naar biologische (dynamische) producten want pesticiden, herbiciden, fungiciden, groeimiddelen, hormonen en antibiotica waren er in de oertijd niet.

### De OERspronkelijke keuken

De OERspronkelijke keuken is geen gewoon receptenboek. In het eerste deel van het boek worden mensen die het lastig vinden om over te stappen op oervoeding via aanwijzingen op weg geholpen. Er wordt bijv. uitgelegd wat oervoeding met u doet, hoe een oervoedingsdag er ongeveer uitziet en wat wel en niet onder oervoeding valt.

De ingrediënten voor de recepten zijn over het algemeen makkelijk te verkrijgen in de supermarkt of natuurwinkel en met een aantal basisproducten in uw voorraadkast komt u al een heel eind. Op bijna iedere pagina wordt naast het recept ook uitleg gegeven met onderbouwing over bepaalde producten bijvoorbeeld

waarom het beter is om geen gekweekte vis te eten, wat fructose is, wat uw lichaam als extra nodig heeft wanneer u kiest voor een vegetarisch voedingspatroon enz.

Het boek bevat meer dan 120 recepten die samen met tv-kok Lisette Rovers in elkaar gezet zijn. Alle recepten zijn glutenvrij, koemelkvrij en suikervrij en ingedeeld in 4 verschillende varianten:

1. Milde oervoeding (M) voor mensen die nog moet wennen aan deze nieuwe manier van eten;
2. Basis oervoeding (B) voor mensen die zich strikt aan deze manier van eten willen houden;
3. Koolhydraatbeperkte oervoeding (Kh) voor mensen waarbij het niet lukt om af te vallen;
4. Vegetarische oervoeding (V) voor mensen die geen vlees of vis eten.

Voor iedere variant worden 10 ontbijt-, 10 lunch- en 10 avondmaaltijdrecepten gegeven. Aan de hand van een aantal vragen kunt u zelf bepalen welke variant het beste bij u past. Herken u zich niet in de 4 varianten, maar voelt u zich wel prettiger bij het eten van oervoeding dan kunt u alle 4 de varianten toepassen.

Bij ieder recept wordt de moeilijkheidsgraad aangegeven; 1 ster is een makkelijk recept, 2 sterren is een gemiddeld recept en 3 sterren is een recept voor de gevorderde kok(kin).

Het tweede deel van het boek is voor mensen die meer informatie willen over de werking van het menselijke lichaam. Heeft u lichamelijke klachten, dan kunt u hier lezen welke aanpassingen u zou kunnen doen zodat deze voorkomen kunnen worden.

### **Commentaar van de NDN**

De OERspronkelijke keuken is een mooi boek met inspirerende recepten. De foto's in het boek zijn prachtig en nodigen uit om het recept ook echt uit te proberen. Het boek bevat meer dan 120 recepten die allemaal glutenvrij, koemelkvrij en suikervrij zijn. De keuze is ruim. Daarbij komt dat een ieder zelf kan bepalen hoe strikt men het voedingspatroon wilt gaan volgen.

Er zijn veel boeken over oervoeding (paleo) die graag doen geloven dat het dieet bij iedereen effectief is. Het is positief dat Yvonne dit ontkracht en uitlegt dat er geen universeel dieet bestaat dat voor iedereen geschikt is. Bij 75% van de mensen is het dieet effectief. Bij de overige 25% zal achterhaald moeten worden waarom het niet werkt. Bij hen moet het dieet persoonlijk op maat gemaakt worden.

Dit is iets waar de leden van de NDN ook altijd naar streven. Ieder mens heeft namelijk een persoonlijke constitutie (stofwisseling en genetische achtergrond). Wanneer het dieet niet effectief is, is het niet direct noodzakelijk om er mee te stoppen. Over het algemeen is oervoeding een gezonde manier van eten. Men keert terug naar de basis door te kiezen voor pure natuurlijke voedingsmiddelen. Hierbij draait het om voeding waar voeding voor bedoeld is en niet om de voeding die we tegenwoordig aantreffen in de supermarkt.

De quote waar het boek mee begint: "You can read every story, talk to every expert and examine every study on the planet, but you won't truly understand what eating real food can do until you try it yourself", maakt duidelijk hoe belangrijk het is om naar uw eigen lichaam te luisteren en te voelen wat het effect is van bepaalde voedingsmiddelen. We zijn allemaal uniek en iedereen reageert anders op voeding.

Het boek heeft twee minpuntjes die niets met de inhoud te maken hebben, maar met de vormgeving. Sommige teksten in het boek zijn afgedrukt in een andere kleur dan zwart en/of in een gekleurd kader. Dit zorgt ervoor dat het moeilijk leesbaar is.

Aan het begin van ieder hoofdstuk staat vermeld voor hoeveel personen de recepten bedoeld zijn. Om onnodig zoeken te voorkomen zou het handig zijn als deze informatie bij het recept zou staan bij de informatie die gegeven wordt over de moeilijkheidsgraad en de oervoedingsvariant.

Ondanks dat kan worden geconcludeerd dat het boek absoluut een aanrader is voor mensen die bewust gezond willen eten en op zoek zijn naar inspiratie in de keuken.

**Monique van Iwaarde**  
**Natuurdiëtist en orthomoleculair therapeut**

**Literatuur en links:**

Andere boeken van Yvonne van Stigt.