

## Boekrecensie: “OERsterk eten, pure voeding voor geluk en gezondheid” – drs. Richard de Leth en Jolanda Dorenbos

### Een ode aan de kracht van de natuur



Het kookboek ‘OERsterk eten’ is “een ode aan de kracht van de natuur”. In de loop van de jaren zijn we steeds verder van de natuur af komen te staan. De voedingsindustrie maakt het ons heel erg lastig om in de schappen van de supermarkt nog pure onbewerkte natuurlijke producten te vinden. Echter, door zo puur en natuurlijk mogelijk te eten kunnen we ons lichaam en geest in balans houden, zodat we voorkomen dat we ziek worden.

### De inhoud

Aan het begin van het boek wordt uitgelegd hoe het boek gebruikt dient te worden. Eerst worden er een aantal basisrecepten gegeven ter vervanging van o.a. koemelk, brood, aardappelen en de gebruikelijke bindmiddelen. Deze worden gevolgd door recepten om zelf bouillons, dips en sausjes te maken en kruidenmixen samen te stellen. Daarna komen de hoofdrecepten welke per seizoen zijn ingedeeld. Het geheel wordt afgesloten met een aantal feestrecepten, gezonde smoothie’s, recepten met insecten en een aantal favoriete recepten van vrienden die volgens het OERsterk principe eten. Tussen de hoofdstukken door wordt informatie gegeven over diverse onderwerpen zoals bijvoorbeeld de schildklier, vergeten groenten, intermitterend vasten, mindful eten enz.

### Oervoeding

De recepten in het kookboek zijn gebaseerd op oervoeding; de oorspronkelijke voeding van de jager-verzamelaar voordat de landbouw kwam. Oervoeding bevat veel groente en fruit, een ruime hoeveelheid eiwitten (bijv. gevogelte, paddenstoelen, eieren, noten, zaden, insecten en vis), voldoende goede vetten (bijv. roomboter, ghee, kokosolie, olijfolie, notenolie, zadenolie, vette vis, noten en avocado) en in de zomer een klein beetje honing. Voedingsmiddelen zoals granen, peulvruchten (bijv. soja en pinda’s), aardappelen, melk en melkproducten, suiker of suikervervangers (m.u.v. fruit en honing) en zoogdierenvlees worden vermeden met als reden dat deze voedingsmiddelen betrekkelijk nieuw zijn en nooit onderdeel hebben uitgemaakt van de oorspronkelijke voeding van een jager-verzamelaar.

### De recepten

De recepten zijn geschikt voor 2 personen, tenzij anders vermeld wordt. Er wordt gebruikt gemaakt van symbolen die aangeven om wat voor soort recept het gaat en bij welk seizoen het hoort. Bij ieder recept staat weergegeven hoe lang het duurt om het recept voor te bereiden, welke kooktechniek er gebruikt wordt en hoe lang het duurt om het recept klaar te maken. Via het kopje “extra’s” worden producten genoemd die optioneel te gebruiken zijn en bij elk recept staan “tips” om tot een beter eindresultaat te komen.

### Duurzaamheid

Het thema duurzaamheid loopt als een rode draad door het boek heen. Het is belangrijk dat we kiezen voor voedsel dat duurzaam geproduceerd wordt, dat houdt in dat we zo zuinig mogelijk omgaan met de natuurlijke bronnen, zoals water, energie en land. Gezorgd moet worden dat er zo min mogelijk verontreinigende stoffen, zoals bestrijdingsmiddelen, antibiotica en CO2 in het milieu terecht komen en dat zowel de mensen als de dieren die bij het productieproces betrokken zijn, zo goed mogelijk worden behandeld. Het eten van insecten is duurzaam, want het heeft een flink aantal voordelen voor het milieu boven het eten van bijvoorbeeld vlees. Het geeft o.a. minder uitstoot van broeikasgassen.

## Richtlijnen van oervoeding

In het boek worden de volgende richtlijnen gegeven:

- Eet zoals de natuur het bedoeld heeft;
- Beperk het gebruik van suiker en bewerkte koolhydraten;
- Varieer;
- Drink voldoende water;
- Eet voldoende eiwitten en vetten;
- Gebruik kruiden en specerijen.

Het volgende kan het beste vermeden worden:

- Sterk bewerkt voedsel;
- Granen en peulvruchten (waaronder pinda's en soja);
- Melk;
- Transvetten;
- Vet vlees (zoogdierenvlees);
- Fructose;
- Soja.

## Commentaar van de NDN

### Duurzaamheid

Het thema duurzaamheid is een belangrijk thema in het boek. We moeten hiervoor voortvarend aan de slag. In de toekomst, met de steeds verder groeiende wereldbevolking, zal er bijvoorbeeld niet langer meer aan de groeiende vraag naar vlees kunnen worden voldaan. Insecten zijn een goede variatie op vlees. Ze bevatten veel voedingsstoffen, zoals eiwitten en vitaminen. Er zijn steeds meer supermarkten die ze verkopen. In de tropen worden insecten al op grote schaal gegeten. Alleen in Europa en Noord-Amerika kent deze eetgewoonte nog weerstand, omdat de westerse consumenten het eten van insecten niet gewend zijn.

### Eten naar seizoen

Het boek benadrukt dat het belangrijk is om naar de natuur te luisteren en te eten naar wat het seizoen te bieden heeft. Dit is een handige manier om variatie aan te brengen in het menu. Variatie is eveneens belangrijk, omdat niet alle groente- en fruitsoorten dezelfde vitaminen, mineralen en bioactieve stoffen bevatten. Door te variëren kan men volop van alle gezondheidsvoordelen van groenten en fruit genieten. Lokale seizoensproducten worden in ideale omstandigheden geteeld en hoeven niet vroeger geplukt te worden om de lange reis, die ze vaak moeten maken, af te leggen. Daardoor hebben ze meestal meer smaak. Een betere smaak voor minder geld is een goede reden om voor seizoensproducten te kiezen. Om te zien wat bij welk seizoen hoort, is er in de bijlage van het boek een handige lijst opgenomen met seizoensproducten.

Aan het begin van het kookboek wordt geschreven dat het boek bestemd is om de kennis te vergroten en dat het geen medische of voedingskundige behandelingen of adviezen vervangt. Heeft iemand klachten dan wordt er geadviseerd om een (orthomoleculair) arts te raadplegen.

Ondanks dat oervoeding over het algemeen een gezonde manier van eten is, zijn er toch een aantal dingen waar extra rekening mee gehouden dient te worden:

1. De voeding moet voldoende glyconutriënten bevatten. Dit worden ook wel "gezonde suikers" genoemd. Ze vervullen een functionele rol in het menselijk lichaam. Een nadeel van een menu met minder koolhydraten is dat het weinig en niet voldoende essentiële koolhydraten (glyconutriënten) levert. Glyconutriënten zijn essentieel bij de communicatie tussen cellen vooral in het immuunsysteem. Ze

zorgen ervoor dat cellen beter met elkaar kunnen communiceren en het lichaam kan doen wat het moet doen.

2. Het is belangrijk om goed te letten op de zuur-base balans in het lichaam. Eiwitrijke voedingsmiddelen hebben over het algemeen een verzurend effect op het lichaam. Om dat tegen te gaan, is het belangrijk om tegenover elk portie eiwitten vijf porties groenten te zetten. Aangezien dit niet voor iedereen even makkelijk haalbaar is, kan dit ook als groentesap gedronken worden.
3. Bonen en peulvruchten komen niet voor in het oervoedingsmenu, omdat ze antinutriënten bevatten zoals fytinezuur, lectinen en saponinen. Afhankelijk aan welke voedingsdeskundige je hierover iets vraagt, zijn peulvruchten of enorm voedzaam of ontzettend schadelijk. Bonen en peulvruchten bevatten echter ook gezonde voedingsstoffen, zoals eiwitten en vezels (glyconutriënten). Een systematische review en meta-analyse uit 2014 met gerandomiseerde controlestudies suggereert dat bij een portie van 130 gram bonen, kikkererwten, linzen of erwten per dag, de kans op hart- en vaatziekten vermindert. Ze hebben de eigenschap het LDL-cholesterolniveau in het bloed te verlagen (1). Meer en langere onderzoeken moeten dit verder verifiëren.
4. Een voedingspatroon met meer eiwit gaat niet bij iedereen goed. Wanneer je het vanuit de Ayurveda bekijkt, dan geldt dat vooral voor mensen met een Vata constitutie. Zij krijgen meestal last van hun darmen, omdat hun vertering de hoeveelheid eiwit niet kan verwerken. Daardoor ontstaat er een opeenhoping in de darmen wat rotting tot gevolg heeft. Bij elke eetwijze is het belangrijk om bij jezelf te blijven en te blijven voelen wat het eten met je doet.

Verder kan ik niet anders dan concluderen dat “OERsterk eten” een leuk kookboek is met prachtige foto’s en lekkere recepten. Het boek is zeker de moeite waard voor mensen die bewust puur en gezond willen eten en meer variatie op tafel willen.

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

#### Literatuur en links:

[Bekijk ook onze boekrecensie van het boek ‘OERsterk koken: fit en slank volgens de natuur’ op deze site.](#)

(1) Vanessa Ha, Sevenpiper J.L et al. 2014. Effect of dietary pulse intake on established therapeutic lipid targets for cardiovascular risk reduction: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials.