

- kokosolie
- zuiveringszout
- groente- en fruitsappen
- blenders dure en goedkope, halogeenoven
- gezonde voeding, zuur-base voedingslijst
- zelf brood bakken in halogeenoven met appelazijn en zuiveringszout, zonder gist en zonder desem
- stevia plantje, gezonde vervanging van (geraffineerde) suiker

- **kokosolie**, extra virgin!, niet de ontgeurde, die is bewerkt. Kokosolie is heel gezond, plantaardige vervanging van (room)boter, is verkrijgbaar in biologische winkels zoals Ekoplaza, soms aanbieding bij Holland & Barrett (de Tuinen).

Wat je allemaal kunt doen met kokosolie:

<http://legallyraw.be/kokosolie/>

moeder van 88 jaar oud van Carolyn heeft baat bij kokosolie

<http://www.ninefornews.nl/alzheimer-binnen-dagen-omgekeerd>

<http://coconutoil.com/88-year-old-woman-recovering-from-alzheimers-and-diabetes-using-coconut-oil>

Een mooi bericht over wetenschappelijk onderzoek naar de genezende en kankerwerende werking van kokosolie.

Laurinezuur dat ook in moedermelk zit, geneest kanker, osteoporose (botontkalking) diabetes. Er zijn al veel mens die door het eten van kokosolie geen medicijnen meer hoeven te slikken, dus ook geen last van bijwerkingen. Onderzoek is duur en de farmaceutische industrie wil financieel niet steunen, omdat het een natuurlijk product is en er geen patent op te krijgen is, geen geld te verdienen.

<http://www.ikkiesnatuurlijk.nl/studie-kokosolie-doodt-93-darmkankercellen-binnen-twee-dagen/>

- **zuiveringszout** ook bakingsoda of bicarbonaat genoemd

Wat je allemaal kunt doen met bakingsoda

<http://www.laurasbakery.nl/kun-allemaal-doen-baking-soda/>

Meer Informatie over bicarbonaat.

<http://www.duurzaamthuis.nl/wondermiddel-baking-soda>

<http://deguldengulden.nl/2009/02/26/zuiveringszout/#>

verkooppunten bicarbonaat:

www.baking-soda.nl

Arm & Hammer 454 gram € 1,60

www.deweegschaal.nl

http://www.deweegschaal.nl/tendo/natriumbicarbonaat-1000g?gclid=CPv4gfuy_clCFSbHtAodgGAAfg

Tendo 1000 gram € 4,75

Een link van een man uit Hawaii met terminale prostaatkanker die compleet is genezen na 10 dagen baking soda ingenomen te hebben.

http://phkillscancer.com/vernons_dance_withcancer

- blenders en halogeenoven

Een (liefst goede) blender gebruiken om sappen te gaan maken. Als je die niet hebt één kopen:

Blenders (minimaal 750 watt!) zijn heel fijn om van rauwe groentes en fruit sappen en soepen te kunnen maken.

Wel dure, maar heel fijne blenders zijn vitamix en optimum. Als je voor een echt goede blender en vaak in de aanbieding van €600 voor € 399, kiest blijkt de **optimum 9200A** een heel goede en minder duurder keuze.

blender optimum 9200A (€ 300-600)

https://www.froothie.nl/store/froothie-blenders/optimum-9200?gclid=Cj0KCQjwtZzWBRD2ARIsAIPenY0GJPweSfenJIE-lZjptcGgqpVyeyu6altqz1cKgnuuyfq8mSdV7FMaAoDdEALw_wcB

Wil je een goedkope blender dan zijn ze te vinden bij bijvoorbeeld Blokker of [Bol.com](https://www.bol.com)

750 Watt €53 Russell Hobbs Desire blender Blokker

<https://www.blokker.nl/p/russell-hobbs-desire-blender/1207954>

800 Watt €44.99 Princess power blender Blokker

<https://www.blokker.nl/p/princess-power-blender/1366729>

of dezelfde bij [bol.com](https://www.bol.com)

800 Watt €44.95 [Bol.com](https://www.bol.com)

http://www.blokker.nl/nl/blknl/koken-en-tafelen/blender-en-mixer/blender/princess-power-blender?utm_campaign=producten&utm_medium=display&utm_source=retargetingcriteo&dfw_tracker=11461-1366729

800 Watt Princess blender €51.99 [bol.com](https://www.bol.com)

<https://www.bol.com/nl/p/princess-217202-pro-4-serie-blender/9200000055678276/?Referrer=ADVNLGOO002028-G-11229910653-S-73702945212-9200000055678276#>

1000 Watt €61,05 Montana power x1 blender Blokker

<https://www.blokker.nl/p/power-blender-x1-montana/1493234>

halogeenoven

Een ronde glazen halogeenoven kun je vinden voor € 30 - € 50 bij [bol.com](https://www.bol.com) of de Blokker

<https://www.bol.com/nl/l/halogeenovens/N/34513/>

gezonde voeding

Sap in de blender is makkelijker dan in een slowjuicer. Een blender is makkelijker schoon te maken, onder de kraan, maar zorg wel dat de motor niet met water in aanraking komt. Een slowjuicer moet je van pulp ontdoen en is wat lastiger om schoon te maken. Maar je kunt wel meer sappen maken en in de vriezer bewaren. Sap uit de blender kun je het best meteen opdrinken, niet bewaren.

Voeding wordt steeds meer bewerkt ook om het langer te kunnen bewaren, diepvries, potjes, brood, E nummers. Hoe meer bewerkingen hoe slechter de voeding. Rauwe voeding is plantaardig en zo dicht mogelijk bij de natuur. Zo fijn als een blender op hoge snelheid het maakt kan je het nooit kauwen, waardoor je lichaam het goed op kan nemen en verteren en je veel gezonde stoffen binnen krijgt. Als je sappen gaat drinken ga je ook ontgiften en afvallen. Als je meer wilt kan je altijd meer sappen maken, je kunt nooit te veel sappen drinken.

Recepten groente-fruitsappen

Vooral gezond zijn groentes en dan vooral zo groen mogelijk. Als je daar **appel, citroen, peer**, of een ander fruit bijdoet wordt het erg lekker. Ook rauwe **bieten, wortel** en **pompoen (oranje met schil, groene zonder schil)** zijn heel gezond, lekker zoet en kankerremmend. Als je meer sappen gaat drinken ga je ze steeds lekkerder vinden. Je smaak gaat veranderen. Wat je eerst als teveel groen ervaart wordt langzamer juist fijn. Alleen groente is meer voor gevorderden. Het afvallen met sappen van groente en fruit gaat echt heel snel. Ze nemen gifstoffen mee en helpen om het af te voeren wat je niet nodig hebt. Vooral pompoen is ook heel vochtafdrijvend.

Komkommer (met schil biologisch!) andijvie, sla, spinazie, boerenkool, bleekselderij (niet teveel, één stengel in een sap is wel heel goed om te ontgiften). Hoe groener de groente hoe meer chlorofyl (zon), hoe gezonder, ontgiftender en hoe meer afvalstoffen je kwijt kunt raken. Ook kun je blaadjes van paardebloemen, (alleen) toppen van brandnetel in de sappen doen, gratis in de natuur, in je tuin, langs het water te vinden.

Groene groentes, bieten, wortel, combineren met wat fruit, appel, peer of citroen maakt sappen zoet en lekker. Citroen (biologisch met schil, of stukje van de schil) of limoen is ook heel ontgiftend en zoeter dan we vaak denken. Eventueel verse biologische, geschrapte gember (Zelfs de Albert Heijn heeft bijna altijd verse biologische gember). Eerst een paar cm, maar wij zijn inmiddels dol op verse gember en doen veel (10 cm) in onze sappen. Ook verse biologisch kurkuma (geelwortel) is supergezond (in biologische winkel te krijgen), krijg je als je ze schrap wel gele vingers van, kan ook kanker genezen, met zwarte peper en kokosolie kan je lichaam het het beste opnemen,

Tomaten, komkommer met kokosolie en groene steviapoeder (niet de gebleekte witte!) is een lekkere en gezonde sap. Stevia is een erg gezonde suiker. Stevia is een groen plantje dat heel zoet is en één van de weinige zoetstoffen die het lichaam basisch maakt. Geraffineerde suiker is één van de meest giftige voeding, rietsuiker is al beter, maar wij merken al wat rietsuiker met ons doet, hoofdpijn, slaperig en slechter zien. Oerzoet (sucanat) is een ongeraffineerde rietsuiker waar alle voedingsstoffen (mineralen) nog inzitten. Agavesiroop en (rauwe) honing is veel beter en kokosbloesemsuiker en palmsuiker zijn gezonde(re) suikers.

Zout is hetzelfde als suiker, geraffineerd zout (wit) is niet goed. Zeezout, Himalayazout of Keltisch zeezout zijn goede zouten, daar zitten alle voedingsstoffen (mineralen) nog in.

Veganistisch eten: geen vlees, zuivel, koffie, alcohol, suiker en zuivel is heel gezond en goed voor het milieu. De vleesindustrie is heel vervuilend en belastend voor het milieu. Kaas en melk van geiten is al beter dan van de koe. Zuivel en suiker zijn slijmvormend. Rijst en brood bevatten veel zetmeel (verborgen suikers), die zich weer omzetten naar suikers, dus ook dik maken. Veel sappen, salade, biologische kruidenthee, groene thee (erg gezond), matcha groene thee is een heel bijzondere (wel duur!) prachtig lichtgroene thee.

couscous of quinoa met bietensaus

Een heel eenvoudige maaltijd is biologische spelt couscous (bij Albert Heijn, Ekoplaza, of biologische winkel). Couscous laat je 5-7 minuten laten staan in gekookt water, neemt alle vocht op en klaar!

Ook quinoa (10 minuten koken en 10 minuten laten staan) is heel gezond. Quinoa is familie van spinazie erg licht verteerbaar.

Dan een saus in de blender van (voor)gekookte **biologische bieten**, kan ook met **rauwe geschilde bieten** met een grote eetlepel **kokosolie** en kruidenzout. Eventueel wat biologische fetakaas erbij of een groenteburger gebakken in de kokosolie. Een eenvoudig en snel te maken maaltijd.

- rozijnen (blue Thompson) en ook biologische, liefst fair trade chocolade (minimaal 80% cacao!) zijn gezond en lekker. Ik maak ook zelf chocolade in mooie vormpjes van cacaoboter, cacao, kokosolie. Stevia, palmsuiker, rozijnen of dadels als zoetstof, zie ook op onze website bij gezondheid en recepten.

- Noten een nacht weken, weekwater afgieten (fytinezuur) en goed naspoelen zorgt voor een veel betere vertering. De noten zijn dan ook niet meer zo hard. Als je dat eenmaal geproefd heb, wil je niet anders meer.

- We weken ook verse of gedroogde kruiden, of vers geplukte bladeren (brandnetel, paardenbloem, fluitenkruid) en bloemen een nacht als koude thee. Vinden we inmiddels veel lekkerder dan warme thee.

- biologische bataat (zoete aardappel) is een goede vervanging van aardappel of rijst, bindt ook zware metalen, kunnen kwik, arsenicum en cadmium afvoeren. Koken, pureren of bakken (ook lekker als patat) in kokosolie. Kan ook rauw in sappen, beetje zoet, het is geen nachtschade, geen familie van de aardappel, werd al door Inca's verbouwd!

zuur base tabel

ZUUR-BASE VOEDINGSLIJST

Alkaline (base)

Groenten/Grassen			
Aardappel	+7.0	Waterkers	+7.7
Alfalfa gras	+29.3	Witte kool	+3.3
Andijvie, verse	+14.5	Knoelgroenten	
Artisjokken	+1.3	Koolraap	+3.1
Aspenges	+1.1	Kooltabi	+5.1
Bieslook	+8.3	Mierikswortel	+6.8
Bloemkool	+3.1	Rode radijs	+16.7
Broccoli	+14.4	Verse rode biet	+11.3
Cayennepeper	+18.8	Witte radijs (voorjaar)	+3.1
Courgette	+5.7	Wortels	+9.5
Erwten, rijp	+0.5	Zwarte radijs (zomer)	+39.4
Erwten, verse	+5.1	Fruit	
Franse snijbonen	+11.2	Avocado	+15.6
Gerstegras	+28.7	Banaan, onrijpe	+4.8
Groene kool	+2.0	Citroen	+9.9
Heemmoes	+21.7	Kers, zure	+3.5
Hondgras	+22.6	Kokos, verse	+0.5
Kamutgras	+27.6	Limoen	+8.2
Knoflook	+13.2	Tomaat	+13.6
Komkommer	+31.5	Watermeloen	+9.0
Kropsla	+14.1	Noten & zaden	
Prei	+7.2	Amandelen	+3.6
Rabarberstelen	+6.3	Hazelnoot	+2.0
Rode kool	+6.3	Chia zaden	+28.5
Savooikool	+4.5	Karwijzaad	+2.3
Selderij	+13.3	Komijnzaad	+1.1
Sla	+2.2	Lijnzaad	+1.3
Smeewortel	+1.5	Paranoten	+0.5
Spinazie	+13.1	Rozijnen	+25.2
Spruitjes	+0.5	Sesamzaad	+0.5
Tarwegras	+33.8	Verkeltzaad	+1.3
Tauge	+7	Fenegriekzaden	+1
Uit	+3.0		
Veldsla	+4.8		
		Quinoa zaden	+0.5
		Spelt zaden	+1.2
		Oververkte granen & peulvruchten	
		Boekweit	+0.5
		Limabonen	+12.0
		Linzen	+0.6
		Sojabonen, verse	+12.0
		Sojakaas tofu	+4.0
		Soja lecithine, pure	+38.0
		Sojameel	+2.5
		Soja noten	+26.5
		Sojascheuten	+29.5
		Spelt	+0.5
		Tofu	+3.2
		Witte bonen	+12.1
		Olieën	
		Avocado-olie	+2
		Kokosolie	+4
		Lijnzaadolie	+3.5
		Olijfolie	+1
		Udo's olie	+1
		Dranken	
		Gedestilleerd water	+0
		Kraanwater	+1.5
		Kruidenthee	+13
		Water met	
		Alka [®] Druppels	+39

Hier een overzicht van diverse soorten voedingsmiddelen ingedeeld op hun basische (gezonde) of verzurende (belastende, kankerverwekkende) werking op je lichaam. Het getal achter het voedingsmiddel geeft aan in welke mate het voedingsmiddel zuur- of basisch vormend is.

Licht verzurend

Fruit			
Aardbei	-5.4	Italiaanse pruim	-4.9
Abrikoos	-9.5	Kivi	-5.6
Ananas	-12.6	Kruisbes, rijpe	-7.7
Appel	-8.5	Mandarijn	-8.5
Banaan, rijpe	-10.1	Mango	-8.7
Bes	-8.2	Papaya	-9.4
Blueberry	-5.3	Peer	-9.9
Cantaloupe	-2.5	Perzik	-9.7
Cranberry	-7.0	Pruim, gele	-4.9
Dadels	-4.7	Rode bes	-2.4
Druif, rijpe	-7.6	Rozenbottels	-15.5
Framboos	-5.1	Sinaasappel	-9.2
Grapefruit	-1.7	Vijgen	-2.4
		Zoete kers	-3.6
		Zwarte bes	-6.1
		Zuivel & vetten	
		Melk	-5
		Ghee boter	-1.6
		Zonnebloemolie	-6.7
		Yoghurt	-3
		Divers	
		Rijst	-12.5
		Tarwe	-10.1
		Zonnebloempitten	-5.4

Zuur

Vlees, gevogelte & vis			
Rundvlees	-34.5	Cashewnoten	-9.3
Kalfsvlees	-35.0	Pinda's	-12.8
Kip	-18.0	Weinoten	-8.0
Lever	-3.0	Vetten & Olieën	
Oesters	-5.0	Boter	-3.9
Organvlees	-3.0	Margarine	-7.5
Varkensvlees	-38.0	Maisolie	-6.5
Zoetwatervissen	-11.8	Vloeibare boters	-4.0
Zoutwatervissen	-20.0	Sauzen	
		Curry	-12.5
		Ketchup	-12.4
		Mayonaise	-12.5
		Melasse	-14.6
		Mosterd	-19.2
		Zoetstoffen	
		Bieten suiker	-15.1
		Bruine rijststroop	-8.7
		Fructose	-9.5
		Gedroogd suikermiet	-9.6
		Gerstemout siroop	-9.3
		Honing	-7.6
		Kunstmatische zoetstoffen	-26.4
Zuivel & eieren			
Eieren	-18.0	Melksuiker	-9.4
Harde kaas	-18.1	Witte suiker	-17.6
Kwark	-12.3	Dranken	
Room / crème	-3.9	Bier	-26.8
Sojakaas	-10	Colas	-41.0
		Energie drankjes	-30.0
		Gezoet vruchtensap	-33.4
		Koffie	-25.1
		Likur	-38.7
		Mineraalwater uit fles	-3.5
		Thee (zwart)	-27.1
		Vers vruchtensap	-8.7
		Wijn	-16.4
		Diversen	
		Bewerkte voedingsmiddelen	
		Kant en klare voeding	
		Voeding bereid in magnetron	
		Verpakt of geblikt voedsel	
		Pizza, koekjes, Sigaretten, drugs	
		Snoep, chocolade, chips	
Brood			
Roggebrood	-2.5		
Tarwebrood	-4.5		
Volkoren brood	-6.5		
Wit brood	-10.0		
Noten			
Pistachenoten	-16.6		

Wat er in de tabel uit springt is **komkommer**, dat blijkt één van de meest **basische** voeding te zijn. Verder zijn **sla**, **aardappels**, **verse andijvie**, **verse rode biet**, **radijs**, **Franse snijbonen** ook basisch en dus gezond. Door voeding, stress, medicijnen vervuiling raakt ons lichaam verzuurd. Er moet een balans zijn in de base zuur verhouding.

zelf brood maken

Wij maken ook zelf brood, in plaats van gist en zuurdesem gebruiken we 2 theelepels zuiveringszout (baking soda) en 3 eetlepels appelazijn, bevat heel goed. Je kunt het brood maken met allerlei soorten meel en met bloem, dan krijg je meer cake-achtig brood.

Verhouding 300 gram meel, 200 ml water, spelt (2/3e) en rogge (1/3e) of zonder gluten: Maïs, tapioca, johannesbroodpitmeel, kastanjemeel, tijgernotenmeel, quinoa, amaranth, kokosmeel en teff, en 2 eetlepels lijnzaad (om te binden, zeker als het glutenvrij is).



Het brood op de foto's is met tijgernotenmeel, is wat zoeter.

We hebben geen gas meer, geen gasfornuis, JOEPIE!! We bakken doen het brood in een ronde glazen **halogeenoven** (€ 40-80) <https://www.bol.com/nl/l/halogenovens/N/34513/>

Stevia

Wij hebben de steviabladeren zelf groot kunnen inkopen 5 kg bladeren uit Spanje, maar die winkel is er niet meer, helaas. Als je even googled kun je wel (liefst biologische) plantjes en/of zaden vinden. Het plantje is moeilijk te kweken, als 1 van de 5 zaden uitkomen is al veel, maar het blijft de moeite waard. Plantjes zijn ook makkelijk te stekken.

plantjes

intratuin € 1.99

<https://www.intratuin.nl/stevia-of-honingkruid-stevia-rebaudiana.html>

[tuincentrum.nl](https://www.tuincentrum.nl)

€5,99 biologisch gekweekt plantje.

https://www.tuincentrum.nl/stevia-stevia-rebaudiana?channable=e12674.c2Noay1zdGV2LnJIYmE&gclid=CjwKCAjw_t5DXBRAtEiwAa3vyErlkjEMKxqLKWQIPczR92x0Xo4KkIC3B1qkCtjvbTxgnDv32O1E-xRoCD9YQAvD_BwE

Gratis bezorging vanaf 50,-, anders 4,99 verzndkosten

zaden

uitleg over zaden zaaien feb-mei

<http://www.verticalfarm.nl/kruident/stevia/>

zaden kopen

https://www.zadenkopenonline.nl/tuinzaden-bestellen-kruident/Honingplant-Honingkruid-Stevia/stevia-of-honingplant.html?utm_source=google&utm_medium=shoppingtraffic&utm_campaign=producten&gclid=CjwKCAjw_t5DXBRAtEiwAa3vyEj1ILG4yLwT5JNdHXfCYa-8k2Ujt3NIQvvyJTYfSMSIa6I2iOFTuTxoCDj4QAvD_BwE

steviapoeeder kopen

100 gram gemalen blad € 6,95

<https://www.puurmieke.nl/cruydhof-stevia-blad-gemalen-groene-stevia-100g.html>

100 gram gemalen blad € 8,95 uit India

<https://www.superfoodsonline.nl/biologische-groene-stevia-poeder-100g>

liefs Leonoor