

C

CULINAIR
RAW FOOD



WAT DOET RAUW MET U?

De laatste jaren schieten buitenissige diëten als paddenstoelen uit de grond.

Een eetpatroon dat meer en meer aanhangers verzamelt, komt uit de VS en draait rond rauw voedsel. Er zijn pro's en contra's.

Door Veerle de Pooter • Foto's Diane Hendriks

'RAW FOOD' ZOU
VEEL VOORDELEN
MEEBRENGEN, VAN
EEN MOOIERE HUID EN
MEER ENERGIE TOT EEN
EVENWICHTIG HUMEUR.

Hét dieet voor de 21ste eeuw, zo noemen *Raw food*-adepten hun manier van eten. *Raw food* betekent letterlijk 'rauw voedsel'. Aanhangers eten alleen onbewerkt voedsel, liefst van biologische oorsprong. Bovendien mag het voedsel niet boven 46°C verhit worden. Daarom wordt deze voeding ook *living food* (levend voedsel) genoemd. *Raw foodisten* geloven dat tijdens het bakken of koken waardevolle enzymen, die helpen bij de spijsvertering, vernietigd worden. Verder zou een *raw food*-dieet een resem gezondheidsvoordelen hebben, gaande van een mooiere huid, minder allergieën en meer energie tot een ideaal gewicht, een stabiele bloedsuiker en evenwichtig humeur en, last but not least, een langer en gelukkiger leven. In de praktijk beperkt de meerderheid van de *raw foodisten* zich tot een veganistische voeding, waarbij alle voedsel van dierlijke oorsprong gemeden wordt (niet alleen zuivel, maar ook honing bijvoorbeeld). 'Rauwe' veganisten eten voornamelijk groenten, fruit, noten, zaden, zeewier en gekiemde peulvruchten. Suiker wordt vervangen door gedroogd fruit, ahornsiroop, agavenectar en andere natuurlijke zoetstoffen.



TAGLIATELLE VAN WORTEL EN COURGETTE MET LAVENDELolie EN TOMATENTERRINE MET MUNT-PISTACHEPESTO

Voor 6-8:

2-3 dunne courgettes, 4-6 wortelen, 1/2 el gedroogde lavendel
1 dl olijfolie, zwarte peper en zeezout

Voor de pesto:

30g verse munt, 30g gedropte pistachenoten
1 teen knoflook, 8 el olijfolie

Voor de terrine:

2 el olijfolie, 1,5 kg rijpe maar stevige pruimtomaten, zeezout

Begin een dag op voorhand en maak eerst de pesto: pureer alle ingrediënten tot een min of meer gladde massa.

Bekleed een broodvorm van 500g met plasticfolie, laat de folie over de rand hangen. Strijk de folie in met olijfolie. Schil de tomaten met een dunschiller en snij ze in kwarten. Ontpit de tomaten en leg de kwarten op keukenpapier. Laat 30 minuten uitlekken. Dep de tomaten droog en leg twee lagen in de vorm, druk goed aan. Strijk er een beetje pesto over en leg er weer twee lagen op. Herhaal tot alle tomaten en pesto opgebruikt zijn. Vouw de plasticfolie over de terrine en zet er een gewicht op. Zet een nacht koel weg.

Snij de courgettes en wortelen in linten met een dunschiller. Mix de lavendel fijn met de olijfolie en kruid naar smaak. Wentel de groentetagliatelle in driekwart van de lavendelolie.

Draai de terrine uit en verwijder voorzichtig de plasticfolie. Snij de terrine in plakken van 1,5 à 2,5 cm dik en schik op borden. Werk af met de groentetagliatelle en druppel er lavendelolie rond.

Tip: voor een niet-veganistische variant werkt u dit gerecht af met verkruimelde gerijpte geitenkaas.

AVOCADO SOEP MET KOMKOMMER, BLOEMKOOLOCUSCOUS EN EMULSIE VAN GEPEKELDE CITROEN

Voor 4:

1 komkommer, 2 rijpe avocado's, sap van 1 citroen
2 el avocado-olie, 1 teen knoflook, 2 groene chilipepers
4 el fijngesnipperd bieslook, 100g bloemkool, 2 tl puree van gepekeld citroen, 2 el olijfolie, preischoten en sumac (of cayennepeper) voor de afwerking, zeezout en zwarte peper

Schil de komkommer en avocado's. Pureer met het citroensap, de avocado-olie, knoflook, chilipepers en 1 à 2 dl mineraalwater tot een romige soep. Roer de bieslook door en kruid naar smaak. Mix de bloemkool fijn tot er kleine korrels ter grootte van couscous ontstaan.

Meng de puree van gepekeld citroen met de olijfolie en 1 el warm mineraalwater tot een gladde emulsie. Schep de soep in 4 diepe borden en sprenkel er de bloemkoolcouscous over. Druppel de citroenemulsie in de soep en werk af met enkele plukjes scheuten en een snufje sumac (of cayennepeper).

Tip: maak puree van gepekeld citroen door 1 gepekeld citroen te pureren met 1 dl olijfolie.

Avocado-soep met
kornkommer,
bloemkoolcouscous
en emulsie van
gepekelde citroen.
Recept op p. 176.



ONDERVOEDING DOOR EEN GEBREK AAN VITAMINEN EN MINERALEN IS EEN GEVAAR WAAR DIETISTEN VOOR WAARSCHUWEN.

Hoewel rauwkost ongetwijfeld voordelen biedt, zijn er evenveel studies die waarschuwen voor de gevaren van een rauw veganistisch dieet, als studies die de nadelen van gekookt voedsel aanstippen. Ondervoeding door een gebrek aan vitaminen en mineralen is een gevaar waar diëtisten voor waarschuwen. Bepaalde voedingsstoffen (zoals vitamine B12, bèta-caroteen en ijzer) worden namelijk beter door het menselijke lichaam opgenomen als ze van dierlijke oorsprong zijn, of als het voedsel gekookt wordt voor consumptie. Het lichaam maakt overigens zelf voldoende enzymen aan om gekookt voedsel te verteren.

Kwestie van evenwicht

Wie dacht dat rauwkost garant staat voor een snelle hap, komt bovendien bedrogen uit. De ironie is dat er flink wat voorbereidend werk aan te pas komt om een rauwe maaltijd te bereiden. Voedsel moet gepureerd, versneden, gecentrifugeerd, gedroogd, gecultiveerd en/of gekiemd worden. Bewerkelijk en tijdrovend. Bovendien moet de gemiddelde *raw foodist* meer consumeren dan een doorsnee-eter om dezelfde hoeveelheid calorieën op te



CEVICHE VAN NASHIPEER, VENKEL EN MELOEN MET MANGODRESSING EN MACADAMIAMAYONAISE

Voor 4:

1/2 Cavaillonnemeloen, 1 nashipeer, 1 venkel, 1 rode ui, 1 tl korianderzaadjes, 1 scherpe rode chilipeper, sap van 2 limoenen, sap van 1 minneola (of 2 clementines), 4 el olijfolie korianderblaadjes voor de afwerking

Voor de mayonaise:

100 g macadamianoten, 4 el mineraalwater, 1 el vers citroensap 4 el macadamia- of amandelolie, zeezout

Voor de dressing:

1 rijpe mango, 2,5 cm verse gember, 1 el tamarindepasta 2 el ahornsiroop, sap van 1 (bloed)sinaasappel

Laat de macadamianoten voor de mayonaise 6 uur weken in mineraalwater. Schil en ontpit de meloen, snij in plakjes.

Snij de nashipeer, venkel en rode ui in dunne plakjes. Doe het fruit en de groenten in een glazen kom. Rooster de korianderzaadjes en maal ze grof. Hak de rode chilipeper fijn. Meng beide met het citrussap en de olijfolie. Giet over het fruit en de groenten en laat 2 uur marinieren.

Giet de macadamianoten af en mix ze fijn in een blender met het water, citroensap en de macadamiaolie. Kruid met zout.

Maak de dressing: schil de mango en gember, en mix met de resterende ingrediënten tot een gladde dressing.

Schik de ceviche op 4 borden en geef er de dressing en mayonaise bij. Werk af met korianderblaadjes.

Tip: vervang de meloen eventueel door plakjes rauwe witvis zoals heilbot, zeebaars of makreel.



'RAW FOOD' KAN EEN
WAARDEVOLLE
AANVULLING VORMEN
OP ONS WESTERSE DIEET
DAT TE VEEL VETTEN EN
SUIKERS BEVAT.

nemen. Een veel voorkomend nadeel van een rauw veganistisch dieet is bijgevolg ondergewicht. Wellicht ligt daar de verklaring voor de populariteit van dit dieet in Hollywood met zijn obsessie voor het lichaamsgewicht van (hoofdzakelijk vrouwelijke) beroemdheden.

Naast de extreme veganistische variant zijn er echter ook stromingen binnen de *raw food*-beweging waarbij het eten van zuivel, vlees en/of vis toegelaten zijn.

Raw food kan ongetwijfeld een waardevolle aanvulling vormen op het huidige westerse dieet dat te veel vetten en suikers bevat. Maar net als de meeste diëten moet ook deze extreme manier van eten niet te letterlijk worden genomen. Het is zoals steeds een kwestie van het zoeken naar een juist evenwicht.

Voor wie *raw food* zelf eens wil uitproberen, zijn bijgaande recepten een goede start. Er komen geen ingewikkelde toestellen zoals droogovens aan te pas, maar een goede blender of keukenrobot is wel een must.

Voor meer info,
recepten en workshops:
www.rawliving.be



MILLEFEUILLE VAN ANANAS MET BANANMOUSSE, VERSE KOKOS EN PASSIEVRUCHT

Voor 4:

1/2 rijpe ananas
2 rijpe banaanen, sap van 1 limoen
8 gedroogde dadels, 3 el ahornsiroop, 1/2 tl fijngemalen
tonkaboon, 75 g geraspte verse kokos
12 rijpe passievruchten

Verwijder de schil en 'ogen' van de ananas. Snij het vruchtvlees met een mandoline in de breedte in 12 flinterdunne plakjes. Leg deze op keukenpapier om uit te lekken.

Schil de banaanen en pureer het vruchtvlees met het limoensap, de dadels, 2 el ahornsiroop en de tonkaboon. Meng er twee derde van de geraspte kokos onder.

Leg een plakje ananas op elk bord en schik er een lepel banaanmousse op. Strooi er wat geraspte kokos over. Herhaal deze lagen en eindig met een plakje ananas.

Halveer de passievruchten en lepel er de pulp uit. Meng met de laatste eetlepel ahornsiroop. Lepel de passievruchten over en rond de millefeuilles en werk af met de rest van de kokos.