OERSTERK

29 ONTBIJTRECEPTEN VOOR EEN GELUKSMOMENT

Ga jij de ontbijtchallenge aan?
#ontbijtchallenge

HET GEHEIM VAN VASTEN

Versterk je eigen gezondheid zonder E-nummers, lactose, gluten en suiker

OER STERK

OERSTERK ONTBIJTEN

Pure voeding voor geluk & gezondheid

Voorwoord

Stel je jezelf wel eens deze vraag: wat is de waarde van de voeding die je nuttigt? Niet alleen uitgedrukt in macronutriënten (vetten, eiwitten en koolhydraten) of in micronutriënten (vitamines en mineralen). Goed eten overlaadt je met gezonde voedingsstoffen en kwaliteit van leven.

Voeding is een belangrijk onderdeel om het gezondheidsheft in eigen hand te nemen. Gezond en gelukkig oud worden, het kan! Ik weet zeker dat wanneer je vitale voeding tot je neemt en een snufje liefde in de bereiding en tijdens het nuttigen van je maaltijd toevoegt, je het verschil merkt. Dat je het in je lijf voelt.

Je leven wordt bepaald door de kwaliteit van jouw dagen. Concreet: een goed leven is een aaneenschakeling van goede dagen, weken, maanden, jaren. Zorg daarom dat je het vandaag goed hebt, start er nu mee en je vindt de belangrijkste voorwaarde voor een mooi leven.

Door alle beweringen op verpakkingen - over de inhoud van een levensmiddel - in de supermarkt zien velen door de bomen het bos niet meer. Terwijl juist daar de oplossing ligt. In eten uit de natuur, in oervoeding: de oorspronkelijke voeding van de jager-verzamelaar voordat de landbouw begon. De cellen in ons lijf verschillen nauwelijks van onze verre voorouders – en juist daarom sluit oervoeding zo aan bij ons genenpakket. Het is werkelijke voeding, in plaats van vulling. En zoals de natuur het heeft bedoeld, betekent ook volgens de seizoenen eten. Je ziet diverse groente en fruit in de receptuur terug, schroom echter niet je eigen draai eraan te geven.

We zijn wat we verteren. Eten is daarmee een krachtig instrument dat zowel een positieve als negatieve invloed op de kwaliteit van je leven kan hebben.

Helaas negatief om drie redenen:

1. De gemiddelde Nederlander eet elke dag hetzelfde. Eenzijdigheid is het grootste voedingsprobleem.
2. De gemiddelde Nederlander eet elke dag granen (brood, muesli, pasta, koekjes etc.) en koemelkproducten (melk, yoghurt, kaas etc.). Optimale gezondheid op de lange termijn is lastig met deze vulling.
3. De gemiddelde Nederlander eet zonder aandacht, terwijl de ellende van de wereld via smartphone, televisie of krant zijn zintuigen binnenstroomt. De gerechten worden gehypnotiseerd naar binnen geschoven.

We zouden niet OERsterk zijn, als we niet met oplossingen zouden komen. In dit magazine vind je in alle gerechten fruit of groente, en fijne aanvullingen zoals een bullet proof coffee, de lekkerste pesto van spinazie, een gembershotje en nog meer. Met meer receptuur dan anders. Want ook variatie is een van de sleutels tot een goed leven.
Je ontvangt bovendien het advies eens niet te ontbijten. Om te vasten. Juist in een magazine over ontbijt verdient intermittent fasting een mooie plek. De gezondheidsvoordelen lichten we graag (nog eens) toe!

Met natuurlijke ingrediënten bezig zijn, er over nadenken, je creativiteit aanspreken, je smaakpapillen kietelen en je lichaam voeden. Dat is zeer waardevol. Net als jij, en daarmee komt die wens gezond en gelukkig oud te worden binnen handbereik.

Ik wens je veel ontbijtplezier en alle goeds,

RICHARD DE LETH

8 **EEN NUCHTERE BEWEGING**

10 **ONTBIJTTIJD**

11 **ONTBIJTJES MET FRUIT**

12 123-TJE
14 PERENWAAIER
16 BANANENBROOD
18 GROENE CHIAPUDDING
20 GE-NOTEN-PAP
22 WARM APPELTJE
24 PANNENKOEK
26 ONTBIJTTAART

28 **INTERMITTENT FASTING**

31 **ONTBIJTJES MET GROENTE**

32 EIMUFFINS
34 MUGCAKE
36 POMPOEN PANCAKES
38 HARTIGE WAFEL
40 WITH LOF
42 ONTBIJTBURGER
44 SANDWICH
46 CACAOMOUSSE
48 SMOOTHIES

50 **ONTBIJTOERSTERK**

53 **LEKKER VOOR ERBIJ**

54 OH MY GINGER!

56 HAZEL-CHOCOPASTA

56 NOTENPASTA

58 OERGRACHERS

60 BULLETPROOF COFFEE

62 SPINAZIEPESTO

62 MAYONAISE

64 ZANOLA

66 **DE 7 GOUDEN VOEDINGS-RICHTLIJNEN**

68 **OERSTERK, WAAR STAAT DAT VOOR?**

“ EAT GLITTER FOR BREAKFAST AND SHINE ALL DAY”

ONTBIJTJES
MET FRUIT

1.
2.
3.

Ook lekker als dessert

VEGAN

Om dit bananenbrood-recept vegan te maken kun je de eieren weglaten en 150 gram suikervrije appelmoes door het beslag roeren.

VARIATIE

Vervang de avocado door een handvol spinazie of een stuk komkommer.

VARIATIE

Voeg 80 gr geraspte wortel en een snuf kruidnagel aan het recept toe. Zo krijg je een 'carrotcake'-pap. Vervang het water door kokosmelk of -water.

VARIATIE

Gebruik in plaats van havermout wat gehakte noten of amandelmeel.

VERDUBBELAAR

De in dit recept genoemde ingrediënten zijn voor één persoon. Verdubbel naar hartenlust als je gezelschap groter is.

Met gelatine of agar agar maak je de yoghurtlaag bovenop steviger. Laat opstijven in de koelkast.

ONTBIJTJES
MET GROENTE

Vega maken?
Laat de kipfilet weg, vet wel even de muffinvorm in

VARIATIE

Voeg 1-2 el cacao toe voor een chocoladecakeje. Wanneer je dit recept voor meer personen maakt, en de ingrediënten vermeerdert, verdeel het beslag dan over meerdere mokken. In een grote ovenschaal zal het veel langer moeten garen.

VARIATIE

In plaats van frambozenpuree kun je ook een saus van mango maken, extra eiwitrijk & romig met wat hennepzaad erdoor.

VARIATIE

Je kunt ook andere groenten gebruiken zoals courgette of wortel. En voeg eens wat gesneden jalapeño toe, voor extra pit.
Geen wafelijzer? Je kunt met dit beslag ook pannenkoeken bakken.

VARIATIE

Doe de ingrediënten in plaats van in een blender in een food-processor en hak alles grof. Op deze manier zal je meer moeten kauwen.

Ook lekker als all day breakfast

Bloemkool is een kruisbloemige koolsoort en familie van broccoli, radijs, raap, paksoi, boerenkool, tuinkers en rucola.

OPTIONEEL

Met smoothies kun je eindeloos afwisselen. Voeg ook vetten en eiwitten toe in de vorm van hennepzaad, noten, avocado of een scheutje (olijf)olie. Denk ook eens aan verse gember, een klodder kokosyoghurt en verse kruiden zoals basilicum of munt.

LEKKER VOOR ERBIJ

THEETIJD

Snij plakjes gember om thee van te trekken. Dit kun je van veel kruiden doen: kurkuma, kaneel, munt, steranijs, tijm etc. Rasp ook eens gember door je salade, een taartvulling, een smoothie of eet een stukje ter verfrissing van je adem.

TIP

Je kunt van deze pasta ook heerlijke bliss balls maken. Draai met je handen balletjes ter grootte van soepballen en zet weg in de koelkast. Geniet ervan bij je bulletproof coffee (zie p. 60).

Hazel-chocopasta

Notenpasta

TIP

Snij ze in kleiner formaat, zodat je je eigen toastjes maakt.

VARIATIE

Wanneer je niet van koffie houdt, kun je ook bijvoorbeeld Chai-thee gebruiken. Voeg eventueel nog wat kaneel of cacao toe aan je Bulletproof coffee of Bulletproof Chai.

TIP

Vertrouw altijd je zintuigen om houdbaarheid te checken.

VARIATIE

Stel je eigen zanola samen door te kiezen uit je favoriete noten, zaden, kruiden en gedroogd fruit. Het komt niet zo nauw in dit recept, kies vooral wat je lekker vindt.

OERSTERK
ONTBIJTEN

De ontbijtjes in dit magazine overláden je met gezonde en gevarieerde voedingsstoffen. Dat zorgt voor meer energie, kwaliteit van leven en voor harmonie in je stofwisseling. Dat ben jij waard. De receptuur ondersteunt alle lichaamsprocessen, en maken op de lange termijn een betere, gezondere en sterkere versie van jezelf. Gezond, lekker, gevarieerd én gemakkelijk – het gaat allemaal samen. Voor een kickstart van jouw dag. Om je aandacht in het nu te brengen. Om te genieten van al het moois dat komen gaat. En dit állemaal met het bewust nuttigen van je ontbijt. OERsterk nodigt je uit om de ontbijtjes met groente en fruit af te wisselen met een ochtend intermittent fasting, of een beweegsessie voordat je eet. Samen worden we meer en meer vitaal.

"What shall I eat today?" is a very deep question. With each meal, we make choices that help or harm the planet and ourselves.

- Thich Nhat Nanh

OER STERK