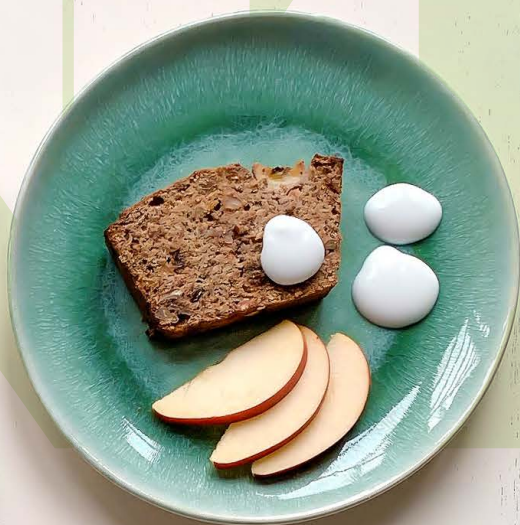


OERSTERK



29

ONTBIJTRECEPTEN
VOOR EEN
GELUKSMOMENT

HET GEHEIM VAN
VASTEN



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



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 snuffje 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 genepakket. 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 intermitterend vasten 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





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

8 **EEN NUCHTERE BEWEGING**

10 **ONTBIJTTIJD**

11 **ONTBIJTJES MET FRUIT**

12 123-TJE

14 PERENWAAIER

16 BANANENBROOD

18 GROENE GHIAPUDDING

20 GE-NOTEN-PAP

22 WARM APPELTJE

24 PANNENKOEK

26 ONTBIJTJAART

28 **INTERMITTENT FASTING**

31 **ONTBIJTJES MET GROENTE**

32 EIMUFFINS

34 MUGCAKE

36 POMPOEN PANGAKES

38 HARTIGE WAFEL

40 WITH LOF

42 ONTBIJTBURGER

44 SANDWICH

46 CACAOMOUSSE

48 SMOOTHIES



50 **ONTBIJTOERSTERK**

66 **DE 7 GOUDEN
VOEDINGS-
RICHTLIJNEN**

53 **LEKKER
VOOR ERBIJ**

- 54 OH MY GINGER!
- 56 HAZEL-CHOCOPASTA
- 56 NOTENPASTA
- 58 OERGRACHERS
- 60 BULLETPROOF GOFFEE
- 62 SPINAZIEPESTO
- 62 MAYONAISE
- 64 ZANOLA

68 **OVER DRS. RICHARD
DE LETH**

**“ EAT GLITTER FOR
BREAKFAST AND SHINE
ALL DAY”**



ONTBIJTJES MET FRUIT





2.



3.





Ook lekker als dessert

BANANENBROOD

met gedroogd fruit en pecan

Een geliefd brood bij velen is het bananenbrood. Want het is zeer voedzaam en je kunt er eindeloos op variëren, door verschillende noten, meelsoorten, pitjes en zaden te gebruiken.

INGREDIËNTEN

75 gr gedroogde vijgen, zonder steeltje
50 gr gedroogde, ongezwavelde abrikozen
50 gr rozijnen
100 gr pecannoten
4 bananen
3 bio eieren
250 gr amandel- of paranotenmeel
1 tl wijnsteenpoeder
EXTRA cakevorm, ingevet

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 160 °C. Week de rozijnen 10 minuten lang in gefilterd water en giet daarna af. Hak in het bakje van de staafmixer het gedroogde fruit en de noten in stukjes. Zet apart.
2. Breek 3 bananen in stukken en doe in een beslagkom. Voeg ei toe, mix tot een samenhangend mengsel. Voeg het meel en wijnsteenpoeder toe en mix erdoor.
3. Schep het gedroogde fruit en de noten door het beslag en doe in een ingevette cakevorm. Halveer de 4e banaan in de lengte en druk deze in de bovenkant. Zet ± 45 minuten in de oven. Laat afkoelen.
4. Check tijdens het bakken of de bovenkant van het brood niet te bruin wordt. Nog een beetje interne smeugheid is wel zo lekker.

KALMEREND EFFECT

Banaan en ook sesamzaadjes, pompoen en zonnebloempitten zijn voedingsbronnen die rijk zijn aan tryptofaan. Hieruit kan in de hersenen serotonine worden aangemaakt. Serotonine is de kalmerende neurotransmitter. Het is verantwoordelijk voor een normaal slaappatroon en bevordert tevredenheid.



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



3x 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 vermeerderd, 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.

Elke dag
doen, zo veel
groen



De smaak van
carrot cake in
een shake



Ultiem
zuiverende
smoothie met 3
groenten



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.



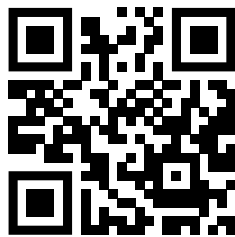
Ons lijf en ons brein hebben miljoenen jaren evolutie achter de rug. Maar pas sinds pak 'm beet een eeuw hebben we te maken met onze huidige welvaart.

En in termen van evolutie is een eeuw niks.

Het is dus niet vreemd dat onze gezondheid die steile leercurve niet aankan.

En er is nog iets. Want onze onnatuurlijke omgeving verleidt ons constant om de verkeerde keuzes te maken: te veel van de verkeerde dingen eten, inactiviteit en chronische stress.

Natuurlijk, het leven is niet maakbaar, maar wel stuurbaar. Het is veel meer te beïnvloeden dan je denkt.

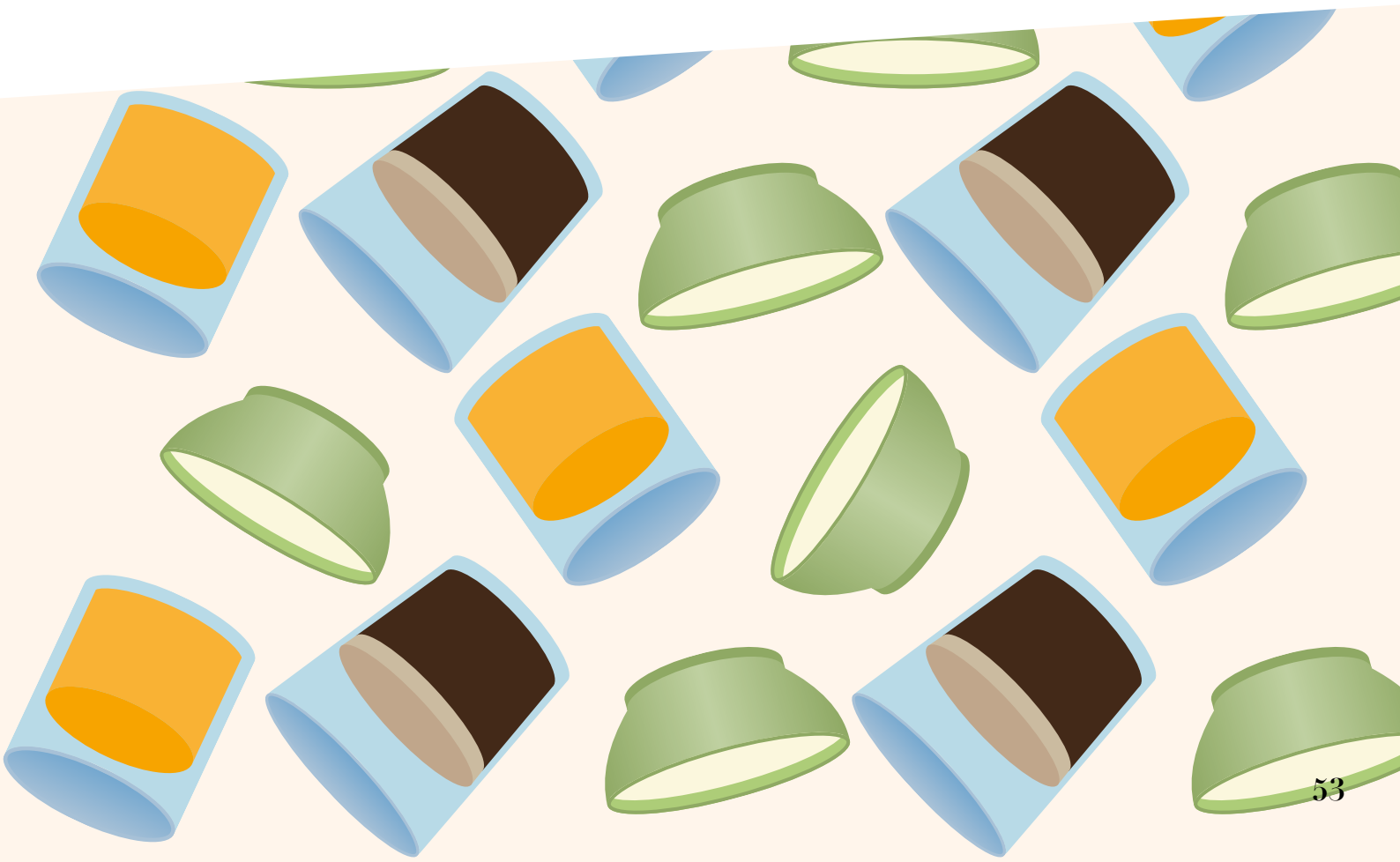


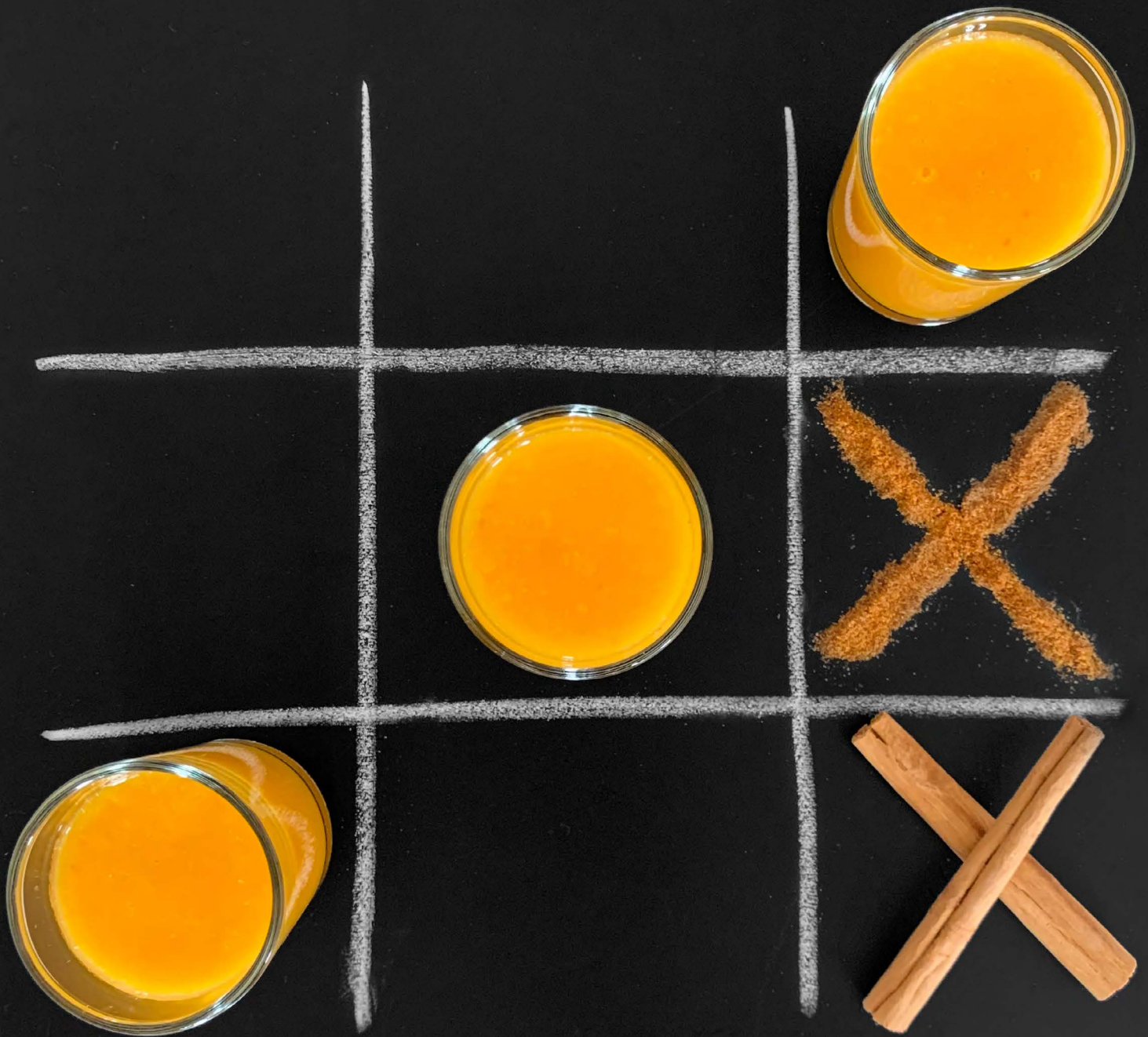
Het is onze droom dat ieder mens de juiste kennis en vaardigheden heeft voor een optimale zelfzorg. Hoe en waarom? Je leest het allemaal op onze website www.oersterk.nu





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).

Hazelchocopasta



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.



Spinaziepesto



Mayonaise



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 intermitterent fasting, of een bewegingssessie 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

