

# Voeding als medicijn

Voeding kan alleen maar effectief zijn als het lekker smaakt, zo niet dan zal de patiënt niet therapietrouw zijn. De 'reparerende voeding' binnen het concept voeding als medicijn streelt dan ook de alle zintuigen.

Kruiden en specerijen zijn sinds mensenheugenis onderdeel van de dagelijkse voeding en werden vaak toegevoegd aan voeding vanwege de medicinale effecten. Jammergenoeg is veel van de kennis over de werking van kruiden en specerijen verloren gegaan. Als men de verschillende kruiden en specerijen bestudeert op hun actieve substanties, dan blijkt dat ze bijna allemaal een medicinale functie uitoefenen op één of meerdere systemen van het menselijk lichaam.

'Voeding als medicijn, epigenetica wint van genetica' is een terugkerende rubriek. Het is ook de naam van een concept dat ontwikkeld is door Bram van Dam, Fanny van der Kroon-de Lange, Abderrahim Mushen, Leo Pruijboom en Saskia Volger. Doel van het concept is het leren kennen van voedingsmiddelencombinaties die een medicinaal effect hebben en kunnen dienen als ondersteuning voor de behandeling.

## Eet je huid gezond

In dit magazine staat het menu in het teken van de huid als stressrespons-orgaan (zie artikel op bladzijde 37). Een orgaan met een veel grotere betekenis voor het behoud van de menselijke gezondheid dan men ooit gedacht heeft.

De ingrediënten in de drie gerechten vormen samen een medicijn met invloed op de neuro-endocriene as binnen de huid (en natuurlijk op centraal niveau). Dit menu is geschikt voor alle mensen die lijden aan huidproblemen in het algemeen en problemen van stress in het bijzonder.

Stoffen als **vitamine D** (forel) en **cucurbitiëne** (pompoe) zorgen voor een verbeterde stressrespons. **Taurine** (aanwezig in geitenkaas, forel en eieren) zorgt voor stimulatie van de productie van het stressrespons-stofje bij uitstek: melanine. Melanine is van vitaal belang voor het oplossen en uitscheiden van vele toxische stoffen en dan vooral van zware metalen. **Pycnogenol** (OPC) in pijnboompitten zorgt voor regulatie van bèta-receptoren voor catecholaminen, waarmee de stressrespons gedempt wordt. Een werking van vitamine D zorgt voor rust van de huid en daarmee voor regeneratiecapaciteit.

Eet smakelijk!



De culinaire specialist Abderrahim Mushen startte zijn loopbaan met een studie medicijnen. Vervolgens maakte hij al reizend door Europa, Noord-Afrika en het Midden-Oosten kennis met de kunst van het koken. In 1988 opende hij zijn hotel en restaurant 'Al Zaraq' in Benissa, Spanje ([www.alzaraq.net](http://www.alzaraq.net)). Het uitgangspunt bij zijn recepten is dat de gerechten volledig moeten bijdragen aan een goede gezondheid, 'Voeding als medicijn'. Hij combineert alle bekende keukens, waarvan met name de Arabische keuken zijn specialiteit is. Verschillende malen werd zijn restaurant met een prijs bekroond (1991 en 1998). In de rubriek 'Voeding als medicijn' deelt Mushen zijn recepten met de lezers van Van Nature. In iedere uitgave treft u een specifiek samengesteld menu aan gericht op het desbetreffende thema.

# Flan van pompoen

## Ingrediënten

Recept voor vier personen  
pompoe  
2 eieren  
250 gram verse geitenkaas  
10 gram gist  
pijnboompitten  
kaneel (poeder)

## Bereiding

Gaar de pompoe in een hete oven (in vier stukken). Laat de pompoe afkoelen en meng het vervolgens met de andere ingrediënten tot er een zachte massa ontstaat (eventueel wat sojaroomb toevoegen). Vul per persoon een klein ovenschaaltje met het mengsel en strooi er wat pijnboompitten over. Gaar de flan gedurende 25 minuten in een voorverwarmde oven van 180° C.

# Groene kool gevuld met forel of snoekbaars

## Ingrediënten

Recept voor vier personen  
blad van groene kool  
2 gefileerde forellen  
2 eiwitten  
sojaroomb  
sambal  
1 ui  
1 wortel  
1 glas witte wijn  
zout  
pistachenootjes

Saus van olijfolie  
2 teentjes knoflook  
1/2 dl olijfolie  
paprikapoeder (zoet)  
wijnazijn

## Bereiding

De koolbladeren een paar minuten laten koken. Kook de forel gezamenlijk met de ui en de wortel in witte wijn. Meng de forel vervolgens met het eiwit, de sambal, room en de gemalen pistachenootjes tot een homogene massa. Vul de koolbladeren met de forelmix en stoom het geheel tien minuten. Serveer de gevulde koolbladeren met een saus van olijfolie.

Saus van olijfolie: kook twee fijngesneden teentjes knoflook met een beetje water en 1/2 dl olijfolie, paprikapoeder en een beetje wijnazijn. Laat de saus koud worden en zeef de saus.

# Salade van gefermenteerde kool

## Ingrediënten

Recept voor vier personen  
1 witte kool  
1 groene paprika  
1 Spaans pepertje (desgewenst)  
3 kleine uitjes  
1 theelepel honing  
1 theelepel geraspte gemberwortel  
zout

Dressing  
1/2 dl appelazijn  
1 theelepel anijszaad  
1 theelepel mosterd  
1/2 dl olijfolie  
1/4 dl sesamolie



Foto: Saskia Volger

## Bereiding

Snij de kool in fijne reepjes. Maak de ui, paprika en peper schoon (pitjes eruit) en snij deze eveneens in fijne reepjes. Mix alle ingrediënten door elkaar en voeg zout, gember en honing toe. Laat de salade 24 uur in de koelkast fermenteren.

Dressing: kook alle ingrediënten van de dressing op een laag vuurtje. Laat de dressing daarna twee tot drie uur rusten in de koelkast. De dressing vlak voor het eten toevoegen aan de koolsalade. In de koelkast is deze dressing enkele maanden houdbaar.