

ELLE

BELGIË

TEST
WELK
STRESSTYPE
BEN JE?

FEBRUARI 2008
4,50 €

INTERVIEW

LO OP DE SOFA
LADY LINN OP CAFE
MARCOLINI OP DE KOFFIE

30x jeans
Welke past jou?

**ALLES OVER
DETOX**

stralender
energischer
en slanker

**CATE
BLANCHETT**

*"Brad Pitt
kan je niks
weigeren"*



SMS ELLE naar **3688** en ontvang gratis ELLE eMag per mail

ENERGETISCH KOKEN

Feelgoodfood

Eten om energie te krijgen, niet om er kwijt te geraken. Dat is de voedingsfilosofie van Martine Fallon, die je in haar boek de sleutels aanreikt voor een gezonde, gastronomische keuken waar je letterlijk en figuurlijk van opkikkert. ELLE kreeg voor jullie een voorpublicatie en deed meteen ook de test.

IK, DIËTEN? NOOIT!

Omdat ik van lekker eten houd en aan tafel de beste gesprekken plaatsvinden. Omdat ik vind dat een kilootje meer minder schade aanricht dan het geobsedeerde calorieën tellen en sporten beter is dan hongeren... Tot ik voor een reportage terecht kwam op de boot van Martine. Zeven dagen zeilen langs de Turkse kust en zeven dagen ontgiften. Een weekje kuren kan nooit kwaad, dacht ik. Welnu, dat weekje heeft mijn leven veranderd. Verpakt in een aangename omgeving en een prettige sfeer, kreeg ik met mondjesmaat de nieuwe eetmethode van Martine ingelepeld. 's Ochtends gewekt met een glas lauwwarm citroenwater. Veel fruit en peulvruchten als ontbijt. Geen koffie maar liters kruidenthee en een yogasessie op het dek om het ontbijt te vergeten. 's Middags heerlijke groene groentenmoesjes, slaatjes en granenbereidingen. Tussendoor veel water en opnieuw kruidenthee. 's Namiddags een fruittoetje. 's Avonds gegrilde vis of kippenfilet, opnieuw met veel groenten. Het alcoholrantsoen teruggebracht tot één glas biowijn per dag... Het viel aanvankelijk allemaal erg mee, vooral omdat alles zo ongelofelijk lekker smaakte en er een wereld van nieuwe bereidingen voor me openging... tot ik hevige rugpijn kreeg en mijn cabinegenoot barstende hoofdpijn. Perfect normaal, omdat de toxines plots massaal naar buiten willen. Nog meer water drinken dus en zwemmen, veel zwemmen.

Ondertussen geeft Martine conférences. Iedere dag krijgen we lessen in voedingsleer: hoe, door slechte voeding en vooral door foute combinaties of nefaste bereidingen, te veel stress en gebrek aan frisse lucht, ons organisme dichtslibt met toxisch bezinsel. Hierdoor kan ons metabolisme niet meer functioneren zoals het hoort en verliezen we niet alleen energie, maar ook mineralen (die de toxines bestrijden), waardoor we sneller verouderen, onvoldoende vitaminen en aminozuren opnemen en gezondheidsproblemen krijgen.

DE METHODE

Ons lichaam is een machine die ons toelaat te functioneren. Als het goed gevoed, beschermd en onderhouden wordt, is het de motor die ons toelaat om beweeglijk, in vorm, energiek, mooi, intelligent, gul, grappig, moedig en ondernemend te zijn. Om goed te kunnen functioneren hebben we de juiste brandstof nodig: koolhydraten voor energie, eiwitten als bouw materiaal, vitaminen en mineralen om het cellulair evenwicht te bewaren, vetten om het hormonale en neurologische evenwicht te bewaren en water, veel water. Dat weet iedereen.



LAAT JE VOEDING
JE MEDICIJN,
EN JE MEDICIJN
JE VOEDING ZIJN



Houmous van kikkererwten en carpaccio van courgette en zonnebloempitten

Ananascocktail met een warm sausje van mandarijntjes, ahornsiroop, gember en vanille.



DOSSIER DETOX

• energetisch koken

Er zijn echter een paar regels die je moet leren om ervoor te zorgen dat je voedsel je lichaam energie gééft, in plaats van het te belasten en je gezondheid te ondermijnen.

1 Kies de juiste producten. Enkel het beste is goed genoeg. Dat wil zeggen zo vers en zo natuurlijk mogelijk. Kies dus voor biodynamisch geteelde groenten en fruit, artisanale producten die op een verantwoorde manier zijn vervaardigd en vis en vlees dat zonder hormonen en antibiotica werd gekweekt (eis garanties over hun herkomst).

2 Vermijd zoveel mogelijk gemanipuleerd en getransformeerd voedsel: besproeid, bestraald, geraffineerd of bereid met chemische additieven.

3 Maak de juiste combinaties. Tijdens eenzelfde maaltijd groepeer je best bepaalde voedingsstoffen die synergetisch werken en het verteringsproces vergemakkelijken. Vermijd contraproductieve combinaties waardoor je een zwaar gevoel krijgt en moe wordt. Eet bijvoorbeeld eiwitten met groenten of granen met groenten, maar niet de drie samen. Meng geen dierlijke eiwitten met elkaar. Eet nooit fruit tijdens of net na de maaltijd, want dan gaat het fermenteren en zwel je op.

4 De juiste bereidingswijze. Verkijs zachte en trage of lichte en snelle bereidingen: stomen of wokken, zodat de kwaliteit en de structuur van het voedsel bewaard blijft. Vermijd al te agressieve behandelingen (barbecue, snelkookpan, magnetron, frituren). Eet zoveel rauw voedsel als je spijsverteringsorganen kunnen verdragen. Liefst 700 gram fruit en groenten per dag, dat kan makkelijk onder de vorm van sappen en smoothies (emulsies).

5 Het juiste seizoen. Eet de voedingsmiddelen in hun seizoen en verkies lokaal geteelde boven exotische, ingevoerde producten. Hou rekening met je specifieke noden, volgens de wet van de vijf elementen in de Chinese geneeskunde: lente/zuur, zomer/bitter, nazomer/zacht, herfst/pikant en winter/gezouten. Zo ondersteun je de specifieke organen in hun noden en verbetert je humeur.

6 Het juiste moment. Volg je bioritme en geef je lichaam wat het nodig heeft, wanneer het dat nodig heeft. 's Ochtends vers fruit, peulvruchten en granen omdat deze koolhydraten licht verteerbaar zijn en je snel energie geven. 's Middags groenten en granen die dankzij de trage suikers een constante bron van energie zijn, zodat je niet gaat snoepen en je suikerspiegel constant blijft. 's Avonds pas eiwitten met groenten zodat je de juiste bouwstoffen krijgt en die 's nachts de tijd hebben om hun werk te doen en de nieren de toxines kunnen afvoeren.

7 Vermijd energievreters: opwekkende middelen zoals koffie, alcohol, koolzuurhoudende dranken en snelle suikers jagen je insuline de hoogte in waardoor je een opstoot van energie krijgt die even snel weer naar beneden duikt. Zo kom je op een roetsjbaan terecht tussen hyperglycemie (agressiviteit) en hypoglycemie (moeheid, concentratieproblemen). Trage suikers geven een constante energievoorraad en verhogen het uithoudingsvermogen.

Carpaccio van rode biet



DOSSIER DETOX

• energetisch koken



RECEPT (4 personen)

Risotto van quinoa met groentenkerrie en gedroogde tomaten

Nodig: 2 eetlepels olijfolie, 1 sjalot, 1 gehakt teentje knoflook, 1 eetlepel gehakte rozemarijn of tijm, 1 eetlepel kerrie, gedroogde tomaten, 250 gr droog gebakken quinoa, 1 glas witte wijn, groentebouillon, fijngesneden groenten naar keuze

Bereiding: Giet de olijfolie in een pan, voeg er de gehakte sjalot, de knoflook en de rozemarijn of tijm bij en laat gedurende enkele minuten zacht worden. Voeg er 250 gr quinoa aan toe, het glas witte wijn en een glas groentebouillon. Laat op een hoog vuur uitkoken. Maak een torentje met een laagje quinoa, gestoofde groentenkerrie en een laagje in de blender gemixte gedroogde tomaten.



RECEPT (4 personen)

Amandelmilkshake met passievruchten

Nodig: 4 passievruchten, 2 grote glazen rijstmelk, 4 koffielepels geblancheerde amandelpasta, 1 koffielepel vanillepoeder, 1 eetlepel ahornsiroop, 8 ijsblokjes

Bereiding: Mix het vrucht vlees van 4 passievruchten op lage snelheid in de blender om de pitten te isoleren, giet dan door de puntzeef (chinois) en bewaar het sap. Meng het sap met de rijstmelk, de geblancheerde amandelpasta, het vanillepoeder, de ahornsiroop en de ijsblokjes. Versier met fijngestampte en geroosterde pistachenoten en eventueel een muntblaadje.

7 AMANDELEN BEVATTEN EVENVEEL CALCIUM ALS 1 LITER MELK

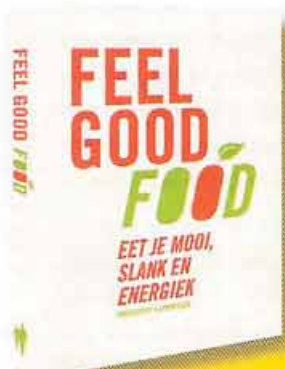


RECEPT (4 personen)

Gemarineerde kipfilet

Nodig: 500 gr kipfilet
Voor de marinade: een glas olijfolie, 1 koffielepel kurkuma, stukjes gedroogde chilipeper, 1 koffielepel gehakte verse tijm en rozemarijn, 1 koffielepel zout

Bereiding: Meng de bovenstaande ingrediënten en laat de kipfilet 3 tot 48 uur trekken in de kruidenmarinade. Bak de kipfilets 20-30 min in een oven van 80°C.



WIN 1 van de 10 'Feel Good Food'-kookboeken van Martine Fallon. Stuur het antwoord op de vraag: 'Wanneer drink je het best lauw citroenwater?' naar info@elle.be. Vergeet niet je naam en adres te noteren. Veel succes.

Martine Fallon is voedselkundige en organiseert kookcursussen en detoxstages in Nieuwpoort, op Djerba en in Turkije. Meer info op www.cuisine-energie.be

NIKS BETER DAN VERSE SEIZOENSGROENTEN DIE GEEN WEEK ONDERWEG ZIJN GEWEEST

RECEPT (4 personen)

Oranje couscous met kruiden

Nodig: 2 dikke wortelen, 1 rode peper, 1 kleine pompoen, 2 courgettes, 2 knoflookteentjes, 1 ui, 3 glazen groentebouillon

Bereiding: Verwarm in de pan 1 theelepel kurkuma, grotgemalen korianderzaadjes en komijnzaadjes, voeg de look en de ajuin toe en laat lichtjes bruinen. Voeg de in blokjes gesneden wortelen en pompoen toe, roer om en laat 3 minuten stoven. Doe er de warme bouillon bij en een takje verse rozemarijn. Laat gedurende 5 minuten op een zacht vuurtje koken. Voeg de rode peper toe en laat nog enkele minuten koken. Als laatste volgt de courgette, nog eens 3 minuten laten koken. Dien op met halfvol tarwegries en verse koriander.

RECEPT (4 personen)

Courgetteschuim met peterselie

Nodig: 2 courgettes, 2 uien, 1 teentje knoflook, 1 bosje peterselie, olijfolie, 100 gr pompoenpitjes

Bereiding: Schil de courgettes en snijd ze fijn. Snijd de uien en hak het teentje knoflook. Stoom alles gaar. Voeg er de steeltjes van de peterselie aan toe. Meng in de blender 250 ml kokend mineraalwater, een blokje plantaardige bouillon, de gestoomde groenten, de peterselie, de olijfolie, de pompoenpitjes en een snuifje zout. Versier met gekiemde zaadjes.



RESULTATEN VAN DE TEST HEB JIJ NOOD AAN EEN DETOXKUR?

Vooral A-antwoorden: dringend detoxen!

Stress, sigaretten, slapeloosheid, alcohol, bezoeken aan de frituur... Je verzamelt de toxines aan de lopende band. Aerobic en broccoli zijn niet meteen je ding, maar weet dat detoxen veel meer is dan dat. Probeer het eens. Je zal verrast zijn wat voor positieve effecten het op je moraal, je energiepeil en je huid heeft.

Vooral B-antwoorden: misschien toch eens detoxen?

Je hangt altijd zowat tussen excessen en redelijkheid. Concentreer je op simpele dingen: 1,5 l water per dag, iets meer lichaamsbeweging, een zwaar etentje compenseren met een lichte maaltijd de dag nadien,... En las bij elk begin van een nieuw seizoen misschien een detoxkuur in, om alles weer in evenwicht te krijgen.

Vooral C-antwoorden: detox light

Je doet sowieso al veel om zo gezond mogelijk te leven en bovendien lijkt het erop dat je lichaam er op zich al goed in slaagt om afvalstoffen en toxines te elimineren. Goed dus. Doe het wel niet te drastisch en gun jezelf toch ook eens een pleziertje, het leven is meer dan streng zijn voor jezelf.

test