

Boekrecensie van Janine Dolk, diëtist Gericht Op Gewicht

- **Rauw 115 recepten vol energie;**
Delphine de Montalier
- **Rauw eten In de lage landen;**
Ria Simons

Geen vlees, vis, ei, zuivel, kaas, brood, suiker, niets gekookt of gebakken! Verhitten is uit den boze. En alleen verse producten. Dat wil zeggen: rauw eten. In de twee hier genoemde boeken kun je er meer over lezen en recept-ideeën opdoen. Over: 100 % rauw, een 80-20 % verdeling, of nog wat minder rauw.

www.gerichtopgewicht.nl



www.verkaaikboeken.nl



Hardcover € 24,50



Hardcover € 24,95

De moeite waard?

Raw food? Zelf heb ik daar geen positieve associaties bij, na de documentaires “Rauw” en “Rauwer”. Daarin laat een moeder haar zoon 100 % rauw eten met gevolgen voor de gezondheid en het sociale leven van zoonlief. Want: rauwe granen zijn slecht verteerbaar. Sommige groentesoorten kunnen beter niet rauw worden gegeten. Van nature zitten er stoffen in die giftig zijn. Sommige voedingsstoffen uit rauwe groenten worden minder goed opgenomen. Daar waarschuwen beide auteurs ook voor. Ze zijn in zekere zin genuanceerd over rauw eten, en willen de lezer vooral een kritische blik op eten meegeven (bewust koopgedrag, lokaal geproduceerd voedsel, producten van het seizoen). Ze beweren zelf geen 100 % rawfood goeroes te zijn. Maar Simons (schrijvend vanuit een moeizame eetrelatie/eetverslaving en ziektegeschiedenis) doet meer moeite je te overtuigen en aan de slag te gaan om minimaal tot 80 % rauw eten te komen. Geen vis en vlees (want niet rauw te eten, niet nodig voor de gezondheid, en onnodig dierenleed). Bij veel fysieke arbeid en voor jongens in de groei beveelt ze het in beperkte mate wel aan. De toonzetting is stellig richting rauw. Desnoods in stappen er aan wennen. “Uiteindelijk gaat je lichaam schreeuwen om rauw, eerlijk, energierijk levend voedsel en overleef je zwakke verslavingsmomenten van gekookt voedsel.” Aldus Simons.

De Montalier is wat minder strak in de leer, tenminste zo komt het bij mij over. Ze komt de doelgroep “lekkerbekken” tegemoet die niet helemaal rauw voedsel eet (recepten met kaas, room, worstsoorten; en met kort gebakken gerechten, en warme bouillons). Met nadruk op écht vers en een goede hygiëne beveelt ze rauwe vlees- en visrecepten aan. In haar boek lees je, beter dan in Simons boek, waar je aan toe bent met je planning. Ze onderscheidt de bereidingstijd, het weken, marinieren en bakken. Let op: een snelle hap is er niet bij! Haar boek is meer een praktisch kookboek, zonder ervaringsverhaal, detoxtips, en adviezen over betere drinkwaterkwaliteit. Kan ik dit boek (of beide) aanbevelen?

Voor wie een aanrader?

Hoe haalbaar is het eten van (steeds meer) rauw? Wat te denken van de verschillende bereidingstechnieken? En van de keukenapparatuur? Voor Simons meer onmisbaar dan voor de Montalier. Wat kun je allemaal doen met een dehydrator, mandoline, spiral slicer en slow-juicer? Vier uur bereidingstijd, of nog langer, is dat praktisch haalbaar? En wie eten er gezellig met je mee? Of waar kan je onverwacht aanschuiven? Bezint eer ge begint. Alles waar “te” voor staat is niet goed, zo is toch het adagium! Is rauwe voeding echt zo volwaardig? (Bijna) 100 % raw food geeft redelijke kans op tekorten aan diverse vitamines en mineralen (zoals B2, B12, ijzer, calcium, zink) en kan leiden tot fors ondergewicht. Vitamine-supplementen kunnen soelaas bieden. Maar dat zou toch niet moeten hoeven, met een gezond, volwaardig voedingspatroon. Dus: wil je rauw(er) gaan eten: kijk eerst of je al voldoende groenten en fruit eet. Veel mensen halen de twee ons per dag niet eens. Leuke groentekookboeken genoeg! Wil je je echt verdiepen in raw food? Dan raad ik het boek van de Montalier aan.