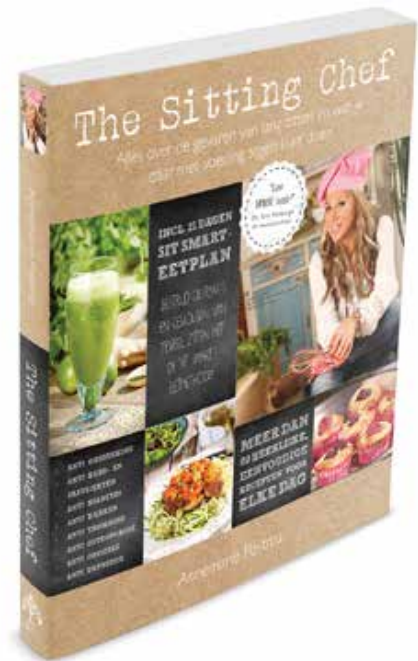


The Sitting Chef

KOKEN

Als je een zittend leven leidt, werkt je lichaam anders, en daarom zou je ook je voedingspatroon moeten aanpassen. Dat is het uitgangspunt in het nieuwe boek van Annemarie Postma. Of moeten we zeggen, in haar nieuwe rol?

ANNEMARIE, THE SITTING CHEF "DIT IS HET EERSTE BOEK DAT GESCHREVEN IS VOOR IEDEREEN DIE TEVEEL ZIT DOOR IEMAND DIE HAAR HELE LEVEN ZIT."



Want Annemarie, bekend van vele eerdere publicaties (Ik hou van mij, en tientallen andere boeken), presenteert zich tegenwoordig als de Sitting Chef. Daarin verenigt zij, zoals het tegenwoordig betaamt het nuttige met het aangename. Want wie met een zittend leven gezond wil eten, hoeft niet op een dieet van quinoa en havervlokken. Gezond kan ook lekker zijn.

Eigenlijk heeft Annemarie het van haar moeder. “Inderdaad, toen ik in de tachtiger jaren een dwarslaesie kreeg en in een rolstoel terechtkwam, was er weinig tot geen kennis over de gevaren van zitten, laat staan dat er iets bekend was over voeding in combinatie met een zittende leefstijl. Maar ik had geluk. Mijn moeder verdiepte zich in werkelijk alles wat een zittend leven voor mijn lichamelijke en geestelijke gezondheid zou betekenen. Ze volgde cursussen en deed opleidingen op het gebied van de macrobiotiek en gooide vervolgens in één klap ons eetpatroon om. Het was voor haar gewoon een logische kwestie: veel zitten betekende drastisch anders gaan eten, om toekomstige gezondheidsellende voor te zijn en ervoor te zorgen dat ik op een vitale, fijne, mooie manier ouder kon worden.”

Dag in dag uit bracht Annemaries moeder pannetjes met eten naar het revalidatiecentrum, waar ze vijf jaar lang intern verbleef, en dat bleef niet zonder gevolg. Annemarie: “Door onze manier van eten was ik, ondanks dat ik vanaf mijn elfde alleen nog maar zat, altijd vrolijk, superslank en gezond, en zag ik er eigenlijk opvallend gezonder uit dan andere kinderen in de revalidatiecentra waar ik verbleef. Zo opvallend zelfs dat ouders van de andere kinderen mijn moeder regelmatig vroegen ‘Hoe kan het, dat Annemarie zoveel levensspirit heeft, er zoveel beter uit ziet dan mijn zoon of dochter en dat ze zo slank blijft?’ Mijn moeder probeerde ze dat wel uit te leggen maar veel mensen namen dat in die tijd niet al te serieus en het werd een beetje weggewuifd als ‘extreem alternatief’. Maar dat was het allerminst. Wat zij deed was bijzonder intelligent, extreem vernieuwend en vooruitstrevend.”

De voedingsleer van Annemarie, als je het zo mag noemen, is gebaseerd op degelijk onderzoek: “Uit onderzoek blijkt dat volkomen gezonde, lopende mensen die langdurig zaten, al heel gauw hun vermogen verliezen tot het opnemen van glucose (suiker). Onze benen vormen onze grootste spiergroep. En dit is één van de voornaamste redenen waarom

langdurig zitten zo slecht is. Want als je je benen niet meer beweegt, komt je stofwisseling bijna tot stilstand. Dit houdt in dat na maaltijden je bloedsuikerspiegel tot grote hoogten stijgt. Bij wie veel zit, blijft die bloedsuikerspiegel pieken met alle gevolgen vandien, zoals diabetes, ontstekingen van de vaatwanden en dus hart- en vaatziekten. Voor mensen die de hele dag zitten, is het risico op een hartaanval dan ook even groot als voor mensen die roken.”

Hoe kun je dan toch de enorme risico's van het zitten tegengaan? “Daarover gaat dus mijn boek,” zegt Annemarie. “Dit is het eerste boek dat geschreven is voor iedereen die teveel zit door iemand die haar hele leven zit. Het geeft je meer kennis over gezondere levensmiddelen en meer keuzemogelijkheden om elke dag gezond te kunnen leven en eten, ondanks alle uren die je per dag zit. Het is niet alleen een heel mooi boek geworden om lekker in te bladeren en naar te kijken; het is vooral ook een echte noodzaak voor iedereen die zijn of haar leven voornamelijk in een stoel doorbrengt. Je leert alles over wat je moet weten als je veel zit, en het bevat de meest gezonde, simpele en heerlijke gerechten om daar iets tegen te doen.”

HOMEMADE OATHIES

De allerlekkerste glutenvrije broodjes!

Door alle vezels en noten vullen deze powerbroodjes enorm. Voor zitters een perfect en overheerlijk graanvrij alternatief voor brood.

ONTBIJT/LUNCH, 2 PERSONEN

2 el psyllium vezels (te verkrijgen in de natuurvoedingswinkel of bestel ze online) | 175 ml water | een mix van 100 g noten (bijv. amandelen, hazelnoten en/of walnoten) | een mix van 150 g zaden (kies zelf bv tussen sesamzaad, pompoenpitten, hennepzaad en/of zonnebloempitten) | 50 g lijnzaad | 1 tl himalayazout of Keltisch zeezout | 1-2 el extra vierge kokosolie van Amanprana, gesmolten | optioneel (maar wel érg lekker!): handje vol gehakte dadels en/of raw cacao nibs.

Verwarm de oven op 175 graden. Mix de psyllium vezels met water en laat 5 minuten staan tot het een dikke gel wordt. Doe alle noten en zaden in een keukenmachine en maal grof. Doe de noten/ zadenmix in een kom en voeg de kokosolie en het zout toe. Meng goed door elkaar. Voeg daarna de psyllium gel toe, en roer nog een keer goed door. Zet 1 uur apart zodat de Psyllium gel goed in de notenmix trekt. Verdeel het beslag over 4 á 6 muffinvormen en bak de oathies in ongeveer 45 minuten goudbruin. Laat ze daarna even afkoelen.

Warm zijn ze heerlijk, maar ook koud zijn ze geweldig. Ook weer makkelijk voor onderweg of op het werk. Ongeveer een week in de koelkast houdbaar.