

BASISKOOKBOEK • GEZONDE RICHTLIJN

Eten volgens Moerman en NTTT

Cor van Groningen en Elke Versluis (red.)



Inhoud

Voorwoord **7**

1 De visie van Moerman **8**

2 Basisprincipes van het Moermandieet **10**

3 Hoofdpijnen van het NTTT-dieet en de verschillen met het Moermandieet **16**

4 Belangrijke onderdelen van het Moerman- en NTTT-dieet **18**

5 Tussendoortjes **42**

6 Uitleg toepassing dagmenu's en recepten **44**

Dagmenu's en recepten **46**

- Dagmenu's voor 21 dagen Moerman **48**

- Dagmenu's voor 21 dagen NTTT **52**

- Recepten **56**

7 Bereidingswijzen en kookgerei **176**

8 Let op uw leefstijl **182**

9 Voedselintoleranties **184**

10 Gezond eten rond chemotherapie en bestraling **187**

Alfabetische lijst recepten **190**

Eerst even dit

Dit kookboek is bedoeld als een eerste kennismaking met het Moerman- of NNTT-dieet (Niet Toxische Tumor Therapie). Het is gericht op het koken van de dagelijkse maaltijden op basis van deze dieetkeuze. Er zijn recepten in opgenomen voor ontbijt, lunch en avondeten.

Het kookboek is heel geschikt voor mensen die met kanker te maken hebben of bij wie sprake is van een remissie van kanker. Het is ook zeker goed te gebruiken, wanneer u preventief het Moerman- of NNTT-dieet wilt inzetten om aan een goede gezondheid te werken. Het bevat zowel recepten die passen in het Moermandieet als recepten die in het NNTT-dieet passen.

Wanneer u met kanker te maken heeft, is het erg belangrijk dat u niet alleen dit kookboek gebruikt, maar ook een NNTT-arts consulteert. Heeft u moeite met de praktische uitvoering van het Moerman- of NNTT-dieet, dan is het aan te bevelen om bij de MMV kookworkshops te volgen, of een MMV-natuurvoedingskundige te consulteren.

Het boek geeft eerst uitgebreide informatie over het Moerman- en NNTT-dieet. We adviseren om deze informatie goed door te lezen. Dit zal al veel duidelijkheid geven over het dieet en de toepassing daarvan.

A close-up photograph of a person's hand, wearing a red and white checkered shirt, gently touching a blade of green grass. The background is a blurred field of similar grass under a bright sky. The overall mood is serene and focused on nature.

1

**De visie van
Moerman**

Het Moermandieet, onderdeel van de Moermantherapie, werd in de jaren dertig van de vorige eeuw ontwikkeld door de arts/onderzoeker Cornelis Moerman (1893 – 1988). Hij deed op zijn landgoed Hoogstad in Vlaardingen jarenlang onderzoek naar voeding en voedingsstoffen die absoluut noodzakelijk zijn voor een optimale gezondheid.' Hij deed dit om een bijdrage te leveren aan de oplossing van het kankervraagstuk. Moerman definieerde kanker op basis van zijn onderzoek als 'het gevolg van een ontspoorde stofwisseling'.

Om te begrijpen wat Moerman in zijn onderzoek ontdekte en waar het in zijn dieet om draait, is het belangrijk om zijn principes te kennen:

- Moerman zag kanker als een ziek-zijn van het lichaam als geheel, met de tumor als laatste fase.
- Het immuunsysteem speelt een belangrijke rol. Om dat systeem in een optimale conditie te brengen en te houden wordt het dieet ingezet, eventueel aangevuld met supplementen, voorgeschreven door een NTTT-arts.
- Onze voeding is de beste bron van onmisbare voedingsstoffen: vitamines, mineralen, sporenelementen, enzymen. Deze voedingsstoffen zijn weliswaar ook als supplementen beschikbaar, maar opname via de voeding is beter. Vooral omdat wordt aangenomen dat onze voeding ook nog niet benoemde, maar voor de gezondheid belangrijke, stoffen bevat.

Het uitgangspunt van de Moermantherapie is dat alles wat u eet en drinkt moet bijdragen aan uw gezondheid. Daarom moet bij wijze van spreken iedere hap en iedere slok die u consumeert van een goede kwaliteit zijn, bijdragen aan een gezonde stofwisseling en een optimaal functionerend immuunsysteem. U werkt met uw keuze voor gezonde voeding dus zelf actief mee aan uw gezondheid. Bovendien vergroot u de kans op genezing. Nee, garanties zijn er niet, als u kiest voor deze gezonde voedingsstrategie. Er zijn veel meer factoren die een rol spelen bij ziekte en herstel, waar we geen of nauwelijks grip op hebben. Maar de keuze voor het Moermandieet zorgt in ieder geval vrijwel altijd voor een betere kwaliteit van leven. En een extra kans op herstel!



2

Basisprincipes van het Moermandieet.



Welke keuzes maakte Moerman bij de samenstelling van zijn dieet en waar baseerde hij die op? Dit zijn de basisprincipes:

Vegetarisch

Het Moermandieet bevat in principe geen vlees, vis of gevogelte. Wel maken ei en zuivel deel uit van het dieet. Plantaardige eiwitten nemen in het dieet een prominente plek in. Vooral de combinatie van zilvervliesrijst en groene erwten is een belangrijke leverancier van een hoogwaardig plantaardig eiwit. Moerman koos voor een vegetarisch dieet met een groot aandeel van plantaardige eiwitten. Deze keuze kwam voort uit zijn observatie, dat plantaardige eiwitten niet belemmerend werken bij de afbraak van kankercellen, daar waar dierlijke eiwitten deze remmende werking wél hebben.



Hoe langer de tijd tussen 'oogst en bord' is, hoe minder voedingsstoffen het product nog heeft.

Vers

Uitgangspunt in het Moermandieet is om zo veel mogelijk gebruik te maken van verse producten. Dit geldt niet alleen voor groente en fruit, maar ook voor zuivel, eieren en brood. Verse producten hebben een hogere voedingswaarde. Hoe langer de tijd tussen 'oogst en bord' is, hoe minder voedingsstoffen het product nog heeft. Het meest gunstig is natuurlijk om uw eigen groente en fruit te telen en uw eigen kippen te houden. Voor de meeste mensen is dit echter niet haalbaar. Wellicht zijn er andere mogelijkheden bij u in de buurt die wel haalbaar zijn. U kunt uw boodschappen bijvoorbeeld bij een biologische boerderijwinkel halen of bij een pluktuin. Ook zijn er steeds meer stadslandbouwprojecten en gedeelde moestuinen, waarbij een groep mensen samen groente en/of fruit telen. Verder is een interessante mogelijkheid coöperaties van boeren die samen een biologische webwinkel runnen. Waar u ook voor kiest, zorg er in ieder geval voor dat u de boodschappen bij een vertrouwd adres haalt. Op die manier weet u zeker, dat de producten vers en van goede kwaliteit zijn.

Onbewerkt

Een belangrijk principe is dat de voeding volledig onbewerkt is. De producten van de voedingsindustrie bevatten in het algemeen veel ongewenste stoffen zoals witmeelproducten, suiker, ongezonde vetten, veel zout en chemische stoffen zoals geur-, kleur- en smaakstoffen. Bovendien zijn de industriële technologieën meestal nadelig voor de hoeveelheid en de kwaliteit van de voedingsstoffen die erin zitten. Kortom, de producten uit de voedingsindustrie zijn in het algemeen verre van natuurlijk. Natuurlijke, onbewerkte voeding zoals verse groente, fruit, zuivel en eieren verdienen altijd de voorkeur.

Biologisch

De MMV raadt aan bij voorkeur gebruik te maken van biologische of biodynamische producten. Dit geldt niet alleen voor groenten en fruit maar zeker ook voor zuivel, eieren, granen, brood, peulvruchten, noten, zaden, zaidvruchten en kruiden. De biologische landbouwmethode is zo gunstig omdat deze geen chemische bestrijdingsmiddelen en kunstmest gebruikt. Er gelden hogere dierenwelzijnseisen en men besteedt veel aandacht aan de bodemvruchtbaarheid en biodiversiteit. Ook de productiewijzen van voedingsproducten zijn natuurlijker, waardoor er geen chemische toevoegingen in bewerkte producten zitten, zoals bijvoorbeeld in biologisch brood en biologische kaas. Dit alles betaalt zich uit in een hogere voedingswaarde, meer smaak en minder stoffen die belastend voor het lichaam zijn.

De biodynamische landbouw gaat nog een stapje verder. Zo zijn hier hogere dierenwelzijnseisen: bijv. de koeien die hun hoorns houden en kippen die buiten in een voor hen natuurlijke omgeving kunnen scharrelen. Ook maakt deze landbouw gebruik van kruidenpreparaten en hoogwaardige compost om de bodemvruchtbaarheid te verbeteren. Hierdoor bevat de bodem meer voedingsstoffen voor de plant. Dit zorgt voor een hogere voedingswaarde van deze planten voor mens en dier.

Biologische producten zijn herkenbaar aan het Europese keurmerk of een nationaal keurmerk. In Nederland is dit EKO. Biodynamische producten zijn herkenbaar aan het Demeter-keurmerk.



Uit het seizoen

In de huidige tijd liggen sommige groente-, fruit- en kruidensoorten het hele jaar door in de winkel. Denk bijvoorbeeld aan de aardbeien die de hele winter volop te koop zijn. Zelfs in de natuurvoedingswinkels liggen in de winter zomergroente als courgette en venkel in de schappen. Door het jaarronde aanbod is het steeds minder duidelijk in welk seizoen een bepaalde groente, fruitsoort of kruid van nature thuis hoort. Veel groente en fruit is ingevlogen vanuit warmere oorden of is geteeld in de kas. Er is dan ook veel energieverbruik gemoeid met het eten van zomergroente en zomerfruit in de winter.

Niet alleen vanuit milieuoogpunt is het raadzaam volgens het seizoen te eten, maar ook vanuit gezondheidsoverwegingen. Dit is de reden dat Cornelis Moerman dit als belangrijk uitgangspunt heeft opgenomen in het Moermandieet. Het sluit nauw aan bij een ander uitgangspunt: het zo vers mogelijk zijn van de voeding. Vers houdt immers in, dat de tijd tussen 'oogst en bord' zo kort mogelijk is. Dit is alleen maar mogelijk door groente, fruit en kruiden zo veel mogelijk uit het seizoen te eten waarin ze geoogst zijn.

Een uitzondering geldt voor bewaargroente en -fruit. Een voorbeeld zijn de appels en peren die in de nazomer en herfst geoogst zijn. Doordat dit fruit goed te bewaren is, liggen ze toch de gehele winter in de schappen. Een ander voorbeeld zijn de pompoenen, wortelgroenten en koolsoorten. Ook deze groenten zijn geoogst in de nazomer, maar zijn goed te bewaren. Een andere uitzondering zijn gedroogde kruiden. Deze bevatten, ondanks dat ze gedroogd zijn, nog steeds veel voedingsstoffen. Meestal hebben ze gedroogd een even sterke smaak en aroma als verse kruiden.

Variatie

Het laatste uitgangspunt is om variatie aan te brengen in het eten. Alle soorten fruit en groente, maar ook granen, peulvruchten, noten, zaden en kruiden hebben hun eigen combinatie van nuttige bouwstoffen. Wie gevarieerd eet, kan verzekerd zijn van voldoende bouwstoffen voor het lichaam. Eet daarom niet alleen één soort voedingsmiddel, maar wissel deze voldoende met elkaar af. Zorg ook binnen de productgroepen voor voldoende variatie. Bij groente is een handig ezelsbruggetje om zo veel mogelijk van alle kleuren te eten.

Duurzaamheid duurt het langst

Het perfect ogende stuk groente of fruit is minder gezond dan de glanzende buitenkant doet vermoeden. Tien tegen een dat het grootgegroeid is met kunstmest en blootgestaan heeft aan landbouwgif. Nog altijd beter dan een kant-en-klaar maaltijd uit de magnetron natuurlijk, maar wie het beste van het beste op tafel wil, kiest als het even kan voor biologisch.

Volkstuinders waren van harte welkom op het landgoed van Cornelis Moerman. Op voorwaarde dat ze geen kunstmest en landbouwgif gebruikten. De Vlaardingse arts voelde op zijn klompen aan dat het gebruik van dergelijke middelen de gezondheid niet baat maar schaadt. Het door Moerman samengestelde dieet uit de jaren dertig van de vorige eeuw, bestaat dus uit verse, volwaardige producten. Zo veel mogelijk uit eigen omgeving en afkomstig van landbouwgrond die rijk is aan natuurlijke voedingsstoffen.

Risico onzeker

Smaken biologische groenten en fruit beter? Franse chef-koks zijn overtuigd van wel. Maar over smaak valt te twisten. Feit is dat 'gangbaar' geteelde groenten en fruit

in het lichaam aanwijsbare sporen nalaten van bestrijdingsmiddelen en cadmium uit kunstmest. Over de vraag hoe schadelijk dat is, verschillen de meningen dan weer. Ongetwijfeld scheelt dat ook per persoon. Weliswaar levert consumptie onder de limietwaarden geen acuut gevaar op, maar wat de gecombineerde middelen over langere tijd uitrichten, is volkomen onzeker. Bovendien zou het niet voor het eerst zijn dat veilig geachte middelen na jarenlang gebruik alsnog verboden worden vanwege hun ziekmakende eigenschappen. Veel bestrijdingsmiddelen verstoren de hormoonhuishouding en kunnen op die manier allerlei chronische aandoeningen veroorzaken, vooral bij ongeboren baby's en kinderen. Bij volwassenen wordt onder andere kanker gezien, wanneer ze tijdens hun werk regelmatig

blootstaan aan insecticiden en herbiciden. Een duidelijke aanwijzing dat 'biologisch' beter is, is ook het aanzienlijk lagere gehalte aan nitraat, wanneer het gebruik van kunstmest achterwege blijft. Nitraat wordt in het lichaam omgezet in nitriet. Deze stof kan een reactie aangaan met de hemoglobine in het bloed en zo de beschikbaarheid van zuurstof verminderen. Ook bestaat de kans dat nitriet zich omzet in nitrosaminen en die bleken in proefdieren kankerverwekkend. Vitamine C remt beide processen, wat een extra argument voor biologische geteelde sla, spinazie, andijvie en postelein is. Deze bevatten namelijk minder nitraat en juist meer vitamine C.

Biologische bescherming

Biologische gewassen groeien minder snel en blijven doorgaans kleiner dan niet-biologische gewassen. Dit komt omdat er binnen de biologische teelt geen gebruik wordt gemaakt van genetische manipulatie, chemische groeibevorderaars en bestrijdingsmiddelen. Ondanks dat ze kleiner zijn, bevatten biologische gewassen per kilo meer vitaminen en mineralen en maar liefst 40 procent meer antioxidanten. Antioxidanten in planten worden ook wel polyfenolen genoemd.

Planten maken ook stoffen aan om zichzelf te beschermen tegen vraat van insecten. Deze stoffen, salvestrolen genaamd, worden alleen aangemaakt als de plant het nodig heeft. Als er chemische beschermingsmiddelen worden gebruikt, zoals in de normale landbouw, hoeft de plant deze stof dus niet aan te maken. Biologisch geteelde gewassen maken wel veel salvestrolen aan, welke ook beschermend kunnen werken tegen onder andere kanker.

Gecontroleerde teelt

Van weinig kunt u zekerder zijn dan van uw eigen moestuin. Maar de meesten van ons zijn voor biologische voeding hoofdzakelijk aangewezen op de detailhandel. Producenten mogen niet zomaar de term biologisch op het etiket zetten. Dat mag alleen als zij voldoen aan hoge normen van milieubehoud en dierenwelzijn. Biologische producten zijn herkenbaar aan het Europese keurmerk – twaalf witte sterren in de vorm van een blad op een groene achtergrond – meestal in combinatie met een nationaal of regionaal logo. Daarnaast dienen zij het bedrijfsnummer van de controlerende instantie te vermelden. Bijvoorbeeld: NL-BIO-01 Dat is het codenummer van de stichting Skal, die namens de overheid het EKO-keurmerk mag uitgeven. Onder dit keurmerk vindt u dan weer het Skal-nummer van de betreffende producent. Bijvoorbeeld 001210 voor Pure Organic Tastes uit Veenendaal.

Als het Demeter-keurmerk op de verpakking staat, is het product afkomstig van de biologisch-dynamische landbouw. Deze landbouwmethode komt voort uit de antroposofie, een levenswijze die Rudolf Steiner in de negentiende eeuw ontwikkelde. Uitgangspunt hierbij is de samenhang tussen mens, plant, dier, bodem en kosmos. Zo werken biodynamische boeren met een zaaikalender die rekening houdt met de maanstand. De meestal gemengde bedrijven streven naar een kringloop van voer en mest op het eigen bedrijf.