

Oervoeding

Oervoeding, ook wel het paleo dieet genoemd, is gebaseerd op het voedingspatroon van onze verre voorouders, die leefden van gejaagd en verzameld voedsel. Zij bedreven nog geen landbouw. Typische landbouwproducten, zoals granen, zuivel, aardappelen en peulvruchten werden niet gegeten. Zij aten natuurlijk ook geen industrieel bewerkte producten, zoals geraffineerde suiker, geraffineerd zout, geraffineerde bloem of plantaardige olie. Onze verre voorouders aten wel groente, fruit, onbewerkt vlees, onbewerkte vis, eieren en noten.

Wat wordt er gegeten bij oervoeding?

- Groente/fruit: Groente en fruit vormen de basis van oervoeding. Je mag het snijden, koken, bakken of pureren. Gebruik verse groente en fruit, eventueel voorgesneden, of groente en fruit uit de diepvries zonder toevoegingen. Let op dat peulvruchten niet vallen onder oervoeding.
- Vis, schaal- en schelpdieren, vlees, gevogelte, wild en eieren horen ook bij oervoeding, mits het een onbewerkte variant is. Bewerkte producten zijn bijvoorbeeld worst, vleeswaren, gerookte of gefrituurde producten.
- Ongebrande noten behoren tot oervoeding. Pinda's zijn peulvruchten en horen er dus niet bij.
- Bereidingsvetten: Koudgeperste olijfolie of kokosolie.
- Drinken: Water, koffie en (kruiden)thee zonder melk en suiker (max. 3 koffie/zwarte thee per dag).

Tips voor het vervangen van granen:

Product	Alternatief
(Krokante) muesli	Noten met vers fruit, de yoghurt laat je zitten
Brood	Omelet met groenten
	Salade
	Soep met verse groente
Pannenkoekjes	Pureer 2 (bak)bananen met 4 eieren
Aardappel(puree)	Wortelgroenten, zoals wortel, knolselderij, biet, zoete aardappel, pastinaak, schorseneren of aardpeer. Eventueel gepureerd
Friet/patat	Repen wortel, pastinaak, pompoen, knolselderij of zoete aardappel met een beetje kokosolie uit de oven
Spaghetti	Slierten van courgette of wortel, gesmoord
Pasta	Stukken aubergine of champignons, gebakken
Lasagne	Plakken aubergine of flespompoen
Rijst	Bloemkool, fijngehakt en kort gebakken

Overige tips:

1. Als vervanging voor zout zijn de volgende kruiden erg handig: tijm, peterselie, dille, basilicum, knoflook, peper, kerrie of zeewier. Je kunt kruiden ook invriezen.
2. Als lunch kun je restjes van het avondeten van de vorige dag meenemen.
3. Neem naar feestjes zelf borrelhapjes mee die binnen oervoeding passen, zoals groente, fruit, eieren en onbewerkte noten.
4. Handig om in huis te hebben: groente, fruit, vlees, vis en gevogelte (in de diepvries), ongebrande noten, kokosolie, koudgeperste olijfolie, kruiden en specerijen.

Bronnen en recepten

1. www.thepaleodiet.com
2. <https://www.eetpaleo.nl>
3. www.paleoleap.com
4. <https://www.thepaleomom.com/>
5. www.hetpaleoprincipe.nl/