

Dr. Aseem Malhotra,
Donal O'Neill & Nora French

Pioppi hét kookboek

Voorwoord

Inmiddels is wel bewezen dat het Pioppi-dieet een goede manier is om je levensstijl te veranderen en je gezondheid te verbeteren. Duizenden lezers hebben er al baat bij gehad. Hun insulinegevoeligheid – waarmee je diabetes type 2 voorkomt, behandelt (en in sommige gevallen geneest) – is verbeterd, de risicofactoren voor hartaandoeningen zijn teruggedrongen en ze zijn slanker en energiever.

Natuurlijk liggen onze voedingsadviezen aan de basis van deze opvallende en duurzame verbeteringen. Het Pioppi-dieet is een ‘upgrade’ van het bekende mediterrane dieet. We hebben de nieuwste kennis op het gebied van voedingsleer en geneeskunde gebruikt om te bepalen welke voeding het best is voor zowel de stofwisseling als het hart.

De beste ingrediënten blijken sowieso vaste kost in de traditionele Zuid-Italiaanse keuken. Je kunt ook gewoon een stuk kaas nemen, want anders raken niet verstopt van verzadigd vet. Bereid gerechten vooral met extra vergine olijfolie en gebruik de olie ook voor salades en groenten. Voor je hart is olijfolie een betere keuze dan boter of kokosolie.

De eenvoudige, weloverwogen keuzes in de Pioppi-lifestyle zijn zeer effectief, als je maar weet waaruit je kan kiezen!

Wij danken health coach en kookboekenschrijver Nora French. Zij maakt met haar recepten de Pioppi-lifestyle voor iedereen toegankelijk!

Onze goede vriend Antonio Morinelli, de kok en eigenaar van het bijzondere restaurant Suscettibile in Pioppi, heeft ons geholpen om deze wijsheden over te brengen op een breder publiek.

Wij vinden het een genot om kennis te maken met de regionale producten, de keuken en de cultuur. Proef Antonio’s passie in zijn recepten.

Buon appetito!

Aseem Malhotra & Donal O'Neill

Inhoud

p. 8	Het Pioppi-dieet: eet lekker, val af en voel je goed
p. 10	Het geheim van een lang en gezond leven
p. 12	De basisprincipes van Pioppi
p. 18	Aan de slag
p. 20	In the spotlight – favoriete ingrediënten
p. 28	Handige weekmenu's
p. 36	Boodschappenlijst
p. 38	Ontbijt
p. 56	Lunch
p. 78	Avondmaaltijden
p. 134	Basis- & bijgerechten
p. 154	Pioppi-chefrecepten
p. 192	Register





Het Pioppi-dieet: eet lekker, val af en voel je goed

Stel je voor dat je een dieet zou kunnen volgen waarbij je geen calorieën hoeft te tellen en geen honger hebt. Op het menu staan smaakvolle maaltijden die voedzaam zijn. En terwijl je geniet van lekker eten, kom je op een gewicht dat bij jou past en verbeter je je gezondheid. Dat is onmogelijk, hoor ik je denken. Het tegendeel is echter waar. Maak in dit kookboek uitgebreid kennis met het revolutionaire Pioppi-dieet! Houd jij van vis, vlees, kaas, yoghurt, eieren, noten, fruit en heel veel groente? En zo nu en dan een glas rode wijn? Lees dan beslist verder.

Wat is het Pioppi-dieet?

Het Pioppi-dieet is gebaseerd op mediterrane voedingsgewoonten, maar dan zonder pasta en pizza. Het dieet gaat uit van pure producten, goede vetten en weinig koolhydraten. Het Pioppi-dieet is geïnspireerd door het gelijknamige Zuid-Italiaanse vissersdorpje Pioppi, waar opvallend veel mensen in goede gezondheid heel oud worden. De Britse cardioloog Aseem Malhotra, deskundige op gebied van obesitas en al jaren dé anti-suikerstrijder van Groot-Brittannië, en documentairemaker Donal O'Neill deden onderzoek naar hoe de slechts 200 inwoners van het dorpje Pioppi aan de Middellandse zee eten en leven. Die inzichten, in combinatie met recente wetenschappelijke ontdekkingen op het gebied van gezonde voeding en de preventie van ziekten,

hebben de auteurs samengebracht in het boek 'Het Pioppi-dieet, een lifestyleplan in 21 dagen'.

Een duurzame levensstijl

'Pioppi, hét kookboek' is een praktisch antwoord op de enorme belangstelling voor het Pioppi-dieet. Waarom is het dieet dan zo populair? Omdat het werkt! Ik geloof niet alleen in de principes, ik heb er ook de voordelen van ervaren! Als gezondheidscoach heb ik een grote passie voor gezondheid. Ik geloof in de kracht van puur eten en gezond koken. Het Pioppi-dieet sluit daar naadloos bij aan met een voedingspatroon zonder suiker en geraffineerde koolhydraten. En dat dit goed voor je is, weet ik uit ervaring. Ik eet al vijf jaar zo weinig mogelijk suiker en bewerkte voeding. Mijn maaltijden

bestaan uit veel groenten, aangevuld met gezonde vetten en proteïnen. Ik heb mij nog nooit zo goed en gezond gevoeld en die extra kilo's ben ik al even kwijt. Voor mij is en voelt het overigens niet als een dieet. Het is een levensstijl. En dat is precies wat het Pioppi-dieet is: een duurzame 'life changer' waarvan je geen afscheid wilt nemen.

Meer dan een trend

Diëten zijn populair, maar blijken vaak een trend. Geldt dat ook voor het Pioppi-dieet? Ik denk van niet, omdat het een handleiding is die je op de goede weg brengt. In de samenleving is steeds meer bewustwording van en draagvlak voor gezonde levensstijlkeuzes. Langzaamaan dringt het besef door dat als je gezond wilt leven, gezond eten een must is. Mede dankzij een wereldwijde beweging van progressieve artsen, wetenschappers en voedingsdeskundigen, waarvan Malhotra en O'Neill deel uitmaken, die bewijst dat suiker, bewerkte voeding en te veel geraffineerde koolhydraten slecht voor ons zijn. Het maakt je alleen maar ziek en dik. Het Pioppi-dieet is naar mijn mening 'here to stay', omdat het op een eenvoudige en haalbare manier blijvende veranderingen biedt. Daarom zou je

ook kunnen zeggen: het is een Pioppi-levensstijl. De mediterrane voedings- en levensprincipes zullen je goed doen. Je komt op een gewicht dat bij jou past en je verlaagt het risico op chronische ziekten zoals diabetes type-2, dementie en hartaandoeningen.

Just eat real food

Mijn motto als gezondheidscoach is 'just eat real food'! En dat is precies waar het in dit kookboek om draait: voeding in de meest oorspronkelijke vorm. In dit Pioppi-kookboek ga je daar dan ook volop mee aan de slag. Weg met voorverpakt eten en zakjes en pakjes. We gaan terug naar de basis en koken met verse, voedzame ingrediënten. Met mijn Pioppi-recepten eet je weer eens 'ouderwets' lekker. De maaltijden geven je een voldaan en vooral energiek gevoel. Ze hebben een positieve uitwerking op je hart -en vaatstelsel en je fysieke en mentale gezondheid. Wil jij net als in Pioppi al kokend gezond ouder worden? Ga dan aan de slag met de recepten in dit kookboek!

Let's get cooking - the Pioppi way!

*Nora French, health coach en auteur van het kookboek **Gezond fastfood***



Over Nora French

De Berlijnse Nora French (1977) studeerde in Engeland en werkte in de financiële wereld in Londen, Amsterdam en Frankfurt. Ze is met een Engelsman getrouwd en heeft drie zoons. Sinds veertien jaar woont Nora in Nederland. Ze volgde haar passie en werkt nu als health coach.

Nora is auteur van het kookboek *Gezond fastfood* en op www.norafrench.nl deelt Nora haar inzichten over simpel en gezond eten. Het Pioppi-lifestyle-plan is precies waar Nora al jaren in gelooft. De door haar ontwikkelde recepten passen daar dan ook perfect in.

Het geheim van een lang en gezond leven



Je wilt vast meteen aan de slag met de heerlijke recepten in dit kookboek. Toch vraag ik nog even je aandacht voor dit hoofdstuk, waarin ik in hoofdlijnen uitleg waaruit het Pioppi-lifestyleplan bestaat en waarom het zo bijzonder is. Met deze informatie, ofwel context, begrijp je beter wat het je te bieden heeft. Een belangrijk uitgangspunt is namelijk dat het niet uitsluitend om eten draait, maar ook om hoe je in het leven staat. Het 'dieet' gaat verder dan een gezond eetpatroon; met een paar basisprincipes die gaan over slapen, ontspannen en bewegen ben je baas over je eigen gezondheid. Het Pioppi-lifestyleplan kost niet veel tijd of moeite en er zijn ook geen strikte regels. Met een aantal eenvoudige, haalbare veranderingen in je levensstijl bereik je grote gezondheidsvoordelen.

Dieet: voeding, levensstijl en cultuur

Het Pioppi-dieet is een bepaald voedingspatroon én veel meer dan dat. Het blijkt dat we het woord 'dieet' eeuwenlang te eenzijdig hebben bekeken. Het is gebaseerd op het Oud-Griekse woord 'diaita', dat verwijst naar voeding, maar ook levensstijl en cultuur. En dat behelst meer dan de beperkte inname van calorieën of het zich toeleggen op een specifiek voedingspatroon. 'Diaita' staat voor het samenwerken van verschillende factoren die bijdragen aan een goede gezondheid. Volgens de burgemeester van het Zuid-Italiaanse vissersdorpje Pioppi betekent 'diaita' niets minder dan levenswijze. Volgens hem omvat die gezond eten, maar net zo goed ook het landschap, de zee en de kwaliteit van leven.

.....

In het Pioppi-dieet draait alles om een mediterrane leefstijl: van gezond eten en genoeg bewegen tot een goede nachtrust en het behoud van sociale contacten.

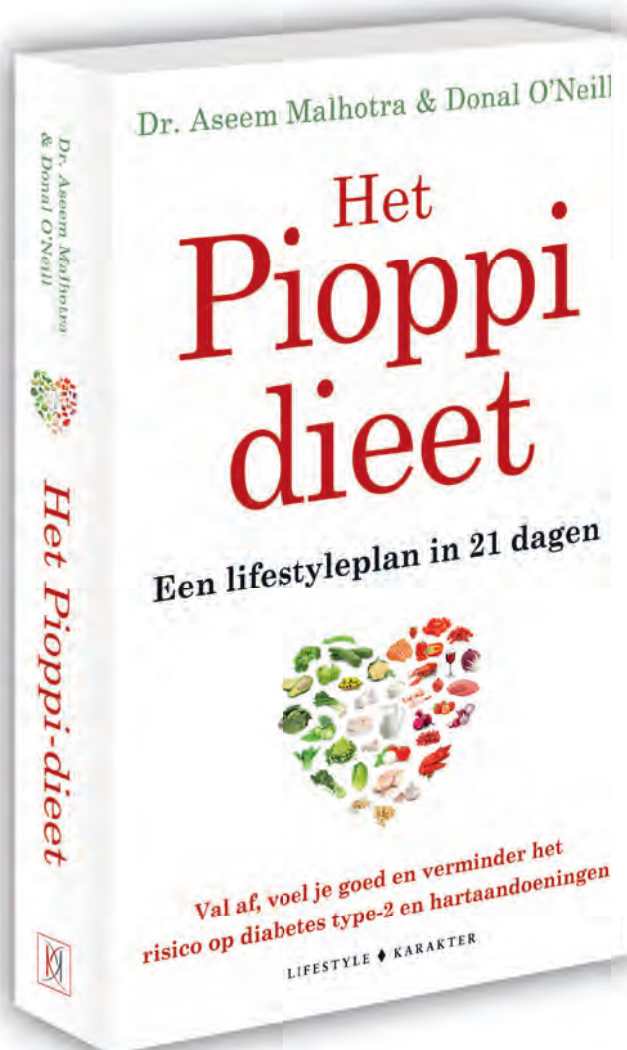
.....

Het geheim onthuld

Inwoners van de Pioppi-regio worden in goede gezondheid soms wel honderd jaar en ouder! Dankzij uitgebreid onderzoek naar de eet- en leefgewoontes van de inwoners van Pioppi is hun geheim onthuld. Gezond leven betekent gezond eten, maar het werkt vooral in combinatie met andere levensstijlfactoren zoals bewegen, ontspannen en slapen. In de Pioppi-regio wordt door iedereen gezond gegeten, maar de mannen leven (nog) langer dan de vrouwen. Dat komt doordat de mannen in hun volwassen leven elke dag acht uur op het veld werken. Dat werk bestaat uit tientallen jaren langzaam, voortdurend en regelmatig bewegen in combinatie met intensieve krachtoefeningen voor het hele lichaam, zoals houthakken. Dit langdurige, regelmatige bewegingspatroon houdt de mannen langer in leven. Het voorbeeld illustreert dat het geheel meer is dan de som van de delen, oftewel dat de combinatie van gezond eten en bewegen goed is.



Lees alles over het Pioppi-dieet!



ISBN 978 90 452 1612 6



Karakter Uitgevers B.V.
www.karakteruitgevers.nl