

Wat is ZwamBoon

Superfood van Hollandse bodem

RefleX Natuurlijk (w)eten



Wat is ZwamBoon?

Superfood van Hollandse bodem

ZwamBoon is een (h)eerlijk, 100% plantaardig, glutenvrij, veganistisch, vezelrijk, duurzaam, super gezond en vooral heel lekker. Een compleet voedingsmiddel dat je gebruikt in plaats van een toastje, cracker of broodje onder een lekker smeerseltje. Door de unieke samenstelling is het ook ideaal als vleesvervanger. Het is lekker, duurzaam, gezond en zeer veelzijdig. Te combineren met alle mogelijke smaken en ook nog eens gemakkelijk klaar te maken. ZwamBoon is op heel veel manieren te bereiden en met zo goed als alle internationale keukens te combineren. Eigenlijk kan ZwamBoon de hele dag. Als ontbijt, lunch, diner en snack of tussendoortje te gebruiken is. Hoe flexibel wil je het hebben? Je beleg en bereidingswijze kun je heel gemakkelijk aanpassen aan de fases van RefleX Natuurlijk (w)eten.

Degene die RefleX Natuurlijk (w)eten kennen weten dat gefermenteerde voeding bijdraagt aan een gezonde darmflora. Probiotische voeding is daarom ook opgenomen in RefleX Natuurlijk (w)eten. We gebruiken al regelmatig [kefir](#) als probiotische drank. Regelmatig wordt gevraagd of RefleX Natuurlijk (w)eten vegetarisch of veganistisch is. Dat is het niet op wat enkele recepten na. Hoe gemakkelijk is het dan als je de recepten nog beter en gemakkelijker kunt aanpassen met een (h)eerlijk product.



Hoe mooi is het dan dat er zoiets als de ZwamBoon bestaat. Ik kwam Bert en Arja tegen tijdens een wandeling in een natuurgebied waar ze stonden met hun producten. Mijn interesse was er gelijk. En nu is het zover dat de [ZwamBoon ook in Zwolle te koop](#) is.

Fermentatie is een interessant fenomeen in onze voeding. Fermentatie is het omzetten of afbreken van de grondstof van een product door micro-organismen. Micro-organismen zijn bacteriën, schimmels en gisten. Door warmte en vocht gaan de micro-organismen groeien. Tijdens deze groei maken de micro-organismen enzymen aan, die ervoor zorgen dat de zuurgraad, smaak, geur, uiterlijk, verteerbaarheid en de houdbaarheid van het product verandert.

* Schimmels zorgen bijvoorbeeld voor het fermentatieproces van gekookte peulvruchten waardoor ZwamBoon ontstaat.

* ZwamBoon is dus ook zo'n voedingsmiddel dat met behulp van een zeer plezierig schimmeltje wordt gemaakt. De moeilijke suikers in de bonen worden afgebroken, waardoor je geen last meer hebt van winderigheid. Ook de lange eiwitketens (aminozuren) worden in stukken gebroken en zijn daardoor zeer goed te verteren voor een mens.

* Ook bij fermentatie mogen we moeder natuur weer erg dankbaar zijn dat dit soort fenomenen plaatsvinden. Het maakt ons eten er lekkerder, gezonder en vaak ook spannender door 😊

Ook kinderen vinden ZwamBoon heerlijk. Je ziet dat veel (jonge) ouders zich bezorgd maken over de voeding van hun kind. In mijn praktijk hoor ik vaak van ouders hoe lastig het soms is kinderen goede voeding te geven, zeker als er ook sprake is van een gevoeligheid of allergie. Een schijfje ZwamBoon is bijvoorbeeld heerlijk biologische appelstroop en plakjes banaan.

Zwamboon en fase 1 van RefleX Natuurlijk(w)eten:

Enkele voorbeelden hoe je ZwamBoon kunt gebruiken tijdens fase 1:

- Lunch: Enkele schijfjes beleggen met wat rucola, een mengsel van tomaat- en avocadostukjes, of met het recept van de quicomolo uit ons boek. Eet er een groene salade bij en je hebt een (h)eerlijke lunch.
- Ontbijt: schijfjes ZwamBoon beleggen met ei, tomaat, avocado.
- Diner: Quinoa met gemengde groenten. Bak de blokjes ZwamBoon met ui, knoflook, en tamari.
- Tussendoor: beleggen met banaan of ander fruit.

Zwamboon en fase 2 van RefleX Natuurlijk(w)eten:

Enkele voorbeelden hoe je ZwamBoon kunt gebruiken tijdens fase 2:

- Ontbijt: beleggen met roomkaas en tomaat.
- Lunch: beleg de schijfjes met appelstroop en banaan.

Dit zijn een paar voorbeelden. Binnenkort meer recepten met ZwamBoon hoe je het kunt gebruiken in fase 1 en fase 2.

Een deel van deze informatie komt van Arja en Bert van www.zwamboon.nl Op deze website kun je een receptenboekje aanvragen. Volg je RefleX Natuurlijk (w)eten, pas de gerechten dan aan de fase waar je mee bezig bent.



Ik ben heel benieuwd naar de ervaringen die jij gaat krijgen met ZwamBoon, ik hoor het graag van je.

Met gezonde groet,

Celien van Dalen

info@reflex-zwolle.nl

www.reflex-zwolle.nl



RefleX Natuurlijk (w)eten is ontwikkeld vanuit de orthomoleculaire voedingsleer, westerse kennis en een goede mindset.

