



WWW.DAVIDHAGUE.NL

DOOR DAVID HAGUE EN PATRICK HESSE

VERTALING: ADRIANA KEGLEY WWW.A3ANA.NU

U zou het misschien niet 1-2-3 denken, maar Wilnis is hard op weg om een exotisch oord te worden. En dit dankzij de toewijding en het harde werk van de Habib-broers die 'Het Fruitpaleis' in de Dorpsstraat runnen. Deze kleine winkel is een waar Mekka voor lekkerbekken en past prima binnen de Rondeveense groente- en fruitwinkels die, naar mijn idee, tot de besten van het land behoren.

De twee Marokkaanse broers schijnen precies aan te voelen waar de moderne klant naar op zoek is. Zodra je de winkel binnenloopt, besef je dat deze zaak goed loopt. Schoon en licht, met meer dan 1000 producten en toch goed gevuld. Als je rondkijkt, zie je dat de meeste producten biologisch zijn, en veel fruit is afkomstig van lokale telers. Naast de dagelijkse producten, bieden de heren Habib een assortiment van ongebruikelijke waren aan, die net een beetje anders zijn dan je zou verwachten. Ter illustratie, er liggen verse dadels op de toonbank. Niet de gebruikelijke zwarte medjool (die ze overigens ook hebben), maar de echt verse dadel, geel en vers van de boom!

Al snel nadat we in de winkel zijn, laadt Patrick zijn boodschappenmandje vol, en weldra volg ik hem. Terwijl ik dit artikel schrijf, zit ik te knabbelen op wat gemengde noten, rozijnen, verse dadels en stukjes biologische appel. Een dergelijk tussendoortje is ideaal voor kinderen want het geeft hen de juiste hoeveelheid dagelijkse energie en voeding. Ik ben een voorstander van lunches die uit gedroogd fruit, ongezouten noten, stukjes vers fruit en groente (zoals komkommer en wortel) en gekookte graanproducten (zoals spelt of bulgur) bestaan. Door deze producten kunnen kinderen zich beter concentreren en ze hebben wellicht een gereduceerde broodconsumptie als gevolg. We eten sowieso teveel broodproducten. Deze vragen veel van onze spijsvertering, kunnen ons moe doen voelen en maken het lastig ons te concentreren. Iets waar vooral kinderen gevoelig voor zijn.

Kinderen hebben behoefte aan gevarieerd gezond voedsel. Omdat ze druk zijn, nog in de groei zijn en dus veel energie gebruiken. Natuurlijk weten de meeste moeders dat een goede voeding noodzakelijk is om goede resultaten te bereiken. Bij een winkel als die van de gebroeders Habib, vind je zowel het goede als het noodzakelijke. Uit recent onderzoek is een mogelijke link tussen geraffineerde suikers en agressief gedrag gelegd. Een extra reden om ook je tieners natuurlijke ingrediënten voor te schotelen.

Tot slot heb ik wat prijsvergelijkingen gedaan waaruit blijkt dat de noten uit deze winkel in prijs niets verschillen met dergelijke producten van de Makro of Hanos. 'Dank je wel', Habib-broers, omdat jullie gezond voedsel tegen gezonde prijzen verkopen!

Als je je kinderen als prinsen en prinsesjes wil behandelen, ga dan eens langs bij het Fruitpaleis. Het is een waar juweel in de kroon die Wilnis heet!



Gezonde tussendoortjes

Het is slim, goedkoop en handig om de tussendoortjes voor je kinderen van tevoren te maken. Koude salades, gemaakt van aardappelen of rijst, kunnen tot drie dagen in de koelkast bewaard blijven, mits luchtdicht verpakt. Als je dus op zondag twee salades maakt, hoeft je pas op woensdag weer over iets nieuws na te denken. Vers fruit is heerlijk maar kan saai worden. Fruitsalade oogt veel leuker en kan, zonder banaan, tot drie dagen in een luchtdicht bakje bewaard worden. Avacado is calorierijk, maar veel gezonder dan brood of chips. Kinderen kunnen deze vullen met appel of garnalensalade. Als je ze wijsmaakt dat hun favoriete popster ze ook eet, zul je geen probleem hebben! Gebruik je slechts de helft, laat de pit er dan in en sprenkel er wat citroensap over en bewaar het in strakgetrokken plastic folie.

Hieronder volgen wat 'hersenvoedsel'-ideetjes, die je kind een voorsprong op school kunnen geven:

- Gedroogd fruit, zoals rozijnen, cranberries en bananenchips
- Noten, zoals amandelen, cashew- of walnoten
- Koude pasta-, aardappel- of koolsalade
- Kleine worteltjes met een bakje groentendip (bijvoorbeeld humus)
- Knapperige (rauwe) sperziebonen met een bakje dipsaus
- Bakje magere vruchtenyoghurt

Een voortreffelijk product ter stimulatie van de botgroei is... rabarber. Om een heerlijke rabarbermousse te maken, snijd je wat rabarber in stukjes. Doe ze in een pan en voeg een eetlepel biologische honing en wat water toe. Laat het met deksel op de pan, langzaam koken tot het zacht is. Laat het afkoelen en pureer het met een staafmixer.



In topvorm met nieuwe broodsoort: Shape

Brood met minder koolhydraten dat toch 100% lekker is. Dat is Shape, het nieuwe brood van Ambachtsbakker De Kruyf. Het koolhydraatgehalte van Shape is 50% lager dan standaard meergranenbrood. Het brood bevat extra veel zaden en pitten met een laag koolhydraatgehalte zoals sesamzaad, lijnzaad, soja en zonnebloempitten. Met Shape sluit Ambachtsbakker de Kruyf aan bij het op het moment zo populaire koolhydraatarme dieet. Vooral het dieet van Dr. Frank is erg populair, zijn boek is een echte

bestseller. Bij het koolhydraat dieet worden er veel eiwitten gegeten en heel weinig koolhydraten. In het kort werkt het zo; koolhydraten worden in ons lichaam omgezet in glucose. Glucose dient als brandstof om bijvoorbeeld te kunnen lopen, praten en denken. Teveel aan suikers wordt in het lichaam omgezet in vet, wat tot extra gewicht kan leiden. Door de hoeveelheid koolhydraten te verminderen kan gebrek aan glucose ontstaan. Hierdoor schakelt ons lichaam over naar vetverbranding wat kan resulteren in

gewichtsafname. De extra eiwitten in het dieet werken verzadigend, waardoor het hongergevoel minder snel terugkomt. Brood bevat niet alleen maar koolhydraten, het is ook een bron van vezels, vitamines en mineralen. Daarom is Shape ideaal voor in een koolhydraatarm dieet. En de koolhydraten die in het brood zitten zijn zogenaamde complexe koolhydraten. Complexe koolhydraten worden langzamer door het lichaam verteerd en hebben een kleinere kans om als vet opgeslagen te worden.



Kort nieuws

Vinkeveen

Israëlavond bij de Passage

Passage Vinkeveen komt op 27 september bijeen in het hervormd verenigingsgebouw, Herenweg 205, Vinkeveen. De spreker deze avond is P.A. van Golen uit Vinkeveen. In maart 2011 hebben zij een reis naar Israël gemaakt. Bent u altijd al van plan om meer over Israël te zien en te horen? Wilt u de vertrouwde plekken terugzien? Gasten en leden zijn hartelijk welkom. Aanvang 19.30 uur.

Vinkeveen

Sonja van der Waa klaverjaskampioen

Sonja van der Waa uit Vinkeveen mag zich een jaar lang opnieuw Open Ronde Venen kampioen klaverjassen noemen. Na vorig jaar ook de beker gewonnen te hebben was zij vrijdag jl. wederom de sterkste kaartster van het 22e Open Ronde Venen klaverjastoernooi in Café de Merel aan de Demmerik, Arkenpark MUR no. 43 te Vinkeveen. Als tweede eindigde Ida Rass, met 7416 punten; Corry v. Bemmelen eindigde als derde, met toch ook nog 6871 punten. De poedelprijs ging naar Bianca Pappot met 4978 punten.



Mijdrecht

NK Bowlen 50+

Op 25 september, 1 en 2 oktober zullen 209 bowlers uit heel Nederland afreizen naar Mijdrecht, waar deze dagen de Nederlandse Kampioenschappen 50+ hcp. worden georganiseerd. Er zijn 10 series van elk 2 uur. Er wordt gespeeld in 2 klassen, dames en heren. De spelers hebben allemaal gelijke kansen om kampioen te worden. Alle deelnemers krijgen een bonus naar gelang hun pasgemiddelde. Zondag 25 september wordt er gespeeld van 11.30-16.00 uur. Zaterdag 1 oktober van 10.00-18.30 uur. Vanaf 10.00 uur zullen spelers van de Bowling Vereniging Mijdrecht spelen. Zondag 2 oktober van 10.00-16.30 uur. Vanaf 17.00 uur is de finale. Bowling Mijdrecht kunt U vinden aan de Ontspanningsweg 1a te Mijdrecht. Er is voldoende parkeergelegenheid. De toegang tot de bowling is gratis.