



WWW.DAVIDHAGUE.NL

DOOR DAVID HAGUE EN PATRICK HESSE

VERTALING: ADRIANA KEGLEY WWW.A3ANA.NU

In deze editie van 'Neus in de boter' kijken Patrick Hesse en ik terug op wat voor biologisch voedsel een geweldig goed culinair jaar is geweest. Dit tweede jaar van onze journalistieke samenwerking heeft ons naar vele locaties in De Ronde Venen gebracht, waardoor we jullie op de hoogte konden houden van de beste locaties voor biologische en ambachtelijke producten, en daarnaast ook iets konden vertellen over de achtergronden en welke recepten je er mee kon maken.

Zoals aan de foto's duidelijk te zien is, hebben we daar zelf ook erg van genoten. Het afgelopen jaar zagen we een geweldige groei van duurzame lokale vers- en ambachtelijke producten. Meer en meer mensen zien de grote voordelen hier van in en dat de vraag naar biologisch, onbespoten en milieuvriendelijke producten z'n effect op de marktwerking heeft, is duidelijk.

Aangezien deze editie tussen de feestdagen door verspreid wordt, een periode van overvloedig consumeren, wil ik deze keer de focus leggen op hoe we ons lichaam kunnen laten bijkomen van die overvloed aan eten en drinken, en ons voorbereiden op een gezond begin van het nieuwe jaar. Hieronder geef ik jullie een gemakkelijk recept om te ontgiften en daarnaast geef ik wat tips over wat je kunt eten om er jonger uit te zien en toch vol energie de lange wintermaanden door kunt komen, zonder in een luie winterdip te raken.

Het eten van groenten en fruit uit het seizoen werkt energie verhogend. Bovendien kunnen seizoen groenten je een voldaan geven, waardoor je minder geneigd bent om zoete tussendoortjes te nemen. Voeg voor de verandering eens geraspte bieten of wortelen aan een lekkere salade toe. Ook kun je als ochtendsnack wat rauwe knolselderij of andere knol- of wortelgroenten in humus dippen of ze besprenkeld met wat olijfolie, roosteren en als bijgerecht bij het diner eten. Niet alleen doen deze gezonde producten wonderen voor

de lijn, maar ze zijn ook geweldig voor de huid.

Biologische avocado is naar mijn idee echt een super product, gezond en niet dikmakend. Avocado's bevatten veel essentiële vetten. Vet is niet slecht, integendeel, het is onmisbaar voor het haar, de huid en de ogen. Iedere cel in je lijf heeft behoefte aan essentiële vetten, maar uiteraard niet de slechte vetten zoals je die bijvoorbeeld in gefrituurd eten vindt. Avocado's zitten boordevol vitamine C en E alsook anti-verouderingsstoffen zoals Omega-3 vetzuren die de huid een jongere uitstraling geven. Avocado-olie stimuleert ook de productie van collageen in de huidcellen, waardoor de huid elastisch blijft en het verkleint ook nog eens de zichtbaarheid van de fijne lijntjes en rimpeltjes.

Tot slot zou savooiekool beslist deel moeten uitmaken van je winterdieet, want het bevat hoge concentraties vitamine C en kan dus uitstekend dienen om verkoudheden buiten de deur te houden.

Vanaf deze plek wil ik iedereen bedanken die het afgelopen jaar de moeite heeft genomen om deze rubriek te lezen. En ook bedankt voor uw steun aan de plaatselijke biologische kwekers/winkeliers. Ik wens al onze lezers een gelukkig, gezond en gifvrij Nieuwjaar!

David Hague



David's Ontgiftingsrecept

Nodig: sapcentrifuge en blender

Ingrediënten (voor één glas):

- 2 spinaziebladeren
- 2 stengels bleekselderij
- Een handje peterselie
- ½ biologische komkommer
- 3 appels
- Stukje gember
- Optioneel:
 - 1 theelepel Spirulina (voedingssupplement, in poedervorm te koop in health winkels. Spirulina is rijk aan eiwitten, vitaminen, essentiële aminozuren, mineralen en essentiële vetzuren)

1. Haal de selderij, appel en komkommer door de sapcentrifuge.
2. Voeg de peterselie, spinazie, gember en spirulina toe en mix alles in de blender.
3. Drink dagelijks gedurende een week, zodat je na alle feestjes en etentjes snel weer de oude bent.



Veranderplannen met uw tuin?

Vraag een vrijblijvende offerte op bij:

vellekoop
tuinaanleg en bestrating



- Tuinaanleg
- Schutting zetten
- Bestrating
- Beschoeiing
- Vlonders
- Bomen kappen

Timotheegras 4
3648 JG Wilnis
Tel: 06 43 03 1071 / 0297 241 992
johanvellekoop@casema.nl

Diet SOLUTIONS

"Niets smaakt zo lekker, als slank zijn voelt"

Afslanken met het Prodimed proteïnedieet voor hem en haar

- Verlies van 6 tot 10 kg per maand
- Geen verlies van spiermassa
- Persoonlijke begeleiding
- Medisch onderbouwd
- Gegarandeerd resultaat
- Geen hongergevoel
- Energiek en fit

Martine Hoogendijk, gewichtsconsulente
Praktijk: Abcoude en Blaricum

www.dietsolutions.nl, tel. 06-52437598

