

NEUS IN DE BOTER



Door David Hague

VERTALING: ADRIANA KEGLEY WWW.A3ANA.NU
FOTO'S PATRICK HESSE

Optimale voeding

Good For You - Dorpsstraat 58 - 3641 ED Mijdrecht

'Optimale voeding is het medicijn van de toekomst'. Dit is een citaat van Linus Pauling. Pauling was één van de slimste intellectuelen uit de 20ste eeuw die zelf maar liefst 93 jaar werd. Hij is het meest bekend van het winnen van de Nobelprijs voor de Scheikunde (1954) en de Nobelprijs voor de Vrede (1962) maar daarnaast wist hij ook veel over voeding te vertellen. Bovenstaand citaat lijkt werkelijkheid geworden en de toekomst waarover hij praat, is nu. Met de toenemende kosten van

ons ziektekostenstelsel en de hoge verzekeringspremies is gezond blijven de beste manier om de dure gezondheidszorg te betalen. Gezond eten is iets wat we ons hele leven moeten doen om niet ziek te worden, maar de meeste mensen wachten tot ze ziek worden alvorens ze hun eetpatroon wijzigen. Hier volgen tien tips om met een geoptimaliseerd voedingspatroon van start te gaan.

NB: knip dit uit en hang het aan de koelkast!

- 1 afgestreken eetlepel gemalen oliezaden of 1 eetlepel geperste plantaardige olie.
- 2 porties bonen, linzen, quinoa, tofu of kiemgroenten.
- 3 porties vers fruit, zoals citrusvruchten (b.v. sinaasappels), bessen, peer, banaan of meloen.
- 4 porties volkoren graanproducten, zoals gierst, rogge of haverhout in de vorm van pasta, brood of ontbijtgranen.
- 5 porties donker groene bladgroente of wortelgroente, zoals waterkers, wortelen, zoete aardappel, broccoli, spinazie, sperziebonen, erwten, paprikas (uiteraard biologisch).
- 6 glazen water.
- Eet zoveel mogelijk biologisch voedsel.
- Neem grote hoeveelheden vitamine- (zoals dagelijks een tablet vitamine C van 1000 mg) en mineralen supplementen.
- Vermijd gebakken of verbrand eten en vermijd ook een teveel aan dierlijke vetten.
- Vermijd iedere vorm van suiker en geraffineerde of met chemische toevoegingen verrijkte levensmiddelen. Beperk je alcohol en koffie consumptie (max. 1 alcoholisch drankje per dag).

En tot slot: maak het jezelf zo makkelijk mogelijk en neem dit boodschappenlijstje mee naar Good For Your in Mijdrecht, een prachtige winkel met gekwalificeerd personeel die met alle liefde vragen over je persoonlijke behoeften en/of verzorging beantwoorden.

De winkel is in pakweg twee categorieën ingedeeld: natuurlijke voeding en natuurlijke medicijnen. Zoek je wat ingrediënten voor een gezond ontbijt, dan hebben ze dat maar ook als je zelf zoekt voor een

huidprobleem dan kunnen ze je helpen. Ik weet dat deze natuurproducten soms nogal wat duur lijken, helemaal vergeleken met de alternatieven die door de niet-biologische winkels wordt aangeboden, maar het sleutelwoord hier is 'Optimale voeding'. En hiervoor hebben we het beste van het beste nodig. Het lichaam is een ingewikkelde machine, en net zoals een auto de juiste benzine nodig heeft, moeten wij ons lichaam de best mogelijke 'brandstof' bieden om het beste resultaat te bereiken.

Muesli

Muesli komt oorspronkelijk uit Zwitserland.**Dit recept is van de befaamde Anton Mosimann, een briljante Zwitserse topchef van het met twee sterren bekroonde Dorchester Hotel in London in de 90er jaren.**

Suggestie: je moet dit zeker éénmaal in je leven gemaakt hebben om te weten hoe muesli zou moeten smaken! Maak een grote hoeveelheid van de basisingrediënten en bewaar deze in een luchtdichte container.

Benodigdheden:

- 2 eetlepels havermout
- 1 eetlepel haverkiemen en zemelen
- 50 ml warme magere melk
- 75 gr magere biologische yoghurt
- 2 eetlepels honing
- 1 eetlepel citroensap
- 1/2 rode appel (ongeschild), geraspt
- 1/2 groene appel (ongeschild), geraspt
- 2 eetlepels geroosterde hazelnoten, gehakt
- 150 gr rode vruchten zoals aardbeien, frambozen of (blauwe) bessen

- Laat de haverkiemen en zemelen minimaal twee uur in de warme melk weken.
- Roer de yoghurt, honing en citroensap erdoor.
- Voeg de versgeraspte appel en noten toe.
- Voeg tot slot het fruit toe en serveer.

Tip: de appels kunnen de avond ervoor worden geraspt. Dat ze bruin verkleuren is niet erg, maar juist goed. Het geoxideerde fruit stimuleert namelijk de productie van micro-organismen in de darmen.

David's recept



Italiaans ijsspektakel bij La Dolce Vita in Abcoude

Trots presenteert La Dolce Vita op zaterdag 28 april 2012 de nieuwe ijskiosk op 't Markvelt in Abcoude.

Komt allen om 13.00 uur kijken op welke ludieke wijze ijsman Jan Brugman de kiosk opent.

Om dit groots te vieren krijgt iedereen, tussen 13.00 en 14.00 uur een gratis ijshoorn met 1 ijsbol naar keuze.

Vlinders
restaurant

Koninginnedag!

17.00 UUR OPEN
Reserveringen: 0294-231556

Rijksstraatweg 189 | 3632 AC Loenen aan de Vecht | Tel: (0294) - 23 15 56 | info@restaurantvlinders.nl

www.restaurantvlinders.nl