

# NEUS IN DE BOTER



Tekst David Hague

FOTO'S PATRICK HESSE



## Chillend het nieuwe jaar in

**Gelukkig nieuwjaar! Ik wens iedereen een gezond en smakelijk 2015. Ik weet niet wat jouw goede voornemens zijn voor het nieuwe jaar zijn, maar ik ben vastbesloten om een paar kilo's lichter te worden en fit te blijven dit jaar. Om het voor mezelf gemakkelijker te maken ga ik mijn best doen om bij mijn principes te blijven en zal ik proberen meer groenten te eten. De jaren vliegen voorbij en als we op zijn minst proberen een aantal gezonde keuzes te maken en een redelijk gezonde levensstijl aan te houden, dan hebben we als de jaren verstrijken een betere kans om ook echt gezond te blijven - dat klinkt wel logisch, toch?**

Als ik gezond zeg, dan weet ik van mijzelf en dat moet ik dan accepteren, dat ik te zwak ben om ooit al het calorierijke voedsel te laten staan - een leven zonder ijsjes of ganzenlever kan ik me namelijk niet voorstellen... Daarom vind ik het nuttig om een paar smakelijke vegetarische gerechten aan je culinaire repertoire toe te voegen. Deze kun je voor jezelf maken als dat wenselijk is, bijvoorbeeld als je een paar dagen minder vet wil eten, zoals na de uitbundige feestdagen.

Als je niet een echte fan bent van groenten, of je kinderen doen er altijd moeilijk over, dan heb je mis-

schien een paar trucjes nodig om dit voortaan anders aan te pakken. Als prikkel om meer groenten te eten, concentreer je je op hoe kleurrijk en mooi ze zijn om mee te werken, een beetje zoals bloemen. Ik kan me herinneren hoe ik een moeder met twee jonge meisjes heb geholpen. Ze wilde haar gezin stimuleren om meer groenten te gaan eten.

Op die manier concentreerden we ons op de mooie kleuren en schikkingen die je met groenten en salades kunt maken. Zonder er bij na te denken dat we met eten bezig waren, speelden de kinderen ongeveer een uur met de stukjes - ze maakten fraaie patronen. Maar na een

tijdje begonnen ze te knabbelen en te proeven terwijl ze aan het spelen waren. Een van de salades die ik hen liet zien en die we samen op de borden legden was deze. Ik gebruikte een scherp mes om partjes van een zoete sinaasappel te snijden en daarna om rode kool fijn te hakken; zo krijg je oranje en paars. Dan maakten we wit door een pastinaak in lucifervormpjes te snijden en zwart maakten we van dadels, zonder de pitten. Verse tijm, een beetje honing, olijfolie en sinaasappelsap toverde ik om tot een smakelijke vinaigrette. De presentatie kan eigenlijk niet missen - probeer het zelf. Het resultaat is een mooi

ogende salade die een mysterieuze smaak door de tijm en honing aanneemt en het is bovendien verbaazingwekkend goed voor je.

Vorige week, toen Patrick Hesse hier was om deze foto's te schieten, maakte ik deze heerlijke kleurrijke vegetarische soep die je ook kunt serveren als smoothie (en als je een scheutje wodka er aan toevoegt, maak je een fantastische Bloody Mary). Deze soep is zo heerlijk en de smaken zijn zo complex, het is spannend om te drinken en te bewonderen.

Ik hoop dat je de tijd vindt om zowel de salade als de soep te maken, want ik weet zeker dat je volledig versterkt en geïnspireerd zal worden door de macht van deze supergezonde recepten.

## David's recept

### Bloody Bieten Soep

Drie grote bieten, gekookt en geschild  
4 of 5 stelen bleekselderij  
3 biologische tomaten, gepeld, of een blik Bio tomaten  
1 grote zoete appel, geschild en zonder klokhuis  
Een paar ijsblokjes

Dit is een koude soep dus nadat je de bieten hebt gekookt en geschild, doe je deze in de keukenmachine. Snij de bleekselderij in stukjes en doe ze ook in de keukenmachine. Doe de gepelde tomaten en de geschildde appel in stukjes erbij. Meng het geheel tot een gladde puree. Voeg de ijsblokjes toe en laat de soep koelen. Schenk in soepkommen en maak af met een theelepeltje zure room. De evenwichtige smaken laat ieder van de ingrediënten volledig tot zijn recht komen.

Als u graag meer tips voor gezond eten wilt hebben, dan kunt u een afspraak voor een kookclinic in mijn kleine kookstudio in Mijdrecht maken, kijk vooral op [www.davidhague.nl](http://www.davidhague.nl) voor meer informatie. Bon appetit!



## Knutselclub kinderen helpen kinderen

Knutselclub kinderen helpen kinderen heeft het doel van najaar 2014 behaald! De kids hebben Pinu, het meisje voor wie zij spaarden via partner 'het Liliane fonds' kunnen helpen met het benodigde bedrag van 474,89 euro. Dit is o.a. bereikt door het houden van een Tombola op de Fonteinschool, een schmink/knutselmiddag in de Bieb, kerstkransen maken, kaartverkoop en natuurlijk: de bijdragen van de kinderen (in de leeftijd tussen 6 en 12 jaar) die op de 2 wekelijkse knutselmiddag in de gezellige creatieve knutselruimte komen. Met elkaar hebben ze veel plezier gehad. Bedankt iedereen die hieraan heeft bijgedragen.

Voor het jaar 2015 zijn er weer 101 leuke ideeën om uw kinderen te vermaken. Samen voor het goede doel. Wie komt er ook knutselen?



## Lezing over weidevogels in de omgeving van Amsterdam Zuidoost

Mark Kuiper is als bioloog betrokken bij het weidevogelbeheer in verschillende polders rond Zuidoost. Zo adviseert en inventariseert hij de Ronde Hoep en verschillende polders bij Amstelveen. Mark heeft daarbij de afgelopen jaren unieke resultaten behaald, de lokale gruttostand bleef stabiel en ging in sommige delen zelfs vooruit. Belangrijk daarbij was een goede samenwerking met alle betrokkenen waarbij ook gekeken werd naar de predatierisico's voor een gruttopopulatie aan de

rafelrand van een urbaan gebied. De aanpak hiervan en de gevoerde strategie zal Mark op de hem bekende wijze uit de doeken doen tijdens deze zondagmiddag lezing die traditie getrouw in het Tuinhuis van de Ruige Hof gehouden wordt.

Zondagmiddag 18 januari: inloop 14.30 uur, start lezing om 15.00 uur in het Tuinhuis van natuurvereniging de Ruige Hof, Abcouderstraatweg 77 in Amsterdam Zuidoost. Graag doorgeven als u wilt komen in verband met beperkte ruimte via [post@deruigehof.nl](mailto:post@deruigehof.nl). De lezing is gratis voor leden en anders € 4,50.

Januari staat in het teken van schilderijlijstjes versieren met de meest fantastische materialen. Februari is het thema: knutselen voor Kenia, een schaal van papier-maché en een regenkoker. En in maart komen de baby's aan de beurt: kraamcadeautjes. En hou je van de diertuin? Kom dan in april een eigen diertuin maken.

breien en kerstkransen maken.

Bent u geïnteresseerd? Neem dan contact op met: Paulien van der Veen 06-28040492 op dinsdag en woensdag of mail naar [kinderenhelpenkinderen@casema.nl](mailto:kinderenhelpenkinderen@casema.nl). Zie ook: [www.kinderenhelpenkinderen.com](http://www.kinderenhelpenkinderen.com). Clubruimte: Schepenenstraat 9, Mijdrecht.

Voor de volwassenen zijn er workshops als viltten, kettingen, armbanden, grappige poppetjes

# SALE!!

## 50% 50% 50%

De gehele wintercollectie voor de helft van de prijs!

Herenweg 21c  
3645 DE Vinkeveen  
0297 - 77 66 11

[welkom@stellathomas.nl](mailto:welkom@stellathomas.nl)  
[www.stellathomas.nl](http://www.stellathomas.nl)

# stellathomas

Fashion & Beauty