



Tekst David Hague

NEUS IN DE BOTER

FOTO PATRICK HESSE

Chocolade is gezond!

Vrijwel alles wat er te vertellen is over chocolade is al eens verteld. De meesten van u weten wel dat chocolade komt van de cacao boom in Zuid-Amerika in een grote peul die in kleur kan variëren van geel-oranje tot paars en dat chocolade een favoriete drank was van de Inca's en Maya's in het oude Mexico en Peru. Minder bekend is dat ongeveer 60% van de wereldproductie uit Ivoorkust, Ghana, Nigeria en Kameroen komt. Ik neem ook aan dat de meeste Nederlanders weten wie Johannes van Houten was, maar om uw geheugen op te frissen...

Het was de Nederlander Coenraad Johannes van Houten, die in 1828 cacaopoeder ontwikkelde. In zijn methode haalde hij de olie uit de cacao en ontstond er een poeder. Hierdoor werd het voor steeds meer mensen mogelijk om cacao/chocolade te kopen, omdat het veel goedkoper was om chocolade op deze wijze te produceren en dus te verkopen. Daardoor werd het mogelijk om chocolade veel meer te gebruiken en in veel verschillende producten te verwerken. Het probleem waar we nu mee zitten, is dat chocolade is gekaapt door de voedingsindustrie en zakenmensen die grof geld willen verdienen, die chocolade vervuilen door geraffineerde suikers en zuivelvetten toe te voegen... dat transformeert de zeer gezonde rauwe chocolade tot een heel vervelend, bijna verslavend caloriebommetje. Dat is echt heel jammer, want rauwe chocolade is eigenlijk zeer gezond. Hier zie je alle gezonde eigenschappen van chocolade:

- Antioxidanten: cacao heeft het hoogste aantal antioxidanten van welk voedsel dan ook ter wereld. Meer dan rode wijn, blauwe bessen, acaibessen, granaatappels en gojibessen bij elkaar. Antioxidanten beschermen ons tegen ouderdomsklachten en ziektes.
- Magnesium: beschermt het hart, ontspant menstruatiepijn, ontspant de spieren, bevordert flexibiliteit en helpt sterkte botten te krijgen en houden.
- IJzer: hebben we nodig om ons bloed gezond te houden en bloedarmoede tegen te gaan.
- Chroom: helpt om je bloedsuikerspiegel op peil te houden.
- Mangaan: helpt bij de vorming van hemoglobine.
- Zink: speelt een belangrijke rol in ons immuunsysteem.
- Koper - helpt gezond bloed en een sterk immuunsysteem te ontwikkelen.
- Vitamine C: dit zit alleen in onbewerkte cacao, zodra er enige bewerking aan te pas komt verdwijnt de vitamine C uit de cacao/chocolade.
- Omega 6 vetzuren: ook deze zitten alleen in onbewerkte cacao. Wordt de cacao bewerkt, dan ontstaan vieze omega-6 vetzuren, die een ontstekingsreactie kunnen veroorzaken.
- Fenylethylamine: de chemicaliën die we ontwikkelen als we verliefd zijn, deze zijn in overvloed te vinden in cacao. Daarom is er zo'n grote relatie tussen chocolade en verliefd zijn.

De volgende stap is een natuurvoedingswinkel te bezoeken en wat rauwe cacaopoeder kopen. Maar dan? Zonder toevoegingen smaakt cacao heel bitter. U kunt niet zomaar melk toevoegen voor een lekker drankje voor het slapen gaan of het op uw cappuccino strooien, want het is zo bitter. Wat cacao nodig heeft is een klein beetje zoetheid, en misschien iets om het zacht aan te laten voelen in de mond, en daarmee is alle ellende begonnen!



Dus ik stel het volgende voor:

U kunt heel veel plezier hebben met chocolade. Normaal gesproken is chocolade niet een van die producten die men toevoegt aan zijn gezonde dieet; chocolade wordt juist gezien als een ondeugende vervennerij of een beloning, maar als u de geraffineerde suikers kunt vervangen met complexe natuurlijke suikers zoals ahornsirop, honing, agave of stevia, en de zuivelvetten vervangt door gezondere alternatieven zoals cacaoboter of kokosolie, dan kunt u uw eigen chocolade maken precies zoals u het wilt hebben.

Chocolade is ook een geweldig product om te gebruiken met rauw voedsel. Vandaag deel ik graag mijn rauwe brownie recept met u delen. Het is een gemakkelijke eerste rauwe chocoladerecept, maar er zijn legio mogelijkheden om ermee te variëren. Probeer het maar eens, ik ben benieuwd naar uw eigen receptuur! En maakt u geen zorgen als het een grote kleverige chocolade klont wordt. Neem gewoon een lepel en proef! En vergeet niet, rauwe chocolade is erg goed voor u.

David's recept

David's Raw Chocolate Brownies

174 kcal. per 85g, 100 g pecannoten, 100 g gewelde dadels, 5 eetlepels cacao, 4 eetlepels geraspte kokos, 2 eetlepels ahornsirop en 1/4 theelepel zout (Nepalese)

Voor dit recept heeft u een keukenmachine en wat bakpapier nodig. Bereiding:

- Doe de pecannoten in de keukenmachine en hak ze fijn.
- Dadels ontpitten en toevoegen aan de gehakte noten, verder mengen.
- Overige ingrediënten toevoegen en goed mengen.
- Snij het bakpapier passend aan de bakblik. Doe het browniemengsel in het bakblik en egaal verspreiden.
- Plaats in de koelkast voor een paar uur. Snijd daarna de brownies in kleine vierkantjes. Bestrooi met cacaopoeder en serveer. Eet smakelijk.

Als u geen tijd heeft om de brownies zelf te bakken, kunt u ze ook iedere donderdag kopen bij Good For You in Mijdrecht. Zie ook www.gfy.nl

Aflevering 6: Tran

Verbinding tussen school en de zorg voor een kind Start Pilot VLC

Voor leerlingen van het VeenLanden College is nu jeugdhulp op school beschikbaar. Op dinsdag 4 februari j.l. verrichtte wethouder Erika Spil de officiële aftrap van een bijzonder project in het kader van de jeugdzorg. Het betreft een nieuwe samenwerkingsvorm tussen jeugdzorgorganisaties en

(voortgezet) onderwijs in De Ronde Venen. Doel van het project is om leerlingen die problemen ervaren in een vroeg stadium verder te helpen.

De school is in eerste instantie de plek waar kinderen onderwijs volgen. Maar soms hebben kinderen

Andrea Vonk, jeugdhulpverlener

"Wij stappen veel eerder in"

Wanneer kinderen specifieke hulp nodig hebben, komen ze doorgaans bij het Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG) terecht. Via bureau jeugdzorg wordt het probleem geanalyseerd en op basis daarvan vindt veelal doorverwijzing naar een gespecialiseerde zorginstelling plaats. Zorgorganisatie Timon is zo'n tweedelijns zorgorganisatie. Andrea Vonk en Erik van Winkelhoff zijn werkzaam bij Timon en zijn door het CJG als vooruitgeschoven post op het VeenLanden College (VLC) gestationeerd. "Wij zitten bij het wekelijks overleg op school," zegt Andrea. "Daardoor stappen we veel eerder in. We bekijken wat de beste aanpak is in het belang van de betrokken leerling en gaan daar meteen mee aan de slag."

Andrea is van huis uit therapeut. In die functie heeft ze veel ervaring in het begeleiden van gezinnen met meerdere problemen. In haar rol op het VLC is ze meer een generalist. Andrea: "Erik en ik hebben voldoende ervaring om te kunnen beoordelen welke aanpak het beste is voor de betrokken leerling. Vaak heeft de school al gesproken met de leerling en met de ouders. De leerling staat centraal. Maar het is wel belangrijk om ook de ouders er bij te betrekken. Ouders en kind bepalen de regie. Er gebeurt niets waar ze zelf niet mee instemmen. En in het hele proces van begeleiding blijven wij voor het gezin het aanspreekpunt. Hiermee voorkomen we dat er een hele groep hulpverleners bij zo'n gezin op de stoep staat."

Andrea benadrukt dat er lang niet altijd een zwaar hulpverleningstraject moet worden opgestart. "Gelukkig vallen veel zaken in wat wij noemen de categorie 'light'. Dat houdt meestal in dat we met een stuk of vijf

gesprekken de zaak weer op de rails kunnen krijgen. Liggen de problemen wat ingewikkelder dan gaan we soms een traject van een paar maanden in. Bij echt stevige problemen kan er sprake zijn van een begeleiding van een half jaar. Wij hebben ook de mogelijkheid om observaties te doen in de klas. Aan de hand daarvan kunnen we ook docenten vaak adviseren."

De positie van Andrea en Erik is een andere dan die van de docent. "In een gesprek met ons kunnen leerlingen toch wat meer kwijt dan in een tien minuten gesprek. Ze beschouwen ons ook als relatieve buitenstaander waarmee ze wat meer vrijuit kunnen praten. Ook in de contacten met de ouders merken we vaak een soort opluchting, omdat het probleem van hun kind serieuze aandacht krijgt."

De beide zorgbegeleiders kunnen naast hun eigen expertise, ook gebruik maken van de kennis die bij het CJG en ook binnen Timon is er overleg met een gedragswetenschapper. "We doen ook niet alles zelf, maar blijven dan wel de contacten onderhouden," zegt Andrea. "En omdat problemen van leerlingen vaak niet op zichzelf staan worden, indien nodig ook anderen bij het overleg betrokken. Zorgleerlingen worden ook in het ZAT-overleg besproken. ZAT is het Zorg Advies Team waar mensen van de school, de leerplichtambtenaar, de schoolarts en de wijkagent aan kunnen deelnemen. Op die manier brengen we veel deskundigheid samen om leerlingen snel en goed weer op het goede spoor te krijgen. Ik ben heel erg enthousiast en geloof in de kracht van dit project. Ik hoop dat de resultaten van onze pilot navolging gaan krijgen, zo mogelijk ook in het basisonderwijs."



Andrea Vonk benadrukt dat er lang niet altijd een zwaar hulpverleningstraject moet worden opgestart.