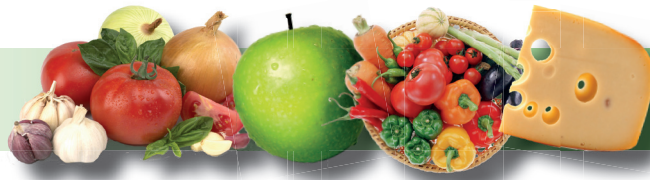


NEUS IN DE BOTER



Tekst David Hague

FOTO'S PATRICK HESSE



Natuurvoeding

Ik ben zo enthousiast over natuurvoeding en de toenemende populariteit van gezond eten in het algemeen, dat ik een nieuwe kookstudio heb gebouwd, geheel toegewijd aan het ontwikkelen van recepten voor de nieuwe trend in rauw voedsel, supervoedingsmiddelen en natuurvoeding. Door mijn interesse in producten zoals Chiazaden, Quinoa, rauwe chocolade, hennepzaad, tarwegras, spirulina, boekweit en sesamzaad ben ik zelf afgevallen. Ik voel me fitter en in het algemeen veel gezonder. Ik ben geïnspireerd en, ook al zeg ik het zelf, ik vind dat als kok en cateraar mijn algemene kookkunst sterk is verbeterd. Het lukt me steeds vaker mijn liefde voor de lokale biologische standaardrediënten te combineren met diverse nieuwe supervoedingsmiddelen. Het creëren van kleurrijke en spannende nieuwe recepten is mijn passie; deze wil ik delen met iedereen die geïnteresseerd is in deze column, via mijn facebookpagina en op mijn website.

Vanaf januari zal ik mij in deze rubriek concentreren op gezonde recepten en kooktips. Ik zal uitleggen hoe je de meeste waar voor je geld kan krijgen van de vaak dure natuurvoedingsmiddelen die verkrijgbaar zijn. Ik zal uitleg geven over de vreemde nieuwe namen die ons vaak het gevoel geven een beetje verloren te zijn in onze eigen supermarkt of lokale natuurvoedingswinkel. Ik ga tips met jullie delen over dehydrator-ovens en wat de mogelijkheden zijn met deze supernieuwe generatie ovens die een essentieel gereedschap zijn in de rauwevoedselkeuken.

Rauwe voedingsmiddelen en natuurvoeding zijn niet voor iedereen. Sommige mensen zien

voedingsmiddelen nog niet als iets waarmee zij actief aan hun gezondheid kunnen werken. Wellicht zijn zij niet geïnteresseerd in koken of ze hebben een levensstijl die hen weerhoudt controle te nemen over hun eigen eetgewoonten. Sommige zullen zeggen "Ik hou simpelweg niet van noten en zaden, laat mij met rust...". Nou, iedere keer dat ik langs een snackbar loop en zie hoe vol die staat met mensen die van een eenvoudige gefrituurde snack genieten, weet ik dat ik in de minderheid ben. Zo'n tussendoortje smaakt geweldig, en soms heb ik er ook trek in, maar ik weet ook dat het belangrijk is om mijn gezondheid, en die van mijn familie, te beschermen door vaker verstandiger keuzes te maken in mijn eetpatroon. Als ik gezonde alternatieven kan maken, die ook goed smaken, dan kan ik een echte bijdrage leveren aan een aantrekkelijk alternatief voor fabrieksmatige voedingsmiddelen, en dat is dan ook mijn doel.

Het is algemeen aanvaard dat een dieet dat proportioneel hoog in voedingswaarde is en tegelijkertijd laag in calorieën, het beste is voor onze algemene gezondheid en ons de grootste kans geeft op een langer leven. Als we af en toe een ongezonde snack eten, kunnen we de negatieve invloed die dat heeft dus nog keren. Maar om heel duidelijk te zijn over waarom ik denk dat natuurvoeding steeds populairder aan het worden is - het is omdat we allemaal een slank figuur en een gezonde uitstraling willen hebben. Ziek zijn kan het leven veranderen in een levende hel, zoals gezond zijn een wonderlijke vreugde kan zijn. Het is voor deze zeer egoïstische redenen dat ik van plan ben aan deze



droom te werken en anderen wil helpen van dezelfde voordelen te genieten. Vergeet niet - je bent wat je eet! Je stemming, je energieniveau, je humeur, je intuïtie en al je emoties worden beïnvloed door je dieet, direct of indirect. Een positieve, proactieve aanpak zal je resultaten geven op alle niveaus, van hoe je eruitziet tot hoe je je voelt - en dat is uiteindelijk alles wat belangrijk is.

Als je een keer wat rauwe voedingsmiddelsnacks zou willen proeven, dan zijn mijn kant-en-klare snacks wekelijks op donderdag, vrijdag en zaterdag verkrijgbaar bij Good For You in Mijdrecht. Als je liever zelf iets wil koken, probeer dan het dessert hieronder tijdens de feestdagen. Eindelijk een chocolademousse die je wel moet eten.



- Ruwe chocolade avocado
- 1 middelgrote avocado, perfect maar niet niet overrijp
- 1/2 kop dadels
- 2 1/2 eetlepels ruwe cacaopoeder
- 1/4 kop water + 1/8 kop water
- 1 1/2 eetlepel honing
- 1/8 theelepel Keltisch zeezout (of minder)

Gooi de ingrediënten in een hogesnelheidsblender. Begin op een lage snelheid en voer de snelheid op tot hoog.

Blijf blenden totdat een puddingachtige massa ontstaat. Je moet misschien enkele malen stoppen en herstarten, omdat de dadels meer blendtijd vragen dan recepten zonder dadels. Met een goede blender (zoals AKA Vitamix of Blendtec) moet je het superzacht kunnen krijgen.

Mogelijk moet je een klein beetje water toevoegen om het bleningsproces makkelijker te maken. Voeg het in kleine beetjes toe, bij te veel water verdunt het teveel en verandert de samenstelling.



PREGO
MANNENMODE

SMOKING SET
incl. smoking shirt en strik
NU € 229,00

PREGO MANNENMODE
Dorpsstraat 25, Mijdrecht
0297 28 33 46
www.pregomannenmode.nl



2^{de} kerstdag geopend
vanaf 17.00 uur

Wij serveren zowel het gebruikelijke
à la carte menu als een
feestelijk 4-gangen kerstmenu
à €34,50

Vlinders
eten & drinken

Rijksstraatweg 189, 3632 AC Loenen a/d Vecht
(0294) 231556 www.restaurantvlinders.nl
Kijk voor ons op kerstmenu op de website

Oudjaarsdag
open van
12.00 tot 16.00u.

