




Puur & Fit



Decemberlicious

Monique
van der Vloed



Veel plezier van
deze december
inspiratie

INHOUDSOPGAVE

1	Voorwoord.....	4
2	De feestelijke tafel.....	5
2.1	Zelf je hapjes maken ipv kant en klaar kopen.....	6
2.2	Super leuk grill receptje: Vegan Mini Hamburgertjes	7
3	Ho Ho Hoeven met al dat eten!	9
4	Lief zijn voor je lijf.....	14
4.1	Een gezonde leefstijl	14
4.2	Ondersteuning van je weerstand met vitamines	16
4.3	Voeding voor je huid	17
4.4	Uiterlijke verzorging.....	18
4.5	Mijn SUIT Matters skincare routine.....	20
4.6	Haarstyling, altijd leuk tijdens de feestdagen.....	22
4.7	Arnica +, onmisbaar in de winterperiode.....	24
5	De afwas... die is in de feestmaand groter dan ooit ☺.....	27
5.1	Yokuu: schoonmaken met bacteriën.....	27
6	Decembersfeer opsnuiven... met geuren	30
6.1	Hoe belangrijk zijn geuren?.....	30
6.2	Over diffusers, geurstenen en branders	31
6.3	De etherische olie van Van Toen	35
7	Lekker comfy thuis-cocoonen met... Boombaaaaah!	40
8	Hoe vieren we zo energiezuinig mogelijk de decembermaand?.....	42
8.1	De tuin versieren... dit jaar maar even niet?	43
8.2	Nog enkele bespaar tips	43
9	Lekker en feestelijk eten? Mijn inspiratierecepten, voor jou	44
9.1	Feest Bunnies	44

9.2	Kerstsotel uit de airfryer.....	46
9.3	In de puree.....	47
9.4	Kerst Side Dish	49
9.5	Cranberry Compote.....	50
9.6	Kerst Crumble met frambozensaus.....	51
9.7	Grand Final Kerst Dessert!	53
9.8	Carrot Surprise for X-mas	54
9.9	Aardbeien kersen Kerstjam	55
9.10	Christmas Pumkin Spice	57
9.11	Winterlicious Latte	59
10	Tot slot: geniet van elkaar!	60

© 2022 Puur & Fit

Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Puur & Fit verveelvoudigd worden voor commerciële doeleinden. Printen voor privégebruik is toegestaan.

1 VOORWOORD

Voor velen is december de maand waar het hele jaar naar wordt uitgekeken. Het is een feestelijke maand met wat extra vrije dagen, en een nieuw begin staat ons na de jaarwisseling weer op te wachten. We gaan terugkijken, hebben we alles uit afgelopen jaar gehaald? Zo niet, dan gaan we dat opnieuw een kans geven in een nieuw vers jaar. December heeft het allemaal, het is daarom een zeer drukke maand voor iedereen. Er moet worden beslist wat we gaan doen met de twee vrije kerstdagen, wat we gaan eten en wat we elkaar schenken onder de kerstboom. Huizen worden zorgvuldig en met liefde versierd, de sferen zijn meteen weer voelbaar.

De decembermaand is ook een dure maand voor velen. Dat is deze maand normaal gesproken al, met alle feestelijkheden, maar nu, anno 2022 / 2023, waarin voedsel- en energieprijzen de pan uit rijzen, moeten we wellicht wat meer onze hand op de knip houden. Gelukkig zijn we best creatief en verzinnen we vast methoden om de decembervreugde daar niet onder te laten lijden. Ik, maar ook Puur & Fit, wil graag ons steentje bijdragen. Daarom bedacht ik dit extra feestelijke magazine. In dit magazine vind je de allerheerlijkste recepten voor een feestelijke decembermaand, die niet meteen de hoofdprijs kosten. Ook geef ik je veel leuke, lekkere en nuttige tips, die in deze maand vast goed van pas komen.

Ik hoop dat het een zeer gezellig magazine is geworden waar je van kan genieten en waar je leuke inspiratie uit haalt.

Namens het hele Puur & Fit team wensen we iedereen een geweldig leuke decembermaand, geniet van het hier en nu, en van elkaar want dat is toch het meest belangrijk! Happy 2023!

2 DE FEESTELIJKE TAFEL

Ieder jaar is het voor de meesten van ons weer een puzzel, waar al vroeg in het najaar aan wordt begonnen. Wat gaan we deze feestdagen doen? Gaan we uit eten of halen we zelfs veel lekkers in huis? Wie gaan we uitnodigen? Wat wordt het kerstmenu voor twee dagen? De een geniet van deze voorpret, de ander krijgt er stress van.

Dit jaar is daar nog een stress-puntje bijgekomen: de hoge energieprijzen en de hoge voedselprijzen. Leuk, al die feestelijke dagen, maar naast dat ze normaliter al erg veel extra kosten, wordt het dit jaar wel even wegslikken wat de decembermaand gaat kosten, Hoe gaan we het een beetje feestelijk houden? Ik bedacht een aantal tips, zowel in energieverbruik als in het zelf maken van gerechten, die wellicht tot nut kunnen zijn voor jouw feestdagen!

DE GREENPAN KERAMISCHE CONTACTGRILL

Huh? Een grill-apparaat wat met zijn € 249,- toch ook best pittig geprijsd is? Jazeker! Ik geef deze zelfs als de grootste tip. Ik ga het in het kort uitleggen. Deze specifieke contactgrill is namelijk van alle markten thuis en je kan er alle kanten mee op. Gebruik hem als:

- Contactgrill, voor het heerlijk grillen van vlees, vis of groente
- Gourmetset, twee gifvrije platen maken hem geschikt om te gourmetten met 4 personen
- Teppanyaki, wanneer je de platen omdraait (dat gaat heel eenvoudig) dan is dit apparaat perfect voor je eigen Teppanyaki@home
- Grill, waarbij bovenwarmte en onderwarmte individueel kunnen worden bediend en je bijvoorbeeld kan gratineren of roosteren
- Wafelijzer, okay, hier moet je de wafelplaten extra voor aanschaffen, maar dan heb je wel meteen een 5-in-1 apparaat.

Dus is € 249,- veel geld? Zéker! Maar als dit je eerste aanschaf is, dan ben je met 1 apparaat klaar voor diverse feestelijke maaltijden. En... als je je apparaten met gif zoals teflon wil vervangen voor meukvrije varianten, dan ben je met dit ene apparaat helemaal klaar.

Het apparaat verwarmt zeer snel, waardoor er niet te lang gewacht hoeft te worden, voordat er kan worden gegrild of gegourmet. De ruimte is aanzienlijk, zeker goed voor 3-4 personen. Je kunt er van alles op roosteren, grillen, bakken en verwarmen. Denk aan zelf klaargemaakte hapjes, vlees, vis, panini's, wraps, groente en zelfs fruit.

Waar bespaart ie zoal op? Wel, om te beginnen zijn de afneembare / omkeerbare platen supersnel te reinigen. Eventueel aangekoekt vuil laat snel los, dit bespaart je veel energie en tijd.

Het zijn tevens erg nieuwe apparaten. Deze zijn veel zuiniger in gebruik dan de oude beestjes.

Het geeft bovendien gezondheidswinst, als we het apparaat op de juiste manier gebruiken. De platen zijn gemaakt van Thermolon. Wil je daar meer over lezen, klik dan [hier](#).

Het apparaat is duurzaam. Als je er op een normale manier mee omspringt, kun je jarenlang plezier beleven aan je apparaat. En niet alleen tijdens de feestdagen! Het is in elk geval absoluut de moeite waard om de pluspunten en minpunten voor jouw situatie naast elkaar te zetten.

2.1 ZELF JE HAPJES MAKEN IPV KANT EN KLAAR KOPEN

Waar je mogelijk ook wat op kunt besparen zijn de boodschappen. Zo kun je heel veel zelf maken in plaats van de kant en klaar gerechten te kopen. Natuurlijk, gemak-dient-de-mens, dat is waar, maar zelf doen is niet alleen veel voordeliger, maar ook gezonder en vaak ook nog eens lekkerder. Ieder jaar zien we supermarkten vol liggen met producten die speciaal voor de feestdagen verkrijgbaar zijn, denk aan kant-en-klare salades, boter, sauzen, brood, vleeschotels en tal van andere luxe producten. Dat is natuurlijk handig, daarover zijn we het eens. Maar niet gezonder en zeker niet goedkoop. Als je zelf een salade maakt, hou je de complete regie over wat je wel / niet toevoegt, en kun je ook je eigen budget aanhouden.

Als je veganistisch leeft, of gasten ontvangt die veganistisch eten, kun je soms wat extra inspiratie gebruiken voor een feestelijke tafel. Daar ga ik je dit keer weer bij helpen. Ook bij het koken voor de feesttafel kan een contactgrill een perfecte uitkomst zijn. Je kunt zelf veganistische hapjes maken, zoals mini-hamburgertjes, gegrilde groente, of veganistische stukjes kip-achtige stukjes. Moeilijk zijn al deze recepten niet, en bovendien een stuk goedkoper dan de kant en klaar vegan-alternatieven.

Wil je wat inspiratie opdoen voor heerlijke veganistische recepten? Ik heb er al tientallen gemaakt speciaal voor Puur & Fit. Kijk maar eens op de [receptenpagina](#), daar vind je tal van mijn veganistische meukvrije recepten.

2.2 SUPER LEUK GRILL RECEPTJE: VEGAN MINI HAMBURGERTJES



Mini-hamburgers doen het altijd goed op iedere feesttafel. Kant en klaar kosten ze aardig wat en dan heb ik het niet eens over de veganistische alternatieven, die in regel 1-2 x duurder zijn. De grap is dat je ze zeer eenvoudig zelf kunt maken van een goede basis. Denk daarbij aan tempeh, tofu, maar ook aan lupine. Ook peulvruchten zijn toppers om als basis te gebruiken. Deze basisproducten kun je zeer goedkoop inkopen in de meeste supermarkten. [Tempeh](#) is voor mij persoonlijk de allerbeste basis om vleesvervangende alternatieven zelf te maken. Tempeh is een zeer fijn product met een vrij neutrale smaak,

en het kan tegelijkertijd veel absorberen aan kruiden en andere smaakversterkers. Het is bovendien goedkoop. Om je wat te inspireren, geef ik bij deze een zeer simpel te maken recept voor mini-hamburgers. Nee je hoeft voor deze niet tot mijn hoofdstuk met recepten te wachten 😊

Je kunt deze bijvoorbeeld alvast voorafgaand aan de feestdagen maken en invriezen. Je kunt ze dan het beste even kort onder de grill leggen en laten afkoelen. Als je de burgertjes dan gaat gebruiken behoeven ze enkel nog ontdooid te worden en wat op de contactgrill te worden verwarmd. Dit recept maakt mini-hamburgertjes voor tenminste vier personen. Wil je meer maken, verdubbel de receptuur.

Ingrediënten

- Een pakje tempeh, in stukjes gesneden
- Een grote ui, in stukken gesneden
- 125 gram biologische tomatenpuree
- Een rode punt paprika in stukjes gesneden
- Twee eetlepels ras El Hanout kruiden
- Een eetlepel kerriepoeder
- Een eetlepel komijnpoeder
- Een snufje keltisch zeezout
- Een snufje zwarte peper
- Havermout om te versterken

Zo maak je het

1. Maal alle ingrediënten, behalve de haverwort, in de blender tot een fijne massa. Roer steeds wat haverwort door de massa tot je het kunt kneden.
2. Draai er kleine ronde balletjes uit en druk deze tot platte mini-hamburgertjes. Je kunt ze het beste even een uurtje laten rusten zodat ze wat steviger worden.
3. Zet de contactgrill op 200°C en leg zoveel mogelijk mini-hamburgertjes op de plaat. Wanneer je de grillplaat gebruikt, krijg je van die echte grill streepjes op je eten. Zet het apparaat aan en wacht tot het voorverwarmen gereed is.
4. Bak de hamburgertjes om en om totdat ze mooi van kleur zijn. Haal de hamburgertjes van de plaat en laat afkoelen
5. Vries de burgertjes in of gebruik meteen om bij het gourmet / grillen te verwarmen.

Tip: vries de mini-hamburgertjes in een diepvries bakje in. Zo blijven ze lang vers. Bak / grill wat verse kastanje champignons mee als je de burgertjes gaat gebruiken!

3 HO HO HOEVEN MET AL DAT ETEN!

Natuurlijk willen we tijdens de feestdagen iets extra's. Naast hartige zaken houden we van zoete lekkernijen, die zeker tijdens Sinterklaas en kerst rijkelijk worden geconsumeerd. Ook hier vinden we een enorm assortiment aan kant en klaar -meuk in supermarkten. Denk aan taart, cake maar ook aan koekjes. De kerstkransjes zijn nog altijd ongekend populair, maar tegenwoordig vinden we de wat hipper hapjes ook wel erg leuk om neer te zetten op de feestelijke tafel. Daar speelt de levensmiddelenindustrie op in, door met tal van originele en bijzondere zoete versnaperingen tijdens de feestperiode op de markt te komen. Superleuk natuurlijk, maar het is in de meeste gevallen een behoorlijke aanslag op je gezondheid. Jaaah, tuurlijk moeten we ook kunnen genieten voor een keertje, maar omdat we juist tijdens de feestdagen uitpakken, en sowieso meer en meer ongezond eten en drinken, kunnen dit soort hapjes flink aantikken.

En dan spreek ik nog niet eens over de lichamelijke ongemakken die ongezonde en grote maaltijden veroorzaken, iets waar niemand tijdens de feestdagen op zit te wachten... Opgeblazen buik / gevoel, misselijkheid, diarree, braken..... nee bah.

Toch gebeurt het vaak, het vele en overmatige eten en drinken. Je zou moeten zeggen, dat je dit zelf in de hand hebt en dus ook geheel zelf beslist, maar in de praktijk lijkt dit toch niet zo te werken. Bijna alle mensen vinden het enorm lastig om eten en drinken af te slaan of te weigeren. Als je meer consumeert dan dat goed voor je is, presenteert je lichaam jou al snel de rekening: opgeblazen gevoel, winderigheid, misselijkheid, braken, zweten, onstabiel gevoel, hoofdpijn, duizelig, rommelende darmen of maagstreek en krampen. Dit kan een behoorlijke domper zijn op je feestplezier.

WAAROM WORDEN WE ZO ZIEK VAN OVERMATIG ETEN?

Iedereen kent het vervelende gevoel wel, als we net even iets te veel hebben gegeten. Je kunt je dan behoorlijk vervelend gaan voelen. Het drukkende gevoel rondom de darmstreek, een gespannen buik of flink borrelende darmen.

Dit type klachten kunnen we krijgen als we in korte tijd te veel hebben gegeten. Onze maag is een zeer slim orgaan, dat tijdens onze maaltijden zo'n vier keer groter kan worden, waardoor de druk van al ons gegeten voedsel niet kan oplopen tot een opgepompte fietsband. Een prachtig, natuurlijk mechanisme dus, maar... er zijn grenzen. Als we te veel eten, raakt de capaciteit van de maag overbelast. Dit geeft ons dat vervelende opgeblazen gevoel. Het lastige van de feestdagen is dat we de hele dag door eten en drinken. We realiseren ons maar nauwelijks, dat iedere hap gedurende de dag door de maag wordt verwerkt. Het wordt in onze maag vermalen en vermengd met maagsap, waar een zuur in zit dat alle bacteriën doodt. Het voedsel wordt vervolgens naar de dunne darm

gestuurd, waar er spijsvertering-sappen, enzymen en gal aan worden toegevoegd die het voedsel afbreken tot kleine stukjes die gemakkelijk door het lichaam zijn om te zetten in nuttige voedingsstoffen. De voedselresten waar het lichaam niets mee kan, gaan als een waterdun goedje naar de dikke darm, waar vervolgens vocht en zout wordt onttrokken. Wat verblijft is de ontlasting.

Mooi systeem dus. Dit hele systeem vraagt wel om wat rust en tijd om het werk naar behoren te kunnen uitvoeren. Als we de hele dag door blijven eten, krijgen de spijsvertering-sappen en enzymen geen tijd meer om ons tempo bij te houden. Gevolg: het voedsel kan niet optimaal worden verteerd, wat ons een vervelend opgeblazen gevoel oplevert. Als we te veel suiker en vetten eten, kunnen de darmen en maagstreek deze zelfde klachten geven. En tja... zeker 99% van al dat feest lekkers bestaat uit suiker en vet.

Het zou mooi zijn als we één boosdoener zouden kunnen aanwijzen. Die zouden we dan kunnen mijden en dan zou er geen vuiltje aan de lucht zijn. Maar helaas-pindakaas, zo werkt het niet 😞

EEN RENNIE ERIN?

Er zijn veel mensen die uit voorzorg een doosje Rennie's meenemen, voor als het maagzuur gaat opspelen. Dit lijkt een snelle fix, maar je onderdrukt het hele probleem. Een Rennie zorgt ervoor, dat we minder maagzuur produceren, wat mogelijk heel even wat verlichting kan geven. Maar hoe minder maagzuur er aanwezig is, hoe slechter de vertering van het voedsel in de maag en de darmen. Zo'n quick-fix is dus geen goed idee. Daarnaast zitten er behoorlijk wat nasty-stoffen in zo'n pilletje. Vloeibare paraffine, gepregelatiniseerd zetmeel, sorbitol, en talk 😞 Ik zou dit niet in mijn lichaam willen. Er zijn betere oplossingen om de boel te verlichten, verderop lees je daar meer over.

DIT JAAR DOE JE HET ANDERS

Herken jij je in het bovenstaande? En wil je het dit jaar echt anders? Dan begin je bij jezelf. Want daar ligt ook meteen de sleutel. Jij, en niemand anders, bepaalt wat je in je mond stopt. Jouw lichaam vertelt jou waar de grenzen liggen, deze kun je het best niet overschrijden.

Voel je, dat je vol begint te zitten? Voel je je darmen protesteren? Draait je maag langzaam maar zeker om? Ga dan niet door met eten en drinken, en stop direct. Excuseer jezelf en zoek een rustig plekje op, waar frisse buitenlucht is te happen. Ga even liggen als dat mogelijk is, hou je rustig en laat je lichaam het overvloedige voedsel verteren. Ga in geen geval uit beleefdheid verder je bord leeg eten en je glas leeg drinken.

EN WAT ALS HET TOCH MIS GAAT?

Stel, het is ondanks je goede voornemens toch niet gelukt. En ja hoor... zat je net nog heerlijk na te tafelen en te kletsen met tafelgenoten, gaat de aandacht opeens naar je maagstreek.... 🤢 Het is weer raak. De alcohol, de hapjes... was dat ene stukje rollade dan toch net te veel? Je wilt het feest niet verlaten, maar je zit bijna kotsmisselijk aan tafel. Wat nu? Wat tips:

ZOEK EEN KOELE, RUSTIGE PLEK OP MET WAT VERSE LUCHT

Maak strak zittende kleding los. Geef je buikstreek de ruimte. Zoek een koele, rustige plek op, waar je bijvoorbeeld een raam open kunt zetten. Ga rustig zitten, neem even wat rust en ontspanning. Is de ruimte waarin je je bevindt rokerig, ontwijk deze ruimte dan even, sigarettenrook en andere eet- en bakluchtjes kunnen je nog misselijker maken. Hou je zo rustig mogelijk en trek je even terug uit het feest-gedruis.

DRINK GEMBERTHEE

Het is beter om, in plaats van een doosje Rennie's, zelf je thee mee te nemen. Gember heeft een zeer kalmerende werking, dus heel prettig als je maag van streek is. Je kunt zelf thee maken van wat verse of gedroogde gemberwortel, rozemarijn, kurkuma, tijm en pepermunt. Deze krachtpatsers uit de natuur helpen je maag te kalmeren en de rust er weer in terug te brengen, ook kan het de misselijkheid wegnemen. Drink met kleine slokjes. Pepermunt kun je in olievorm kopen, gebruik dan één druppel. Je kunt ook gedroogde pepermunt blaadjes kopen in de bio winkel die je kunt kneuzen. Doe alle ingrediënten in een los theezakje en neem deze mee. Als EHBO. Verderop vind je het recept.

CITROENSAP OF APPELCIDERAZIJN

Een veel gehoorde remedie tegen een opgeblazen gevoel is het drinken van cola. Dit is een zuur wat het maagzuur aanvult waardoor de spijsvertering sneller gaat. Cola is echter vreselijk ongezond, het zit bomvol suiker. Als je een glaasje water drinkt waarin je een eetlepel citroensap of appel cider azijn door roert, heb je hetzelfde effect. Drink met kleine slokjes.

KALMERENDE THEE

Eerder sprak ik al over een mengsel van verschillende kruiden en specerijen die de maag kalmeert en tot rust brengt. Er zijn een aantal kruiden en specerijen die een zeer rustgevende, kalmerende en stillende werking heeft op de maag / darmen.

Ik noem er een aantal:

- gember (liefst vers geraspte gemberwortel)
- kurkuma
- rozemarijn
- tijm
- mariadistel (kalmeert de lever)
- citroensap
- venkelzaad
- melissekruid
- verbena
- pepermunt (pure olie)
- kamille
- karwij
- anijszaad
- peterselie (helpt gasvorming verminderen)
- paardenbloem

Omdat gember de echte "buik-temmer" is, kun je dit goed als basis gebruiken. Gebruik ongeveer een duimbreed stukje verse gemberwortel (liefst biologisch) dat je niet schilt. Maal dit kort in een blender. Daar kun je dan een aantal van bovengenoemde hulptrouwen aan toevoegen. Bijvoorbeeld rozemarijn, tijm, kurkuma en een druppel pepermuntolie. Verzeker jezelf van een pure en zuivere pepermuntolie, van een goed merk. Pepermuntolie is enorm heftig, dus gebruik nooit meer dan één druppel op 400 ml gezette thee. Hou ongeveer een theelepel per toegevoegde kruid of specerij aan om aan de basis (gemberrasp) toe te voegen in je theezakje. Met dit zakje kun je 400 ml thee trekken. Breng 400 ml water aan de kook en laat het theezakje hierin ongeveer 10 minuten trekken, en voeg de druppel pepermuntolie toe.

Drink de thee met kleine slokjes op en hou rustpauzes tussendoor. Nip dus voorzichtig aan je thee en voel je dat het niet goed valt, stop dan direct. Deze thee is ook niet heel erg geschikt voor kinderen, al kun je het zeker wel voorzichtig proberen. Hou je tijdens het drinken van de thee ook kalm. Ga rustig zitten en probeer je te ontspannen. Andere combinaties die de maag snel kunnen kalmeren:

- de basis + een theelepel anijszaad, een theelepel kamille en een druppel pepermunt olie
- de basis + een eetlepel kamille en een eetlepel mariadistel
- de basis + een theelepel anijszaad, een eetlepel venkelzaad en een eetlepel kamille

Je kunt wat vers citroensap of wat pure appel cider azijn aan je thee toevoegen om het maagzuur te ondersteunen. Maar pas op, het kan een averechts effect geven. Probeer eerst voorzichtig wat kleine slokjes.

TOT SLOT NOG ENKELE ALGEMENE TIPS

- Kauw lang op je voedsel en neem de tijd.
- Hou het op één of twee glaasjes alcohol, alcohol is echt heel erg slecht voor de maag.
- Kies voor groene verse bladgroente om te eten tijdens een kerstdiner. Kijk een klein beetje uit met koolsoorten, ui, prei, knoflook, en eieren
- * Eet een dag tevoren wat probiotica (kefir, spirulina, chlorela) om de maag een beetje voor te bereiden
- Drink liever even geen melk tijdens de feestdagen. Yoghurt en kwark zijn juist goede verzorgers voor de darmflora. Kefir is ook een fijn drankje om te drinken ter ondersteuning
- * Eet liever even geen gefrituurd voedsel
- * Wees matig met vet, zout en suiker
- * Drink geen koolzuurhoudende dranken

Heb je echt veel last, raadpleeg dan de huisarts. Neem geen enkel risico. Gelukkig is het meestal tijdelijk, en zullen de klachten vanzelf verdwijnen. Maar soms kan er meer aan de hand zijn. Voelt het echt ondragelijk, raadpleeg dan de huisarts.

4 LIEF ZIJN VOOR JE LIJF

In deze feestelijke maand tik ik de 53 aan, wat een dankbare leeftijd! Ik ben 3 december jarig, dat was vroeger als kind voor mij altijd dubbel veel feest. Mijn moeder was 29 november jarig, daarmee ging dan meestal ons feestgedruis in het gezin van start. Ik volgde op 3 december, dan was sinterklaas aan de beurt op 5 december en dan kwamen ook kerstmis en oudejaarsavond in zicht. Het feest kon niet op. Ik ken inmiddels veel gezinnen, waarbij dit ook ieder jaar opnieuw gebeurt, en tegen al deze mensen wil ik zeggen om er zo lang mogelijk van te genieten. Zodra mensen gaan wegvallen, zal alles anders zijn, dus maak die mooie herinneringen nu.

Ik vind een vijftiger zijn de meest mooie tijd van een mensenleven. Je hebt bagage, maar ook veel levenslessen gehad waardoor je heel veel meer in perspectief kunt zetten. Ik vind het prachtig, deze 'circle of life' en voel mij iedere dag gezegend dat ik zo ver mocht komen.

Ja... daar horen ook die vervelende ouderdomsgebreken bij. Maar ik omarm ze, tenminste, voorlopig nog wel. Inclusief mijn slapper wordende huid rondom mijn ogen, en mijn uitdunnende haar.

Ik mag sowieso niet mopperen, want ik heb goede genen geërfd. Maar ook doe ik er zelf best veel voor, om mijn gezicht zo geconserveerd mogelijk te houden. Zowel van binnenuit als van buiten.

4.1 EEN GEZONDE LEEFSTIJL

Waar het echt begint, is van binnenuit. Je manier van leven en eten en drinken is de grootste factor om zo lang mogelijk goed geconserveerd te blijven. Ieder wel denkend mens begrijpt dat een verkeerde levensstijl (roken, alcohol, geen tot nauwelijks beweging, te veel en te lang zonnebaden, ongezond voedsel, stress, weinig nachtrust) funest is. Je bepaalt dus voor een deel zelf, hoe snel of hoe minder snel je huid verouderd of in een slechtere conditie raakt.

Ik ben echt enorm onder de indruk van het vermogen van ons lichaam. Mijn leven is niet bepaald over rozen gegaan en ik heb erg veel moeten overwinnen. In mijn reis heb ik altijd op de kracht van mijn lichaam vertrouwd en heb gedaan wat ik mijn macht lag om mijn lichaam te helpen. In 2005 heb ik een zwaar ongeluk gehad, waarbij o.a. mijn linkerheup volledig in puin lag, en ik een acht uur durende operatie onderging. Nog steeds loop ik met schroeven en platen in mijn heup, maar ik herinner mij nog goed dat artsen versteld stonden van mijn bizar snelle herstel. Nog geen zes weken na het ongeval liep ik alweer en was ik zo gedisciplineerd dat ik na zeven weken alweer back to life was en alles weer

deed als voor het ongeluk. Ik heb mijn eigen herstel bespoedigd door gezond te eten en te drinken, gerichte oefeningen te doen wat mijn spierherstel bevorderde en ik bleef geestelijk gefocust.

Mijn gezonde levensstijl draagt bij aan mijn huidige staat van zijn. Ik ben nog steeds erg gedisciplineerd in wat ik doe, ik sport iedere dag en zorg voor een goede balans in mijn voeding. Ik doe eindelijk ook waar ik erg blij en gelukkig van word en alhoewel het leven mij nog steeds flinke klappen om de oren geeft (mijn lieve moeder overleed onlangs bijvoorbeeld) put ik kracht uit mijn lijf en geest. Hoewel mijn leven misschien niet standaard is ben ik altijd trots op de manier hoe ik mij staande hou.

Het is daarom lastig om standaard een antwoord te geven op de vraag hoe ik mijn huid zo mooi hou. Naast de vanzelfsprekende factoren hebben ook andere factoren grote invloed. Voeding is de grootste factor. Voeding is onze brandstof, onze benzine, onze smeerolie, onze motor, die ons fabriekje van binnen draaiende houdt. Hydrateren is ook erg belangrijk. Kijk maar eens naar een druif. Als we deze gaan drogen, zien we dat de druif een uitgedroogde, slappe en rimpelige schil krijgt. Als ons lichaam te weinig vocht krijgt, leidt dit ook tot een uitgedroogde huid.

Ook de zon heeft een gezonde en ongezonde kant voor ons lichaam en onze huid. We weten allemaal dat de zon ons vitamine D geeft, maar ook schadelijke UV stralen die ons DNA aan kan tasten en zo kan zorgen voor veel ellende als huidkanker en vroegtijdige huidveroudering.

Huidveroudering kunnen wij niet voorkomen als wij ouder worden, maar wel de snelheid waarin dit gebeurt. Nee, niet met wonderzalfjes of magische smeersels, maar in samenwerking met jou en je lijf. Mijn boodschap is dan ook altijd om goed naar je lijf te luisteren, in plaats van naar een fabrikant die jouw lijf én huid niet kent.

EEN BEETJE WEGSMEREN HELPT TOCH OOK? TOCH...?

Ik kan nog steeds stijl achterovervallen als ik kijk naar de verkoopprijzen van sommige huidverzorgingsmerken. In vind het zelf onvoorstelbaar dat dit soort bedragen worden neergeteld.

Ik heb nooit geloofd in dag- / nacht- / anti-aging / zus en zo- smeersels. Mijn hele leven niet. Ik heb bijvoorbeeld nog nooit een nachtcrème gebruikt. Complete onzin als je het mij vraagt. Een dagcrème doet exact dezelfde dingen. Wel zijn er 100% pure, natuurlijke stoffen die de huid zeker kunnen ondersteunen in de strijd tegen de verzakking en veroudering maar het wegtoveren? Helaas, sprookjes bestaan niet.

De enige verbetering komt uit jezelf. Je kunt veel voor jezelf en voor je lichaam betekenen. Je kan je eigen keuzes maken: of je gaat ervoor of je gaat er niet voor. Mijn levensstijl is zo gewoon voor mij dat dit voor mij ook echt normaal is. Sommige mensen moeten eerst een ziekte ervaren om te beseffen hoe belangrijk dat lijf is. En dat er geen leven ís zonder dat lijf. Daarom kun je wat mij betreft niet vroeg genoeg beginnen om goed voor dat lijf te gaan zorgen.

Sporten hoort bij mijn leven, net zoals tandenpoetsen. Gezond en gebalanceerd eten en drinken idem dito. Het zijn dingen die bij mijn leven horen. En nee, ik ben geen heilig fit-woman-boontje. Ik eet ook chocola. Maar ik zorg wel voor de juiste chocola, de juiste porties. En hou de balans goed. Ons lichaam is prima in staat om veel op te ruimen maar net als een vuilnisemmer ook eens vol raakt, kan ons lichaam ook vol raken. Een overvolle vuilnisemmer gaat stinken. Ons lichaam van binnen ook. Een volle vuilnisemmer kan ongedierte aantrekken, in ons lichaam kunnen zich ook vervelende celdelingen gaan voordoen. Dus zorg goed voor je lichaam.

4.2 ONDERSTEUNING VAN JE WEERSTAND MET VITAMINES

De wintermaanden zijn niet altijd alleen maar gezellig en feestelijk. Als je pech hebt kan je worden gegrepen door allerlei rondvliegende virussen en bacteriën. En kun je griep vatten of een fikse verkoudheid. Zeker tijdens drukte zitten we daar niet op te wachten. Het is daarom helemaal zo'n slecht idee nog niet, om onze weerstand een beetje te helpen. Gelukkig hoeft dat niet zo moeilijk te zijn, en zijn er vele fijne multi-voedingssupplementen, zoals VITALS. [De VITALS elke dag multivitamine](#) is onze meestverkochte vitamine, op de voet gevolgd overigens door de [Vitamine C1000](#).

ELKE DAG BETER

Bij Vitals helpen zij graag iedereen op weg naar een optimale gezondheid. Voor hun voedingssupplementen gebruiken zij hoogwaardige en innovatieve grondstoffen die voorzien zijn van een goede wetenschappelijke onderbouwing. Hierdoor zijn de Elke Dag-multi's van Vitals al vele jaren de eerste keus van veel gezondheidsprofessionals en iedereen die zijn gezondheid serieus neemt. De formules blinken uit door de goed opneembare ingrediënten en uitgebalanceerde samenstellingen, afgestemd op diverse leeftijdsgroepen. De wetenschap staat echter niet stil, en Vitals evenmin! Het motto 'elke dag beter' passen ze toe door ontwikkelingen op de voet te volgen. Alle samenstellingen worden geregeld onder de loep genomen en aangepast aan de meest recente wetenschappelijke inzichten. En dat is nu wat Vitals een onderscheidend merk maakt: Vitals doet geen aannames, maar onderzoek, en dat zie je terug in de uitgekende samenstellingen van de producten.

RECYCLEBARE VERPAKKINGEN VAN HERNIEUWBARE GRONDSTOFFEN

Vitals is een groot voorstander van een kringlooeconomie en wil hier een bijdrage aan leveren. Daarom gebruiken zij potten, deksels en etiketten gemaakt van biobased plastic (van plantaardige, hernieuwbare grondstoffen en geen aardolie). Ze zijn volledig recyclebaar en mogen bij het plastic afval. De doosjes bestaan uit PaperWise-karton. Dit is een CO2-neutraal product waarbij landbouwafval, de plantresten die overblijven na de oogst van boeren, gebruikt wordt als grondstof voor papier en karton. Dit levert voordelen op voor het milieu en voor het welvaartsniveau van boeren in ontwikkelingslanden. Ze zijn recyclebaar en mogen bij het oud papier.

Vitals wil zorgen voor de gezondheid van mensen, maar ook voor de planeet en de natuur. Bekijk onderstaande video.

<https://www.vitals.nl/vitals-is-green> of <https://vimeo.com/747928649>

Nu 20% korting op de Vitals elke dag multi, die vind je [hier](#).



4.3 VOEDING VOOR JE HUID

Omdat ik zo gezond eet en drink zorgt dit er automatisch als leuke bijkomstigheid voor dat het een positief effect op mijn huid heeft. Ik eet vrij veel gezonde voedingsstoffen die zeer gunstig werken voor je huid. Zo eet ik iedere dag pompoen en zoete aardappel, allebei in de schil. En gebruik ik pure biologische gemberwortel. Ook eet ik iedere dag rode paprika. Deze voedingsmiddelen zitten bomvol mineralen en vitaminen die specifiek goed zijn voor de huid.

Ik maak voor mijzelf regelmatig een heerlijk drankje met mijn slowjuicer, zeker in de zomermaanden smaakt dit verrukkelijk en het drankje heeft een leuke kleur. In dit drankje zitten enorm veel specifieke voedingsstoffen die onze huid ondersteunen, zoals vitamines A / B / C, en mineralen als koper, zink en de bioactieve stof lycopene. Vooral deze laatste is een zeer belangrijke speler voor de gezondheid en instandhouding van een gezonde huid. Lycopene is een zeer krachtig antioxidant, wat de huid o.a. kan beschermen tegen de schadelijke invloeden van de zon. In zoete aardappelen (met schil) vinden we erg veel carotenoïden (beta-caroteen , dit is het stofje wat de zoete aardappel, maar ook de wortel en de pompoen zijn oranje kleurtje geeft. Dit oranje kleurtje heeft enorm veel antioxidanten in huis wat zeker een weldaad is voor de huid.

Alhoewel ik deze groenten dagelijks eet, dacht ik op een dag "waarom maak ik er geen fijn drankje voor mijn huid van? Zogezegd, zo gedaan. Ik maak dit drankje (een liter per keer) zo 1x per maand. Het is een lekker drankje en het geeft flink wat ondersteuning aan mijn huid. Nogmaals wil ik benadrukken dat dit geen toverdrankje is. Het is een lekker en gezond drankje dat koud gedronken het lekkerst smaakt. Het is ook geen drankje om iedere dag te blijven drinken. 1x per maand een liter verdeeld over de dagen drinken is prima. Okay, hier het recept

Wat heb je nodig voor 1 liter

- Een duimdik breed stukje biologische gemberwortel
- Vier kleine zoete aardappelen gewassen en in de schil, in lange stukken gesneden
- Drie kwart watermeloen in stukjes gesneden
- Een biologische rode punt paprika in lange stukken gesneden
- Om te zoeten: zuivere stevia druppels op smaak zoeten
- Circa 750 ml zuiver mineraalwater

Zo maak je het

Pers alle ingrediënten uit in de slowjuicer. Giet over in een literfles en vul deze aan met het water. Voeg stevia toe naar smaak (ik gebruik meestal 5 druppels) en bewaar in de koelkast. Schudden voor gebruik.

4.4 UITERLIJKE VERZORGING

Naast innerlijke verzorging is wat je op je huid smeert van nét zo belangrijk, innerlijk en uiterlijk gaan wat dat betreft hand-in-hand. Daarom besteed ik ook best wat aandacht aan wat ik op mijn huid smeert. Dat moet ik ook wel, omdat ik een zeer overgevoelige, tere, bijna transparante huid heb. Ik moet daarom oppassen, met wat ik erop smeert. Het is wat dat betreft een geluk dat ik geen

grote make-up gebruiker ben, want dat is met een overgevoelige huid helemaal lastig, maar tot op de dag van vandaag gebruik ik nauwelijks tot geen make-up. Dat heeft absoluut invloed op de huidige conditie en staat van mijn huid. En voor de verzorging van buitenaf zet ik zo mijn eigen hulptroepen in. Daar heb ik mijn dagelijkse skin-routine voor ontwikkeld, met de producten van SUIT Matters.

SUIT Matters is een transparant en biologisch verzorgingsmerk, dat vrij unieke producten produceert. De insteek van SUIT Matters is naast transparantie harmonie met de natuur en met de mens in de breedste zin van het woord. Er wordt enkel gewerkt met gecertificeerde biologische natuurlijke ingrediënten, enkel vegan, en met alle respect voor het milieu.

Ieder product van SUIT Matters is multi-inzetbaar, wat de producten stuk voor stuk extra interessant maken. Daarnaast zijn de producten zeer zorgvuldig samengesteld om de huid de allerbeste voeding en verzorging te bieden. Want, zo vindt SUIT, dat is alles wat een huid vraagt. Geen toeters en bellen, maar gewoon die voeding en verzorging die het nodig heeft.

De verpakking van SUIT is simpel en daar hou ik van: geen schreeuwerige teksten en claims, de producten spreken voor zichzelf en hebben al die opsmuk niet nodig om mensen te overtuigen.

Alle SUIT producten dragen het NCS / ECO CONTROL keurmerk. Dit keurmerk wordt gezien als zeer betrouwbaar, vanwege de zeer strenge eisen en controles, maar ook om het feit, dat de controles worden uitgevoerd door geaccrediteerde partijen. Wat dit keurmerk vooral garandeert, is dat er absoluut geen synthetische ingrediënten in de producten aanwezig zijn. Als je dus dit keurmerk tegenkomt op een verpakking, kun je er als consument van uitgaan, dat het product daadwerkelijk 100% natuurlijk is, en niet bijvoorbeeld natuur-identiek of andere trucjes.

SUIT heeft zich voornamelijk gericht op skin care, maar komt regelmatig met steeds weer verrassende nieuwe producten.

4.5 MIJN SUIT MATTERS SKINCARE ROUTINE



Over de jaren heen heb ik zo mijn eigen SUIT Matters skin-care routine bedacht. Dat is ook vrij eenvoudig, mede omdat de producten echte multi taskers zijn. Mijn skin care routine bestaat uit:

CLEANSING OIL

Deze reinigingsolie is echt behoorlijk bijzonder te noemen. De meeste gezicht reinigers bestaan uit een waslijst aan ingrediënten en alcoholen. Daarnaast kan er ook vrij veel synthetisch parfum worden

gebruikt. Ook in natuurlijke alternatieven. SUIT gebruikt alleen enkel pure oliën voor de reinigingsolie. Deze olie-blend reinigt niet alleen de meest hardnekkige make-up of waterproof mascara, maar fungeert ook als moisturizer.

De plantaardige oliën en vetten bevatten dezelfde stoffen als waar het natuurlijke huidvet uit is opgebouwd. Je huid neemt deze huidvet verwante stoffen snel in zich op. Daar waar je poriën nog wel eens verstopt raken van een reiniger, worden ze nu juist geopend en goed schoongemaakt. In de Cleansing Oil zijn diverse rijke oliën samengebracht: Zonnebloemolie, Macadamia olie, Jojoba olie, Argan olie, Druivenpitolie, Lijnzaadolie, Teunisbloemolie, Rozenbottelzaadolie en Duindoornolie. Het mooie van deze olie-blend is dat hij niet alleen uitstekend reinigt, maar dat hij ook uitstekend verzorgt. Je kunt hem ook gewoon als olie gebruiken op de rest van je lichaam. Het kan uitkomst bieden bij diverse huidproblemen. Of voeg een beetje olie toe aan je badwater. Je kan de olie zelfs gebruiken als massageolie.

CLEANSING LOTION

Deze milde lotion is op basis van rozenwater, met antiseptische en verzorgende eigenschappen. Het is geschikt voor alle huidtypen, ook de zeer extreme en overgevoelige huid. De verschillende kruidenextracten helpen de huid te herstellen, te verzachten en te verzorgen. De Aloe Vera geeft een zeer kalmerende werking. De Cleansing Lotion is heerlijk om je huid te kalmeren en de poriën te laten sluiten nadat je de Cleansing Oil hebt gebruikt.

FACE CREAM

Ook weer een multi-tasker, geschikt voor alle huidtypen. Het kan dus gewoon worden gebruikt als een dag- én nachtcrème. De basis is macadamia olie, wat bekend staat om de voedende eigenschappen. Verder is er vitamine E aan toegevoegd. De crème heeft een verzachtende werking en trekt snel in de huid. Het heeft een herstellend vermogen en hydrateert. En... het ruikt ontzettend lekker!

BAKUCHIOL

Sinds mijn ontdekking onmisbaar in mijn skin-care. Bakuchiol is het natuurlijke alternatief op retinol. SUIT was één van de eerste merken die deze in pure vorm op de Nederlandse markt bracht. Wil je alles lezen over deze vorm van retinol? Klik dan [hier](#).

Daarnaast gebruik ik in om de twee weken het Thalasso masker. Mijn dagelijkse skin-routine begint in de morgen, na mijn ontbijt en tandenpoetsen. Ik breng dan eerst wat Face Cream aan en klop dit in mijn huid. Als dit goed is ingetrokken, breng ik voor ieder oog circa twee/drie druppels Bakuchiol aan.

Ik krijg vrij veel vragen over het gebruik van olie. Dus hier komt 'ie nog een keer: olie breng je beter niet aan door te smeren en wrijven, maar door het in je huid in te kloppen. Hierdoor wordt de olie veel beter door de huid opgenomen en wordt tevens de bloedsomloop gestimuleerd door de kloppende beweging. Voor het beste resultaat laat je een druppel of twee druppels op de bovenste koot van je duim vallen, en wrijf je licht met je wijsvinger de olie "los". Vervolgens klopt je de olie voorzichtig in de huid. Geef je huid ook even wat tijd om de olie te verwerken, dus wacht enkele minuten voordat je je make-up aanbrengt. Laat het even zijn werk doen. Let ook altijd op, dat je een olie niet te dicht bij je ogen inklopt. Olie kruipt. Dus zeker als je contactlenzen draagt, is het heel belangrijk niet te dicht bij je ogen te smeren. Doordat het kruipt, vloeit het vanzelf wat verder dan alleen waar je het hebt aangebracht. En mocht er toch wat olie in je ogen belanden, dan is er verder overigens niets aan de hand, maar je hebt wel even wat troebel zicht.

S 'Avonds reinig ik mijn huid met de Cleansing Oil. Als ik make-up heb gebruikt, wordt dit meteen op een zeer milde manier verwijderd. Daarna ga ik met een katoenen wattenpad met de lotion over mijn gezicht om de olieresten te verwijderen. Daarna een likje Face Cream, en ik ben gereed voor de nacht!

SIMPEL IS MEER DAN VOLDOENDE!

Zoals je ziet, gebruik ik geen 10-12 verschillende producten voor mijn dagelijkse skin-care-routine. Dankzij de veelzijdigheid van de producten van SUIT heb ik dat helemaal niet nodig. Zo gebruik ik de lotion in de zomermaanden, om mijn

gezicht even op te frissen, en gebruik ik de Cleansing Oil in de wintermaanden voor mijn droger wordende huid, over mijn gehele lichaam. De Cleansing Oil is vooral geweldig voor droge kuit en voeten. De producten gaan lang mee omdat de ingrediënten zo krachtig zijn, dat je er niet veel van nodig hebt. Dat is vaak met andere vergelijkbare skin-care wel anders.

KERSTBOOM CADEAU TIP

Wil jij jezelf of een ander ook verwennen met deze skin-care? Speciaal voor deze Decembermaand en dit magazine heeft SUIT Matters een leuke aanbieding gemaakt op mijn skin-care routine. Bij aanschaf van een SUIT Basics (deze bestaat uit de Cleansing Oil, de Cleansing Lotion en de Face Cream) krijg je een Bakuchiol ter waarde van € 24,50 cadeau!

De Basics zijn € 57,50 maar nu krijg je dus de Bakuchiol erbij. Deze actie is geldig in de maand december en je vult de volgende kortingscode in om het te activeren:

Sneeuw

Klik [hier](#) om het bij Puur & Fit aan te schaffen of klik [hier](#) als je bij SUIT Matters een account hebt.

4.6 HAARSTYLING, ALTIJD LEUK TIJDENS DE FEESTDAGEN

Stel je voor: je hebt speciaal voor de feestdagen prachtige feestkleding gekocht, prachtige make-up op, maar... je haar ziet eruit als een dode kersttak... dat wil je niet! En daarom besteden we uiteraard ook extra aandacht aan ons kapsel. Er zijn miljoenen haarstylingproducten, maar 9/10 producten zijn volgepropt met agressieve stoffen die ons haar uiteindelijk uitdrogen, laten splijten in de haarpunten, en ons in het ergste geval heel wat hoofdhuid-problematiek geeft. Denk aan schilfers, jeuk, korsten, en zelfs pijn. Bovendien zijn al die conventionele producten slecht tot zeer slecht voor ons milieu. Wil je daar meer over lezen? Gelukkig kan het anders.

ECO COSMETICS

Ik ben zelf al jaren groot fan van het Duitse merk ECO COSMETICS. Eco Cosmetics werkt meest puur, natuurlijk en biologisch, met zoveel mogelijk respect voor mens, dier en milieu. Het schenkt aandacht aan zowel de ingrediënten als de verpakking. De meeste producten zijn veganistisch. Ze hebben op het gebied van haarstyling een geweldige [haargel](#), een [mousse](#) en een [spray](#) in hun assortiment. Het mooie is, dat de verkoopprijzen zeer prettig laag zijn, al helemaal in vergelijking met andere natuurlijke haarstylingproducten. Zo

kost een tube haargel je maar € 7,95 (125 ml) en kost zowel de mousse als de haarspray je maar € 8,95 (150 ml). Vergeleken met andere merken zijn deze prijzen echt superlaag, wat het daardoor ook toegankelijker maakt voor mensen die erg graag bewuster willen omgaan met hun verzorgingsproducten en het milieu.

Er worden geen agressieve alcoholen gebruikt, maar WEINGEIST, dit is een zeer milde, natuurlijke alcohol. Verder zijn er aan alle haarstylingproducten voedende en verzorgende oliën en extracten toegevoegd waardoor de producten niet alleen stylen, maar meteen verzorgen.

Ik gebruik zelf de haargel dagelijks, de haarlak en mousse af en toe. Persoonlijk vind ik de haargel het meest prettig voor dagelijks gebruik in mijn haar, maar zoals gezegd, dat is persoonlijk. De een is meer een mousse-type en de ander een gel-type. Deze haargel is super fixerend en houdt je kapsel langdurig gefixeerd. Ik gebruik zelf iedere dag een erwtje dat ik over mijn handdoekdroge haar verdeel, en in de punten knijp. Dat laat ik gewoon aan de lucht opdrogen. Dit geeft geen harde haarstrengen en mocht dit voorkomen (wat gebeurt als je meer in je haar smeert dan nodig is) kun je het met je vingers zo weer loskammen. Voor mij geen andere haargel meer! Zeker voor de feestdagen komen deze producten goed van pas, want het is ook nog eens super eenvoudig en snel in gebruik.

Wil je deze producten ook nog in huis halen voor de feestdagen?

- [Klik hier voor de haargel](#)
- [Klik hier voor de mousse](#)
- [Klik hier voor de haarspray](#)



4.7 ARNICA +, ONMISBAAR IN DE WINTERPERIODE

In de wintermaanden wordt onze weerstand niet alleen iets meer uitgedaagd, ook onze huid krijgt er flink van langs. We moeten dan ook extra ons best doen om onze huid zacht en soepel te houden. Dit heeft o.a. te maken met de continu veranderende weersomstandigheden, maar ook met de ruimten waarin wij ons bevinden. In de wintermaanden staan de kachels weer flink te loeien (al betwijfel ik dit voor dit jaar...) wat kan zorgen voor een droge tot gortdroge huid.

Niet alleen de huid en onze weerstand hebben het ietsje drukker in de wintermaanden, ook onze spieren en gewrichten kunnen het behoorlijk zwaar krijgen. We kennen het allemaal: ...stijfheid en pijn liggen onder deze weersomstandigheden meer op de loer. Kou, vocht en tocht zijn de grootste boosdoeners, maar als je al wat gevoeliger bent op je spieren en gewrichten kunnen winterse taferelen een behoorlijk lastige periode zijn.

Van Toen Remedies heeft een zeer prettige gel in het assortiment, waar ik vanaf de dag dat ik deze voor het eerst gebruikte, niet meer zonder kan. Ik gebruik de gel het gehele jaar door, omdat het wonderen doet voor mijn huid, maar ook mijn spieren en gewrichten lekker soepel houden. Ik ben een fanatiek sporter, ik sport iedere dag. Dat vraagt veel van mijn spieren en gewrichten. Ik zorg er uiteraard goed voor, bijvoorbeeld door de juiste voeding te consumeren, maar van buiten kan je ook vrij veel voor je spieren en gewrichten doen. Met deze ARNICA + gel heb je een erg veelzijdig product in huis, die je voor veel doeleinden in kunt zetten.

WAT IS ARNICA?

Wat is het precies en waarom is het zo heilzaam voor ons?

Arnica is een valkruid en een meerjarige plant. De plantjes zijn te vinden in veel berggebieden met een grens van 3000 meter, en komen het meest voor op het Noordelijk halfrond. Denk aan de Vogezen, Pyreneeën en het zuiden van Scandinavië. De bergplant heeft zijn naam VALKRUID toebedeeld gekregen omdat het genezend zou werken bij kneuzingen, bloeduitstortingen en verstuikingen. Arnica wordt vanwege deze uitzonderlijke eigenschappen veel in de homeopathie toegepast.

De meest belangrijke inhoudstof van valkruid is de groep SESQUITERPEEN-FACTONEN. De bloemetjes van het valkruid bevatten 0,2-0,8% van deze stoffen. Als je Arnica op een juiste manier gebruikt kan het zeer gunstig werken bij o.a. bloeduitstortingen.

WAT IS SRL GELEI?

Als je veel sport dan ken je het wel, een product als de SRL-gel van VSM. Veel van ons zijn ermee opgegroeid. SRL is een afkorting die staat voor:

- Smeerwortel
- Rhus Tox (gifsumak tinctuur)
- Ledum Palustre (moerasrozemarijn)

Deze drie extracten samengevoegd hebben een zeer verrassende werking op onze spieren en gewrichten en lijken ook goed te werken bij kleine (sport)-blessures. Deze natuurlijke extracten worden gemaakt uit harsen, planten, bladeren en bloemen. De extracten worden van de plantdelen gemaakt, door destillatie of oplossing in bijvoorbeeld (natuurlijke) alcohol.

SRL gelei wordt veel toegepast in homeopathische alternatieven, maar dat wil niet zeggen, dat deze producten vrij zijn van synthetische stoffen. Kijk maar naar VSM als voorbeeld.

In Van Toens Arnica+ zijn eigenlijk 2 toppers van toen gecombineerd in een bizar werkend product: Arnica + SRL gel. Vrij van meuk, NCS gecertificeerd dus helemaal natuurlijk en ook nog eens geschikt voor veganisten.

WAARVOOR KAN JE ARNICA+ GEBRUIKEN?

Zoals gezegd gaat het om een extra effectieve spier- en gewrichtsgel, die nét even een stapje verder gaat dan de spier & gewrichtsbalsem omdat deze ook op de huid een geweldige werking heeft. Het kan verlichtend en herstellend werken bij:

- kneuzingen en verstuikingen
- blauwe plekken / bloeditstoringen
- spierpijn en overbelasting
- gewrichtspijn
- stijfheid / ochtend stijfheid
- vermoeide / overbelaste spieren
- lage rugpijn door overbelasting
- zomerse ongemakken
- ruwe / schrale / geïrriteerde huid
- droge huid
- onrustige huid



Een fles Arnica + bevat 100 ml en is 12 maanden na opening houdbaar op een donkere, droge plaats. Zorg er wel voor, dat je bij ieder gebruik de fles even flink schudt. Klik [hier](#) om Arnica+ te bestellen.

5 DE AFWAS... DIE IS IN DE FEESTMAAND GROTER DAN OOIT 😊

Feestmaand of niet... de afwas gaat gewoon door. Zeker tijdens de feestdagen kunnen we nogal wat extra afwas verzamelen. Steeds meer huishoudens in Nederland zijn in het bezit van een vaatwasser.

Zelf heb ik geen vaatwasser, maar vaatwassers zijn natuurlijk wel erg handig als je een groot gezin hebt. Het is een vrij snelle manier om je dagelijkse vaat snel weer schoon de kast in te zetten. Voor mij, ik woon alleen, is het geen aanvulling.

Gelukkig komen er steeds betere/ milieuvriendelijkere vaatwasblokjes op de markt. Maar het blijft altijd oppassen geblazen, want als er ecologisch op een verpakking staat, wil dit niet meteen zeggen dat het beter is voor het milieu. Het woord ecologisch is geen beschermd woord, wat betekent dat iedereen dit op zijn verpakking mag en kan zetten.

Voor elke productsoort ben ik altijd op zoek naar de beste alternatieven. Ook voor productsoorten die ik zelf niet gebruik. Zoals vaatwasblokjes 😊 Zodat ik ze voor het assortiment van Puur & Fit in kan kopen en zo voor elke productgroep het beste alternatief in één winkel verzamel.

Zo vond ik weer een krent in de pap. Ditmaal bij YOKUU, die recentelijk 3-in-1 vaatwas-tabletten op de markt heeft gezet. Waarom is dit dan wél een goed alternatief? Wel, onder andere, omdat het op basis van bacteriën is gemaakt.

5.1 YOKUU: SCHOONMAKEN MET BACTERIËN

Net als in ons lichaam, zijn er ook in de natuur goede bacteriën aanwezig om de natuur schoon en natuurlijk gezuiverd te houden. Dit komt voor in bosgebieden, maar ook in wateren en rivieren, waar de bodem goed is gevuld met deze bacteriën. In de natuur vormen deze goede bacteriën een mooi samenspel. Ze worden ook wel omschreven als "de vuilnismannen van de natuur". De bacteriën ruimen samen met de schimmels alle dode organismen op. Zonder bacteriën zouden dode planten en dieren voor altijd op de grond blijven liggen. Als een bacterie op een dood organisme terechtkomt zal het zich snel gaan delen onder de goede omstandigheden. Net als de mens heeft een bacterie zuurstof nodig en een fijne temperatuur tussen de 20 en 50 graden.

Veel goede bacteriën zijn vindbaar in ieder stukje bosgrond, maar er zijn maar enkele bacteriën, die ECHT goed kunnen schoonmaken. Het bracht de Belg Joris Jansen op het idee om deze bacteriën te gaan verzamelen, om zo deze zelfde "vuilnismannen uit de natuur" te gebruiken als meest milieuvriendelijk alternatief om onze huizen schoon te houden. Op de juiste plekken zette hij proefbuizen uit

die hij vulde met bosgrond uit de Ardennen. Dit leek ruim voldoende om veel van de echt reinigende bacteriën mee te nemen naar het laboratorium. Daarna volgde een langdurig en intensief selectieproces. Er werden veel testen uitgevoerd naar de zuivere werking en natuurlijke veiligheid. Dit leverde vijf verschillende bacteriën op, die vervolgens op kweek en fermentatie werden gezet. Deze kweek leverde uiteindelijk een leger aan goede bacteriën op, die samen met een aantal bruis-elementen worden samengeperst in een tablet. Dit wordt de YOKUU schoonmaakparel genoemd. Ze zijn gestart met de YOKUU allesreiniger. Deze reiniger is, net als een gewone allesreiniger, geschikt voor alle te reinigen oppervlakken in huis. Door de zeer vriendelijke samenstelling is het bijna overal op te gebruiken. De spray maakt niet alleen direct schoon, ook blijft de werking nog dagenlang "na-zuiveren" en vormen zo een natuurlijke barrière tegen fijnstof een ongunstige microben. Dit is een principe dat ook in de natuur voorkomt.

In één parel zitten 15 miljard goede bacteriën uit de bosgrond. Naast deze goede bacteriën bevatten de parels citroenzuur, zout, citroen, limoen en munt. Er komt dus geen enkel synthetisch stofje bij.

De bedoeling is, om steeds één parel in 300 ml water (de inhoud van de fles) op te lossen. De bacteriën blijven dan gemiddeld zo'n drie maanden hun werk doen. Na gebruik kun je de fles (kom ik verderop op terug) omspoelen en een nieuwe parel in de fles oplossen. Je hoeft dus niet opnieuw een fles te kopen. De parels zijn afzonderlijk verpakt in 100% bio-afbreekbaar papier. Ze zijn, ongeopend, twee jaar houdbaar. De parels zijn ook los te bestellen.

Op deze zelfde basis heeft Joris van YOKUU steeds meer schoonmaakmiddelen ontwikkeld, waaronder dus sinds kort vaatwas-tabletten.

De vaatwas-tabletten werken in principe nét zoals de parels. Omdat bacteriën zich graag in een vochtige omgeving bevinden (bij 40-60°C) zijn deze meest ideaal voor een vaatwasser. Tijdens het wassen produceren deze afbraakstoffen die de strijd aangaan met vuil en aangekoekte resten. Na het wassen blijft één deel van de bacteriën achter, waardoor zich er een zuiverend ecosysteem opbouwt. Dit zorgt er o.a. voor dat nare geurtjes verdwijnen en / of uitblijven. De vaatwas-tabletten zijn krachtig waar het nodig is, en mild waar het nodig is. En zo wordt het milieu niet belast met onze vaat.

Van de vaatwas-tabletten tot de verpakking, aan alles is gedacht. Het bevat geen microplastics, en het is uiteraard vrij van chloor, parabenen, ammoniak en fosfaten. Zo bevatten de tabletten geen oplosfolie. En geen kleur en geurstoffen. Ik ben enthousiast, maar heb dus géén vaatwasser om de tabletten te testen... en dus heb ik de tabletten bij vriend getest, die er aanvankelijk niet zo voor open stond... bacteriën in zijn vaatwasser, dat zag ie niet zo zitten... Gelukkig was hij gerustgesteld nadat ik alles aan hem uitlegde.

Waar ik uiteraard meest benieuwd naar was, was de **werking**. Na het eten en een vol gespaarde vaatwasser heb ik een vaatwas-tablet in de machine gestopt. En aangezet. Na afloop van het programma kwam alles er blinkend schoon en fris uit. Wat betreft de werking zit het meer dan goed, ook vriend was verrast. Hij vindt het nu ook geen enkel probleem om over te stappen op de vaatwas-tabletten van Yokuu, omdat ook hij graag zijn steentje bijdraagt aan een beter milieu.

Er zitten 45 tabletten in een zak, en een zak kost € 17,95, wat ik zelf een redelijke prijs vind. Je hebt dan 45 wasbeurten.

Superfijn dus, om in deze drukke maand in huis te hebben, zodat je tenminste lief blijft voor mens, dier en milieu als je druk bezig bent in de keuken!

De YOKUU vaatwas-tabletten bestel je [hier](#).



6 DECEMBERSFEER OPSNUIVEN... MET GEUREN

Zodra de herfst begint, word ik al gelukkiger. Ik kan intens genieten van de herfstsfere, maar ook van de geweldige herfstgeuren in de natuur. In de industrie worden deze geuren al jaren kunstmatig nagebootst maar laten we daar geen doekjes om winden: dat heeft eigenlijk helemaal niets met echte herfst- en wintergeuren te maken. Ik vergelijk dat met echte banaan versus bananen schuimpjes, die iedereen vast kent, en de geur direct herkent. De zogezegde bananengeur die we ruiken op deze schuimpjes komt niet eens dichtbij de geur van een echte banaan.

Omdat we graag lekkere geuren om ons heen willen ruiken, is de markt in bijvoorbeeld luchtverfrissers en spuitbussen immens groot. Dit heeft gevolgen voor het milieu en ook voor onze gezondheid. Je kunt je vast iets voorstellen bij al die vluchtige stoffen die vrijkomen en die wij inademen, maar ook het drijfgas.

Moeten we dan helemaal maar geen lekkere geuren creëren? Nee, gelukkig kunnen we gewoon in ons huis en / of de omgeving waarin wij ons bevinden heerlijke geuren verspreiden. Hoe? Via alternatieve opties als diffusers met pure, biologische etherische oliën. Sterker nog: ... dit kan je gezondheid zelfs bevorderen, omdat geuren erg veel met ons brein kan doen, en kies je voor een juiste diffuser, dan kun je daar ook erg veel gezonde voordelen uithalen door middel van het reinigen van de lucht. Ik ga er wat meer over vertellen.

6.1 HOE BELANGRIJK ZIJN GEUREN?

Ik ben net als de meeste mensen zeer gevoelig voor geur. Geuren kunnen mijn dag letterlijk maken of breken. Ons reukvermogen is het enige zintuig, dat in verbinding staat met ons emotionele brein en wat niet valt te manipuleren. Ooit was ik op bezoek bij een echte geur-expert en zij vertelde mij veel waarin ik mij helemaal herkende. Geuren worden wat mij betreft nog te veel onderschat.

Hoe werkt het met geuren? Onze reuk is een enorm gevoelig zintuig. Geur wordt veroorzaakt door de inwerking op ons reukorgaan in de neus. Via zogenoemde aerosolen (een colloïdaal mengsel van stofdeeltjes of vloeistofdruppels in een gas) en gassen, die in kleine moleculaire deeltjes verdampen uit een stof. Zowel mensen als dieren beoordelen geuren met de reukzin. Dit is het vermogen van een organisme om geuren waar te nemen. We hebben maar liefst 300.000.000 receptoren (reukcellen) die ons in staat stellen om ongeveer 10.000 geuren te onderscheiden. Geuren herkennen is belangrijk voor onze gezondheid. We kunnen bijvoorbeeld via onze reuk bedorven voedsel herkennen, en ons behoeden voor mogelijke vergiftiging. Stank jaagt ons instinctief weg via onze reuk, bijvoorbeeld een brandlucht.

Geur is gekoppeld aan ons retroscentisch geheugen, dit verklaart waarom we een bepaalde emotie kunnen voelen als we een bepaalde geur ruiken. Kortom, geur is echt belangrijk.

Als ik ergens fikse koppijn van kan krijgen, zijn het wel namaak-geuren, ook wel synthetische geuren. In de wereld van parfums worden vrijwel altijd synthetische geuren gebruikt, wat voor veel mensen een trigger kan zijn voor talloze klachten. Hoe gevoeliger je bent, hoe erger de klachten kunnen zijn.

Synthetische geuren zijn overal om ons heen, zelfs in de supermarkt worden geuren ingezet om je tot kopen aan te sporen. Het zijn geuren waar we ons prettig bij voelen zoals een vanille geur of een milde bloemengeur.

Geuren zijn van essentieel belang in verzorgings- en cosmeticaproducten.

Helaas zijn juist deze geurstoffen in verzorging en cosmeticaproducten een grote bron van huidirritaties. Ook kunnen er allergische reacties ontstaan. Zowel synthetische geurstoffen als pure/ natuurlijke geurstoffen kunnen de huid erg irriteren. Daarom is besloten, om een aantal van deze geurstoffen verplicht afzonderlijk te vermelden op een etiket. Het gaat nu nog om in totaal 26 geurstoffen, maar deze wetgeving verandert zeer binnenkort. Enkele bekende zijn: geraniol, linalool, citronellol, d-limonene, eugeniol, cinnamal, coumarin, benzyl benzoate en benzyl alcohol.

Naast deze benamingen zien we ook vaak "parfum" of "fragrance" op de verpakking staan. Dit is nog lastiger om te achterhalen welke geurstoffen er zijn gebruikt. In 100% natuurlijk geclaimde verzorgings- en cosmeticaproducten kunnen we ervan uitgaan, dat het tenminste om 100% natuurlijke grondstoffen gaat. In nagenoeg alle gevallen gaat het dan om (bestanddelen van) etherische oliën, en sterk geurende planten en kruiden als anijs en venkel. Het wil echter niet zeggen, dat we hier verder geen irritaties of andere allergische reacties van kunnen krijgen. Ook stoffen uit de natuur, zeker in geconcentreerde vorm, kunnen de huid net zo irriteren als synthetische geurstoffen. Ook 100% natuurlijke geurstoffen kunnen overgevoeligheden geven.

Wil je voor natuurlijke geuren gaan, dan kun je het beste kiezen voor 100% pure etherische oliën die op de juiste manier zijn gedistilleerd.

6.2 OVER DIFFUSERS, GEURSTENEN EN BRANDERS

Etherische oliën gebruiken we het meest om te verdampen. Dit doen we via diffusers, geur steentjes of via geur branders.

Laten we beginnen met de diffusers.

Een aroma diffuser is een soort beneveling-apparaat, dat via waterverdamping met etherische olie geur verspreidt. Daarnaast werkt een diffuser als luchtbevochtiger. Het kraanwater wordt in het apparaat omgezet in stoom dankzij zeer hoge frequentie-trillingen. Hierdoor ontstaat direct een koude verneveling en blijven de moleculen van de etherische oliën intact. Dit geeft meteen ook een therapeutische werking op ons brein.

Aroma diffusers zijn het gehele jaar door te gebruiken. Omdat er veel etherische oliën zijn met verschillende effecten op lichaam en geest, kun je de diffuser ook inzetten als je bijvoorbeeld verkouden bent. De nevel helpt bijvoorbeeld om een kamer te desinfecteren maar kan ook ondersteunen bij ziekte en herstel na ziekte. Gebruik je bijvoorbeeld zuivere en pure pepermunt en / of eucalyptusolie, kan dit je verstopte neus verlichten. Andere zeer geschikte oliën bij verkoudheid zijn teatree, kruidnagel en tijm.

Er zijn verschillende soorten aroma diffusers, waarvan de koude nevel diffusers het meest prijzig zijn. Deze zijn wel het meest effectief. Naast een heerlijke geur geeft een aroma diffuser ook veel ontspanning. Dit kan bijvoorbeeld enorm helpen om ontspannen en beter in slaap te vallen. De meeste diffusers zijn gemaakt van plastic, maar er zijn ook glazen en stenen diffusers.

GEURSTENEN EN GEURBRANDERS

Geurstenen zijn meestal gemaakt van keramiek. Geurstenen worden al heel lang gebruikt in de aromatherapie, het is een erg fijne en makkelijke manier om bepaalde geuren op bepaalde plekken in huis of in een andere kleinere ruimte als auto's en caravans / campers, beter tot hun recht te laten komen. Het kan bijvoorbeeld nare geurtjes maskeren in een schoenenkast. Maar kan ook je kledingkast een heerlijke zweem geven. Veel mensen gebruiken geurstenen om te ontspannen, door deze bijvoorbeeld met wat druppels pure lavendelolie te bedruppelen en deze naast hun kussen te leggen of op hun bureau. Er zijn tegenwoordig prachtige geurstenen verkrijgbaar zodat deze ook als een mooi onderdeel in je interieur gezet kan worden.

De geurbranders waren jarenlang populair maar verliezen meer en meer terrein nu steeds meer bekend wordt dat kaarsen niet al te gezond zijn om te branden. De meeste geurbranders werken op een waxinelichtje, waarboven de olie wordt verwarmd en zo hun geuren vrijgeven. Daarnaast geven de dampen minimale / tot geen gunstige eigenschappen en kan een vieze geur juist worden gemaskeerd. Het is eigenlijk zonde van dure oliën. En gemengde oliën kunnen vrij veel chemische stoffen bevatten die de luchtwegen kunnen irriteren.

De opkomst van de diffuser heeft de geur brander min of meer totaal verstoort. Terecht?

WAAROM EEN DIFFUSER?

Waarom zou je eigenlijk een diffuser willen gebruiken? Dat kan om verschillende redenen zijn, misschien omdat je een fijne, aangename geur in huis gewoonweg heerlijk vindt, anderen worden er kalmer en meer ontspannen van, en sommige mensen zijn helemaal thuis in de aromatherapie.

De vier meest gebruikte soorten diffusers op de Nederlandse markt zijn:

- de diffusers die werken via ultrasone trillingen
- de diffusers die werken via warmte (bijvoorbeeld via een brander)
- de diffusers die werken via een verdamping / wind / ventilatie systeem
- de diffusers die werken via verstuiving

Grofweg doen alle soorten hetzelfde, ze verspreiden geur. De meeste diffusers werken ook nog eens als luchtbevochtiger. Dit is echter geheel iets anders dan een luchtbevochtiging-apparaat. Deze zijn beter gericht op het bevochtigen van ruimtes waar dat nodig is, de diffusers zijn daar veel te klein voor. Maar zeker in wat kleinere ruimtes kan het bijdragen in de luchtbevochtiging.

Aroma diffusers zijn fijne apparaten om een ruimte sfeer te geven. Ze hebben wel wat klein onderhoud nodig om zo goed mogelijk werkzaam te zijn. Het is erg belangrijk, dat je de diffuser goed schoon houdt. De meesten hebben een klein waterreservoir, die na iedere tank even moet worden omgespoeld, liefst even met wat pure alcohol (doekje) na wrijven. Dit is zeker te adviseren als je van etherische olie wilt wisselen. Ook wordt er regelmatig gedestilleerd water gebruikt in plaats van kraanwater, dit in verband met kalkafzettingen. Heb je zacht water of een waterfilter dan heb je sowieso geen last van kalk.

Mijn persoonlijke voorkeur gaat uit naar een ultrasone diffuser, liefst gemaakt van hout, of klei / porselein. Een ultrasone diffuser werkt met ultrasone trillingen. Dit zijn ook wel geluidsgolven met een zeer hoge ultrasone frequentie waardoor zowel de oliedruppels als het water worden gescheiden en zodanig worden verkleind dat deze als koude stoom kan worden uitgescheiden. Door deze pure manier blijven geuren het best intact.

ETHERISCHE OLIE, OKAY, MAAR WELKE?

Er zijn veel etherische oliën op de markt. De prijsklassen lopen zeer sterk uiteen, afhankelijk van bijvoorbeeld puurheid en toevoegingen. Hoe duurder, hoe puurder...dit geldt zeker voor etherische olie. Kwaliteit speelt bij etherische olie een enorm grote rol. Er zijn veel namaak oliën op de markt. Hoe ga je te werk bij het kopen van etherische olie en waar let je op:

Een veel te lage verkoopprijs

Net als bijvoorbeeld bij kokosolie zijn etherische oliën vrij lastig op prijs te beoordelen. Maar als een verkoopprijs echt 'to good to be true' is, dan kun je daar absoluut je vraagtekens bij zetten. Het winnen van etherische olie is zeer kostbaar. Voor een liter lavendelolie is al snel zo'n 160 kilogram lavendelbloemen nodig. Op een flesje van 15 ml valt er geen enkele winst te behalen, als deze onder de € 4,- of € 5,- wordt aangeboden. Je kunt er dan vrijwel zeker van zijn, dat deze olie niet loepzuiver is en mogelijk toevoegingen bevat. Ook kun je checken of een olie biologisch is.

100% puur

Zuiverheid is één van de belangrijkste voorwaarden voor een goed werkende olie. Zorg ervoor, dat je een flesje kiest waarop "100% puur" staat. Helaas wil dit nu ook niet altijd zeggen dat het daadwerkelijk om pure olie gaat omdat veel fabrikanten de gok wagen en het risico nemen tegen de lamp te lopen. Het is verstandig, om een merk daarom vooraf altijd te googlen. Namaak geeft vast een lekker geurtje af, maar werkt niet echt therapeutisch.

Kies donker glas

Etherische oliën zijn zeer gevoelig voor licht en andere invloeden van buitenaf. Als een fabrikant zijn vak verstaat, gebruikt hij dan ook alleen donker glas om zijn olie in te verpakken. Etherische olie is ook gevoelig voor oxidatie. Het flesje moet daarom een zeer kleine druppel uitgang bezitten, waardoor je ten eerste nooit te veel olie tegelijk kunt gebruiken, maar dit voorkomt ook dat er te veel lucht bij de olie komt. Heeft een flesje dus geen druppeldop, koop het dan niet. Het verkort de houdbaarheid aanzienlijk.

Doe de olie test

Etherische oliën zijn, op enkele soorten na, niet vettig. Etherische oliën als Romeinse kamille, vetiver, jasmijn, patchoeli en sandelhout zijn wat vetter, en te herkennen aan de donkere kleuren. Daarom kun je etherische olie ook druppelen op je kussensloop. Aan namaak varianten worden vaak, om het volume te vergroten, plantaardige oliën toegevoegd. Je kunt met een zeer simpele truc zien, of je een gemengde namaakolie in huis hebt, of een 100% pure olie.

Laat op een vel papier enkele druppels etherische olie vallen en laat dit tenminste 3 uur liggen. Zijn er kringen ontstaan op het papier? Dan heb je een namaakolie te pakken. Pure olie (op de soorten die ik eerder noemde na) laat geen oliekringen achter.

Kies betrouwbare merken

Hartstikke leuk hoor, al die rijen etherische oliën in de winkels. Maar echte garantie kunnen ze ons nauwelijks geven. Een hoog aangeschreven kwaliteitsmerk wel. Deze waarborgt zijn producten en levert 100% garantie op puurheid en een juiste productie. Lees jezelf goed in op een merk, waar jij je oog op hebt laten vallen. Google vooral op ervaringen.

6.3 DE ETHERISCHE OLIE VAN VAN TOEN

Goed, het is dus nogal belangrijk, dat je de juiste etherische oliën kiest. Ik gebruik zelf met grote tevredenheid de etherische oliën van Van Toen Remedies.

Waarom ben ik zelf fan van deze etherische olie?

Om te beginnen zijn de Van Toen etherische oliën biologisch gecertificeerd. Ze zijn onder het SKAL NL-BIO-01 gecertificeerd en geregistreerd. Naast deze SKAL controle wordt iedere batch gecontroleerd op aanwezigheid van eventuele verontreiniging. De etherische oliën zijn traceerbaar en in bezit van alle benodigde documentatie. Daarnaast wordt er onder ISO normen gewerkt. En tenslotte vind ik het belangrijk dat deze olie 100% puur is.

Zoals je waarschijnlijk wel weet, worden veel etherische oliën gemengd, dit gaat overigens meestal om de goedkopere varianten. De wettelijk verplichte gestelde 5% aan etherische olie wordt in dat geval aangelengd met synthetische ingrediënten als SD40 alcoholen, propyleen-glycolen, en diethylenephthalate. Deze kunnen we eigenlijk geen etherische oliën meer noemen. Ze vervliegen vrij snel en zijn niet tot nauwelijks echt goed werkzaam. In Europa is het wettelijk toegestaan om een etherische olie "100% natuurlijk" te claimen als er tenminste 5% pure etherische olie in zit. De overige 95% kan dus van alles zijn en mag gewoon bestaan uit synthetische componenten.

Zeker als je etherische olie inwendig wil gebruiken is het belangrijk om jezelf ervan te verzekeren van een echt zuivere etherische olie. Als jij twijfelt aan de zuiverheid van je gekochte etherische olie, dan kun je bij de fabrikant het zogenoemde GC/MS rapport opvragen. Een goede fabrikant zal hier niet moeilijk over doen. In dit rapport staat precies wat er is gebruikt, hoe de olie is vervaardigd en welke plantdelen er zijn gebruikt.

ZIJN DE ETHERISCHE OLIEËN FOOD GRADE?

Sommige etherische oliën zijn niet geschikt voor consumptie. Het is belangrijk dat je hierop let als je etherische oliën culinair wil gebruiken. Is een etherische olie geschikt voor inwendig gebruik, dan moet deze Food Grade zijn. De fabrikant

verzekert zo, dat de olie geschikt is voor consumptie of dat een olie in contact mag komen met voedsel. Overigens kunnen ook synthetische ingrediënten food grade zijn, dus de definitie food grade zegt niets over hoe puur en natuurlijk de olie is. Ook hier kun je jezelf het best van een goede kwaliteit verzekeren door voor biologisch gecertificeerde, onder de ISO norm geproduceerde etherische oliën te kiezen.

Het koken en bakken met etherische oliën wordt al eeuwen toegepast, maar kreeg enkele jaren geleden ineens opnieuw veel aandacht omdat veel koks op zoek gingen naar nieuwe culinaire uitdagingen en zij etherische oliën ontdekten. De grootste zorg die rondzingt rondom het inwendig gebruik van etherische oliën is de veiligheid en de giftigheid. Op heel veel flesjes vinden we immers dikgedrukte waarschuwingen. En dat is uiteraard niet voor niets, we moeten inderdaad erg verstandig met etherische oliën omgaan en het niet beschouwen als limonade.

Enkele etherische oliën hebben giftige inhoud stoffen, een goed voorbeeld is nootmuskaat. Dit bevat MYRISTICIN en ELEMICIN, dit zijn geestverruimende, hallucinerende stoffen. Nu moet je niet meteen in de angstmodus schieten en je nootmuskaat olie de deur uit gooien want zo erg is het gelukkig ook weer niet. De LD50 (= de dodelijke dosis voor de helft van de populatie) ligt voor een gemiddelde volwassene op 100 ml olie, dus dan moet je echt vele flesjes in één keer achteroverslaan

Omdat etherische oliën zeer sterk zijn geconcentreerd, hebben we er helemaal niet zoveel van nodig. Enkele druppels etherische olie geven al een heel andere geur- en smaakbeleving aan en eigengemaakt baksel.

Oliën die (food grade aangemerkt) erg veel culinair worden gebruikt zijn citroen, sinaasappel, grapefruit, vanille, limoen, mandarijn, basilicum, rozemarijn, dille, anijs, kaneel, kruidnagel, pepermint, tijm, lavendel, gember, roos, bergamot, lemongrass, vetiver, jeneverbes, kamille.

Met gezond verstand en een paar simpele spelregels kun je perfect met etherische oliën in de keuken aan de slag gaan. Maak bijvoorbeeld een basilicum azijn door 25 druppels (1 ml) basilicum olie te vermengen in een liter azijn, of zuivere olijfolie. Als je dit minimaal een week laat staan zullen de smaken verrassend zijn. Ook kan een paar druppeltjes sinaasappel of citroen olie aan beslag hetzelfde effect geven als vers geraspte schil.

Je kunt uiteraard één soort VAN TOEN etherische olie in je diffuser druppelen, maar door verschillende geuren te combineren, verkrijgt je bijzondere geuren die tevens extra goed werken. Het is heerlijk om twee of drie verschillende geuren te combineren. Ik heb zelf een paar lekkere combinaties voor je bedacht om in je diffuser te gebruiken:

<ul style="list-style-type: none"> ▪ 5 druppels lavendel ▪ 5 druppels bergamot ▪ 2 druppels citroen 	Een verrukkelijke, frisse en opwekkende geur
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 8 druppels sinaasappel ▪ 5 druppels pepermint 	Weldadig bij een vol hoofd en een licht verstopte neus
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 7 druppels eucalyptus ▪ 4 druppels citroen ▪ 4 druppels pepermint 	Een fijne geur als je wat verkouden bent
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 8 druppels lavendel ▪ 4 druppels geranium 	Een fijne, rustgevende en kalmerende geur
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 5 druppels lemongrass ▪ 4 druppels lavendel ▪ 3 druppels sinaasappel 	Werkt opwekkend en ontspannend en rustgevend tegelijk, voor een fris hoofd
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 5 druppels lavendel ▪ 4 druppels pepermint ▪ 3 druppels rozemarijn ▪ 3 druppels geranium 	Verfrissend, oppeppend en ontspannend
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 5 druppels citroen ▪ 5 druppels dennen ▪ 5 druppels eucalyptus ▪ 3 druppels bergamot 	Verfrissend, opwekkend en geeft een helder hoofd. Fijn bij lichte verkoudheidsverschijnselen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 5 druppels sinaasappel ▪ 5 druppels lemongrass ▪ 3 druppels bergamot 	Heeft een zeer fris en helder effect op ons humeur, werkt tevens zuiverend

DE GLORIA ULTRASONE DIFFUSER



Heb je hem al gezien? Dit is een echte beauty in je huis! De vormgeving is prachtig, de voet is van FCS gecertificeerd bamboe en de top is van opaalglas. Maar goed, het gaat uiteraard om de werking. De Gloria diffuser werkt ultrasoon en heeft een automatische modus. De watertank heeft een capaciteit van 180 ml, en een wattage van 12 Watt. Het vermogen ligt op 24V.

De diffuser voldoet aan de RoHS richtlijn en is uiteraard BPA-vrij. Het gebruik is super-eenvoudig. Het heeft een mist (beneveling) en een timer setting die erg gemakkelijk zijn te bedienen. Met de timer setting stel je simpel en snel de mist-frequentie in. Klik je één keer op het knopje dan zal de beneveling continu zijn, klik je twee keren, krijg je een uur lang beneveling. Drie keer klikken betekent drie uur beneveling, vier klikken acht uren en vijf klikken schakelt de beneveling uit. Het licht kan aan of uit, en wanneer je het inschakelt, kan je het instellen op warm of koel licht.

Een prachtig cadeau voor jezelf of voor een ander tijdens deze feestdagen! Wij hebben een heel erg leuk cadeautje gemaakt, speciaal voor onder de kerstboom! Wanneer je in december de Gloria aanschaft, doen wij er de Energize mix bij cadeau.

De Energize Mix is niet voor niets de hardloper, want oehhhhh wat is die heerlijk, je wordt er direct alert van. Dat is niet zo gek als je naar de ingrediënten kijkt: pepermuntolie, ceder olie, rozemarijn olie, patchouli olie, ajowan olie, kruidnagel olie en kaneel olie. Alle zeer krachtige en opwekkende oliën in een bijzondere combinatie.

De olie is zeer geschikt voor de diffuser. Omdat het gaat om zeer krachtige oliën, heb je maar weinig druppels per tank nodig, ik gebruik zelf hooguit 2/3 druppels per volle tank. Mijn werkomgeving is dan ruim voorzien van de zeer opwekkende en prikkelende geur. Ik merkte ook, dat ik beter en gelijkmatiger ging ademen

door de zeer prikkelende sensatie. Echt heerlijk, het gaf mij een zeer verhelderend gevoel. Die inkak-momenten kennen we allemaal vast wel. Bij mij helpt de diffuser dan enorm. De Energize Mix is verpakt in een flesje van 30 ml, dus extra veel inhoud!

Bestellen? [Klik hier](#)

DECEMBERLICIOUS DEAL: Bij aanschaf van de Gloria Diffuser krijg je de Energize Mix cadeau. Deze aanbieding is geldig tot 24 december 2022.

Klik [hier](#) om de diffuser te bestellen.



7 LEKKER COMFY THUIS-COCOONEN MET... BOOMBAAAAAH!

Voldoende nachtrust is een MUST voor je gezondheid en dat geldt zeker ook in deze drukke feestmaand. Als je de balans tussen je dag- en nachtritme niet optimaal houdt, kun je daar behoorlijk last van krijgen.

Weet je dat erg veel slaapproblemen komen door een slecht bed, een slecht matras, slecht beddengoed en/of een slecht kussen en dekbed? We denken daar niet direct aan, maar het kan wel leiden tot slaapproblemen. Denk maar aan een matras die al 20 jaar oud is (en ook al jaren niet meer wordt omgekeerd) of een dekbed dat al zo oud is dat het je lichaam niet voldoende warm meer houdt.

Ook dekbedovertrekken, hoeslakens en kussenslopen kunnen onze nachtrust verstoren. Dit komt meestal door de gebruikte stoffen. Vaak zijn deze chemisch bewerkt (verf / chemicaliën) en/of zijn ze gemaakt van synthetische materialen, waardoor je huidklachten kunt krijgen. Je zult het vast wel eens hebben ervaren hoe een laken of overtrek uit een goedkopere klasse ruikt als je het uit de verpakking trekt. Heel olieachtig en chemisch. En het voelt ook niet uitnodigend aan.

Op het gebied van beddengoed valt er voor mens, dier en milieu veel winst te behalen. Sterker nog, persoonlijk vind ik dat er veel meer aandacht MOET zijn voor deze bron van vervuiling omdat de chemicaliën en verf die industrieel worden gebruikt bij productie van beddengoed zeer belastend zijn voor zowel mens, dier en milieu. Het werd hoog tijd voor mij, om er eens wat meer in te duiken. Tijdens mijn onderzoek schrok ik af en toe van de bizarre impact wat beddengoed / textiel heeft op het milieu. Eerlijk? Ik was mij daar ZELF ook niet van bewust. Natuurlijk wist ik dat er verf en andere "nasty's" werden gebruikt, maar dat het ZO ERG was....? 😞

Net als zo'n beetje iedereen keek ik vooral naar de leuke printjes, de prijs en of het enigszins van een goede kwaliteit was. Nu weet ik wel beter. Wist jij, dat katoenen beddengoed goed LIJKT, maar JUIST gigantisch belastend is voor het milieu? Voor ieder kilo NIET-biologisch katoen is ook een kilo gif nodig. Dat is slikken hè? 😞 Veel mensen kiezen juist voor katoen omdat dit zo'n goede naam heeft. Maar zeker in het geval van beddengoed is het juist funest. Het meeste bedtextiel wordt gemaakt van katoen dat groeit in monoculturen. Deze vormen een gevaar voor de natuur omdat er 20.000 liter water nodig is voor een kilo katoen, en zo'n 16-25% pesticiden.

In mijn zoektocht viel mijn oog eigenlijk meteen op BOOMBA, fabrikant van het meest zachte, fijne bamboe beddengoed wat ik ooit gevoeld heb. Zowel in de zomer als in de winter slaapt het ongelooflijk lekker.

Alles van Boomba wordt gemaakt uit biologisch bamboe. De overtrekken worden op een natuurlijke manier gekleurd. De overtrekken hebben een draaddichtheid van 400TC. Na het spannen van de biologische bamboe wordt het gewoven. De draaddichtheid geeft aan hoeveel draden er op een inch (2,5cm²) worden gebruikt. De draden worden in de breedte en de lengte geteld. In dit geval 200 draden in de breedte en 200 draden in de lengte.

Het biologische bamboe draagt het Ecocert certificaat en heeft een bamboevezel met een ronde structuur die glad is. Dankzij de microgaatjes in de bamboevezels kan het beddengoed goed ventileren en kan het vocht goed afvoeren. Dit biedt heel veel extra slaapcomfort, zeker in de warmere zomermaanden. Als het kouder is, geeft het weer een isolerend effect. Zeker ook voor mensen met bepaalde allergieën kan bamboe beddengoed heel interessant zijn. De dekbedovertrekken dragen het OEKO TEX 100 STANDAARD keurmerk. Dit is een vrij belangrijk keurmerk voor bamboe-textiel. Dit keurmerk geeft aan dat de producten vrij zijn van schadelijke en chemische stoffen zoals chemicaliën en pesticiden, maar ook verf. Ook dragen de dekbedovertrekken het biologische ECO CERTIFICAAT wat aantoont dat ALLES biologisch wordt verkregen, van de boer tot het maken van het beddengoed.

De dekbed overtrekken zijn van nature hypoallergeen, het gaat de natuurlijke opbouw van bacteriën en huisstofmijt tegen wat dus zoals eerder gezegd erg interessant kan zijn voor mensen met bepaalde allergieën maar ook als je last hebt van een gevoelige of snel prikkelbare huid. Bamboe is goed voor het milieu. Het is het snelst groeiende gras ter wereld en heeft geen pesticiden en zoet water nodig. Bamboe is licht en ventilerend en dit was voor mij het stukje waar ik het meest benieuwd naar was. Ik heb het supersnel warm onder een laken of dekbed en ik was daarom reuze benieuwd of dit overtrek verkoelend zou werken. En dat doen ze in de zomer!

De overtrekken zijn megafijn in onderhoud. Ze kreuken nauwelijks en je kunt ze al op 30°C wassen wat weer een groot voordeel is voor het milieu en jouw portemonnee. Zo blijft de stof ook het langst mooi.

Over Boomba schreef ik eigenlijk meteen een review. Ik was zo blij ermee! Mijn ervaring in een notendop:

- De ontvangst in bamboe zakjes met schattige knopen is een geweldig cadeau
- De stof voelt zo zacht als zijde of fluweel, het is zeer zacht en glad, ik vind het indrukwekkend
- Koel in de zomer en warm in de winter, het slaapt ontzettend comfortabel
- Hieronder slapen voelt echt als pure luxe

Of ik enthousiast ben? Meer dan! Om verliefd op beddengoed te worden 😊

Wil je ook verliefd worden op Boomba? Klik dan [hier](#) en kies je favoriete kleur.

8 HOE VIEREN WE ZO ENERGIEZUINIG MOGELIJK DE DECEMBERMAAND?

Nu dat we allemaal moeten geloven aan zeer hoge energierekeningen, willen we natuurlijk niet, dat de toch al dure feestmaand NOG duurder gaat uitvallen. Toch ontkomen we er niet geheel aan, omdat we naar alle waarschijnlijkheid minder uit eten gaan en dus thuis gaan vieren. Wat op zich meer verbruik betekent, we zullen bijvoorbeeld onze keuken-tools meer gaan gebruiken, de oven wat vaker en langer aan moeten zetten en de pannen wat langer en meer op het vuur moeten zetten.

Maar denk ook aan zaken als de kerstversiering. Hartstikke leuk natuurlijk, al die vrolijke lichtjes, maar... hoeveel kost ons dit nu? Met name de lichtjes zullen zwaarder gaan wegen in onze portemonnee. Wat betreft kerstverlichting zijn er een aantal verschillende alternatieven:

EEN CLUSTER KERSTVERLICHTING

Dit is een vrij lang snoer waar de lampjes zeer dicht op elkaar zitten, wat zorgt voor meer verlichting. Een snoer kan bijvoorbeeld soms meer dan 160 lampjes per strekkende meter bevatten.

EEN TREECLUSTER KERSTVERLICHTING

Dit is een snoer, waarbij het lijkt alsof de lampjes in elkaar zijn gedraaid. Hier kunnen zo'n 70 lampjes per strekkende meter aan snoeren zitten.

EEN MICROCLUSTER KERSTVERLICHTING

Dit is een snoer waarbij ongeveer 50 lampjes per strekkende meter zitten

EEN SNOER KERSTVERLICHTING

Dit is een snoer waarbij ongeveer 18 lampjes per strekkende meter zitten.

We kunnen uitgaan van de stelregel, dat hoe meer lampjes er aanwezig zijn, hoe duurder de verlichting zal zijn in aanschaf. Qua energieverbruik komt het sterk aan op hoe lang je de lichtjes laat branden. We doen de lichtjes in huis aan, zodra het donker begint te worden buiten. Maar er zijn ook erg veel mensen, die de lampjes aandoen zodra zij hun bed uitkomen en deze weer uitzetten zodra zij gaan slapen. Hoeveel je kwijt zult zijn aan stroomverbruik hangt af van verschillende factoren. Om echt inzichtelijk te maken hoeveel jij nu verbruikt, is een energiemeter erg handig, of de app van je energiebedrijf natuurlijk! Zo'n energiemeter werkt heel eenvoudig, je stopt de stekker van je kerstverlichting in de energiemeter en deze stop je vervolgens in het stopcontact. Je kunt dan bekijken hoeveel kWh je kerstverlichting verbruikt in een bepaalde tijdspanne.

We versieren graag onze tuinen, wat uiteraard geweldig is, want hoe sfeervol is dat? Maar het betekent ook meer stroomverbruik. In de wintermaanden hebben we gemiddeld 6-7 uur onze buitenverlichting aan. Dat kan in een maand toch behoorlijk aan gaan tikken. Het is eigenlijk niet nauwkeurig te meten, hoeveel kerstverlichting en andere versieringen je nu extra gaan kosten, want iedereen heeft andere verlichtingen en versieringen, en de één heeft meer decoratie dan de ander. Dus let goed op hoe je je verbruik wil beïnvloeden.

8.1 DE TUIN VERSIEREN... DIT JAAR MAAR EVEN NIET?

Als je een tuin hebt, dan is de feestmaand meestal ook een periode waarin je de tuin opvrolijkt met veel kerstversiering. Dat is gezellig, knus en je doet vele anderen in je straat / omgeving er ook een plezier mee. Leuke lampjes in bomen en struiken, flikkerende lampjes aan gevels en deuren.....We gaan ieder jaar weer meer werk maken van onze kerst-tuintjes. Er zijn zelfs straten die ieder jaar een zee aan lichtjes ophangen. Waar dat van wordt betaald, dat weet ik niet, maar het kost uiteraard ontzettend veel stroom. Je zou kunnen overwegen, om dit jaar de tuin even over te slaan, dat bespaart uiteraard het meest. Maar ja.....Het is zo gezellig in de winter! Hopende dat deze crisis ooit tot een eind komt, zou je dit jaar wel kunnen kijken naar andere opties die minder of zelfs geen stroom kosten. Wat tips:

- Gebruik in elk geval ook buiten LED lampjes. Dat bespaart echt veel stroom.
- Laat verlichting zo lang mogelijk uit, en zet deze ook uit als je naar bed gaat. Als je ongeveer twee uur minder je lampjes aandoet, scheelt dit aanzienlijk.
- Probeer de tuin eens op te leuken zonder stroom-vragende onderdelen. Je kunt erg veel doen met mooie kerstballen, slingers enzovoort. Dat is wellicht 's avonds minder gezellig, maar het scheelt uiteraard erg veel. Je kunt het binnenshuis immers ook gezellig maken.
- Versier je ieder jaar samen met je burens de straat? Maak dan afspraken over wie wat bijdraagt en wat nog op de zolder heeft liggen. Wellicht is ruilen een leuke optie om weer een andere sfeer aan je feestdagen te geven.

8.2 NOG ENKELE BESPAAR TIPS

- Gebruik je kerstversiering? Laat dan zolang alle andere lichtbronnen in huis uit. Dit bespaart enorm, en de kerstverlichting geeft meer dan voldoende licht en gezelligheid.
- Overweeg om dit jaar minimaal stroomvragende apparaten te gebruiken, en eens een keer voluit te gaan met kerstversieringen die geen stroom kosten.
- Ga je gourmetten / steengrillen/ fonduen? Zet dan de verwarming lager, er komt vrij veel hitte af van deze apparaten.

9 LEKKER EN FEESTELIJK ETEN? MIJN INSPIRATIERECEPTEN, VOOR JOU

Elk kwartaal breng ik via Puur & Fit een leuk digitaal seizoensmagazine voor je uit. En natuurlijk mogelijk lekkere receptjes daarin niet ontbreken. Ik ben er zelf gek op om in de keuken bezig te zijn en nieuwe receptjes te verzinnen. Heerlijk en tegelijkertijd meukvrij. Ik hoop je weer te inspireren met deze 🙏

De eerste opties zijn heerlijk op een feestelijke tafel. Deze keer heb ik extra aandacht geschonken aan meukvrije maar zalige desserts. Ook vind je, voor elke dag, een heerlijke Winterlicious Latte!

9.1 FEEST BUNNIES

Vrijwel iedere feestdis heeft wel iets van brood op tafel. Tijdens de feestdagen zien we dan ook erg veel luxe afbakbroodjes in supermarkten. Helaas zijn deze afbakproducten 9/10 keer behoorlijk ongezonde producten. Ze bevatten o.a. erg veel zout en suikers. Er zijn biologische alternatieven, maar ook hier moet je goed letten op wat er allemaal in zit. De beste alternatieven kun je het beste vinden in biologische winkels / supermarkten. Zorg ervoor dat de ingrediënten lijst zo kort mogelijk is. Er zijn nog ondernemingen die bijvoorbeeld gebruik maken van wat nodig is, en verder niets. Zo wordt het tarwemeel nog op molenstenen gemalen en zijn er geen industriële conserveer en andere hulpstoffen toegevoegd. Deze alternatieven worden vaak met zuurdesem gemaakt en bestaan uit niet meer dan maar vier ingrediënten. Het neemt uiteraard niet weg, dat ook deze gezondere alternatieven afbakbroodjes blijven en niet echt supergezond zijn. Maar zeker voor de feestdagen een zeer goed alternatief.

Als je de keramische contactgrill van GreenPan hebt of wil aanschaffen, dan kun je daarin ook zeer eenvoudig afbakbroodjes afbakken. Ik heb een heerlijk feestelijk recept bedacht dat supersnel en budgetvriendelijk is, maar vooral MEGA LEKKER! Deze feest bunnies kunnen op iedere tafel, ze zijn bij elke maaltijd een heerlijke aanvulling!

Wat heb je nodig?

- Een pak biologische volkoren [afbakbroodjes](#), in tweeën gesneden
- 120 gram biologische tomatenpuree
- Twee flinke scheuten Aminos of sojasaus
- Drie eetlepels curry madras kruiden
- Twee eetlepels gedroogde basilicum
- Een eetlepel bieslook
- Twee eetlepels Italiaanse kruiden
- 25 ml water

Zo maak je het

1. Maak de marinade door alle ingrediënten in een grote kom te roeren tot een licht vloeibare massa.
2. Haal steeds een deel afbakbrood door de marinade en wrijf de marinade goed in, leg op een stuk bakpapier om tenminste een uurtje goed in te trekken. Zet de contactgrill aan en gebruik de gladde kant van de platen
3. Verwarm de bunnies, zet beide platen aan, op 200°C. Kijk steeds even of de bunnies goed zijn geroosterd.



9.2 KERSTSCHOTEL UIT DE AIRFRYER

Steeds meer mensen zien het gemak van de airfryer aanzetten in plaats van de oven. Simpel gezegd is een airfryer ook niets anders dan een heteluchtoven. Maar omdat deze zo compact is, heeft een airfryer niet tot nauwelijks voorverwarm-tijd nodig waardoor je met een airfryer echt veel sneller klaar bent. En veel minder energie verbruikt.



Ik bedacht daarom speciaal voor de feestmaand dit heerlijke gerecht, wat je feestelijk op tafel kunt zetten in nog geen 45 minuten. Wil je toch liever de oven gebruiken? Dat kan natuurlijk ook, hou dan 185°C aan en ongeveer 50-55 minuten baktijd. Deze kerstschotel is geschikt voor veganisten en is goed voor 4-6 personen.

Wat heb je nodig

- 500 gram gekruide aardappelschijfjes, liefst in schil
- 300 gram biologische tomatenpuree
- Twee eetlepels kerrie masala
- Twee eetlepels Ras El Hanout
- Een halve prei in ringetjes gesneden
- Een ui, gesnipperd
- 500 gram havermeel (haverhout in de blender tot meel malen)

- 350 gram pompoenpitten + 150 gram zonnebloempitten , in de blender tot meel gemalen
- Twee bananen
- Water

Zo maak je het

1. Maak een prop van een vel bakpapier, hou kort onder de kraan, en bekleed de baklift van de airfryer met het papier.
2. Roer de pompoen / zonnebloem meel samen met een banaan in een kom, en kneed door, voeg ongeveer 50 ml water toe tot er een stevige massa ontstaat. Doe hetzelfde met de havermeel en de banaan, voeg net zoveel water toe tot er een stevige massa ontstaat.
3. Meng de aardappeltjes, tomatenpuree, ui, prei en kruiden samen.
4. Begin met de eerste laag, de pompoen / zonnebloempit laag en druk deze goed aan in de baklift. Bedek deze laag met de aardappel. Eindig met de havermout laag, en druk de massa stevig aan. Bestrooi royaal met kerriepoeder.
5. Zet de temperatuur op 170°C, en bak 25 minuten. Keer de taart voorzichtig om, en bak 15/ 20 minuten opnieuw. Laat afkoelen.

9.3 IN DE PUREE

Als we het toch hebben over een zo budgetvriendelijk mogelijke feestdagen, dan mag puree niet ontbreken. En dan heb ik het niet alleen over een aardappelpuree, die, zeker wanneer je het zelf maakt, ook heerlijk is. Ik vind puree zelf het meest onderschatte gedeelte bij een maaltijd. Puree is niet alleen lekker, het is voedzaam en overal bij te combineren. Ze zijn erg vullend, zeker als je de juiste ingrediënten gebruikt, wat kan zorgen voor een langdurig verzadigd gevoel. Zeker als je graag op je gezondheid en je gewicht let, zijn puree 's geweldig. Ik eet zelf al jarenlang iedere dag een puree van verse groente, waaraan ik dan meestal nog wat lekkere kruiden als maggi-plant en bieslook aan toevoeg. Omdat ik iedere dag verschillende soorten groenten eet, vervelen deze puree 's mij nooit. Wel heb ik een basis, die bestaat uit verse blad spinazie. Daar voeg ik dan nog van alles aan toe en pureer alles in de keukenmachine. Het is iedere dag opnieuw genieten. Ik bewaar vaak wat in porties, om over de gehele dag, als ik daar behoefte aan heb, wat puree te gebruiken. Want ook dat is fijn aan puree: het kan altijd en overal, zowel koud als warm.

Natuurlijk heeft wát je in je puree stopt grote invloed op de uiteindelijke voedingswaarde, maar in het algemeen zijn puree' s knettergezond. Puree' s bestaan namelijk altijd in basis uit een groente, een fruitsoort of een peulvrucht.

Als je daaraan niets shockend toevoegt (denk aan room, suiker, zout, vet, spekjes enzovoort) kan puree een erg gezonde aanvulling zijn, ook op de feesttafel. Puree's zijn enorm representatief en misstaan dus op geen enkele feestelijke tafel.

Wil jij dit jaar eens uitpakken met een zeer bijzondere puree? Ik bedacht er eentje voor je! Maak hem maar, dan weet je wat ik bedoel met lekker en bijzonder!

De puree is geschikt voor 4 personen. De ingrediënten zijn budgetvriendelijk en de kooktijd is minimaal.

Wat heb je nodig?

- Een kleine pompoen in de schil, in kleine stukjes
- Vier kopjes zilvervliesrijst
- Drie eetlepels kerrie masala
- Vier flinke eetlepels 100% pure pindakaas
- Een snufje Keltisch zeezout
- Verse peterselie takjes

Zo maak je het

1. Doe alle ingrediënten behalve de peterselie takjes, in een pan met ruim water en breng op hoog vuur met deksel op de pan aan de kook
2. Zodra de massa kookt, de pan van het vuur halen
3. Maal met een staafmixer alles tot een gladde puree
4. Garneer met peterselie takjes.



9.4 KERST SIDE DISH

Een feestelijke tafel kun je geheel zelf invullen. Op de meeste feestelijke tafels zijn er volop bijgerechten te vinden. Bijgerechten zien er niet alleen fantastisch uit maar zijn ook ideaal om de gast zelf te laten bepalen wat en hoeveel hij of zij wenst te consumeren. De meeste side dishes bestaan uit gekookte of ingemaakte groenten, aardappelen, maar ook heerlijke mixen van groenten met tal van andere ingrediënten als noten en kruiden en specerijen. Dat is nog het meest leuke aan sidedishes: je kunt je eigen fantasie er compleet op los laten. Dat deed ik dan ook bij het bedenken van deze verrukkelijke kerst sidedish, die niet alleen verrassend en lekker is, maar ook meteen geschikt voor de veganisten. Het is een gerecht wat je van tevoren kunt maken en het kost niet veel tijd. Deze side dish is geschikt voor 3-4 personen.

Wat heb je nodig

- 300 gram tempeh, in blokjes of reepjes gesneden

Voor de marinade voor de tempeh

- Drie eetlepels kerrie masala
- Een eetlepel paprikapoeder
- Drie eetleels ras El hanout kruiden
- Een snufje zwarte peper
- Een klein scheutje Aminos of tamarisaus

Overige ingrediënten

- 100 gram sugar snaps
- Een kleine groene paprika in stukjes
- Een grote ui, de helft gesnipperd, de helft in ringen gesneden
- Twee lente ui-in stukjes
- 100 gram ongezouten / ongebrande pinda's
- Een koffiekopje biologische Sultana rozijnen, geweekt en uitgelekt
- Verse peterselie
- Verse selderij

Zo maak je het

1. Marineer de tempeh in de marinade en laat dat kort even intrekken
2. Laat in de koekenpan wat zuivere kokosolie smelten en bak de ui en lente ui aan. Voeg de tempeh toe. Voeg de rest één voor één toe, met op het laatst de rozijnen en verse kruiden.
3. Garneer met wat verse peterselie

9.5 CRANBERRY COMPOTE

Ook een cranberry-compote mag in december niet ontbreken! We zien in deze periode dan ook overal verse cranberries te koop.

Cranberries worden ook in één adem genoemd met de blaas. Zelfs in de medische wereld wordt cranberry-sap geadviseerd als er sprake is van bijvoorbeeld een ontsteking aan de blaas. Hoewel hier geen medische claims op rusten (het is en blijft voeding) heeft de cranberry opmerkelijke voedingsstoffen, zoals proanthocyanidinen. Cranberry's zijn meer dan alleen gezond. Ze zijn zeer rijk aan vitamines, waaronder vitamine B1, B2, B5, B6 en B11 en ze zijn rijk aan vitamine C, E en K. Ze zijn ook rijk aan mineralen. Zo zit er in het besje o.a koper, zink, ijzer, kalium, calcium, mangaan, fosfor, en magnesium. Gedroogde cranberry's bevatten gemiddeld per 100 gram 365 kcal, zijn zeer arm aan vet, en bevatten circa 6 gram vezels. Heb je verse cranberry's, levert je dit per 100 gram slechts 20 kcal op, plus een flinke dosis antioxidanten. Gebruik dus het liefst verse cranberry's. Let ook op de gedroogde varianten. Deze zijn vaak erg gesuikerd.

Cranberry's bezitten vrij veel oxaalzuur. Dit kan bij mensen die hier overgevoelig voor zijn mogelijke klachten opleveren. Het kan bijvoorbeeld het ontstaan van nierstenen bevorderen. Andere mogelijke bijwerking als misselijkheid, darmklachten en diarree kunnen ook voorkomen als er te veel van gegeten wordt. Maar dan moet je het wel erg bont maken. Net als met alle andere voedingsmiddelen, of dit nu kunstmatig of natuurlijk is, is matigheid en verstandig gebruik ook bij cranberry's een regel.

Verse cranberry's zijn erg zuur, en eigenlijk zo uit het vuistje niet echt goed eetbaar. Ze geven een zeer bittere nasmaak. Je kunt ze dan ook het beste verwerken, zoals in een compote!

Wat heb je nodig

- 500 gram verse cranberry's
- Vijf tot zes eetlepels biologische erythritol
- Een half theelepeltje vanille bourbon
- Een eetlepel speculaas kruiden

Zo maak je het

1. Doe alle ingrediënten in een pannetje met dikke bodem, bijvoorbeeld gietijzer, en breng op hoog vuur al roerend aan de kook.
2. Zodra alles zacht is geworden en begint te borrelen, de pan van het vuur halen en kort doorroeren. Als je een gladde compote wenst, kort met de staafmixer pureren. Laat verder afkoelen. Bewaren in de koelkast.



9.6 KERST CRUMBLE MET FRAMBOZENS AUS

Een luxe maaltijd moet uiteraard worden afgesloten met een lekker dessert. En desserts kunnen ook warm worden gegeten. Zoals bijvoorbeeld een heerlijke crumble. Een crumble is niets meer of minder dan verkruimeld deeg, wat wordt gesuikerd en verrijkt met tal van lekkere smaken. Een goede crumble moet op zijn minst lekker kruimelen en tevens lekker krokant zijn. Je kunt een crumble maken met tal van fruitsoorten, waarvan de appel-crumble het meest bekend is. Ik maak het eens zonder fruit, maar wel met een verrukkelijke fruitsaus om te garneren. Uiteraard hoeft dit niet en kun je de kerst crumble zo uitserveren, het smaakt net zo lekker! Maar zo'n sausje maakt het wel wat feestelijker!

De crumble maak ik in de airfryer. Dit kost minder energie dan de oven aanzetten en het kost ook minder tijd.

Wat heb je nodig voor de crumble

- 250 gram ongezouten / ongebrande pinda's
- 300 gram havermout
- Drie eetlepels erythritol + 5 druppels stevia (ik heb de framboosmaak gebruikt)
- 10 gram wijnsteen bakpoeder
- Een koffiekopje biologische Sultana rozijnen, geweekten uitgelekt
- Twee bananen
- Drie eetlepels speculaaskruiden
- Een half theelepeltje vanille bourbon (hoeft niet, is wel lekkerder)
- Warm water

Hoe maak je het

1. Bekleed de baklift van de airfryer met bakpapier, maak een prop van een vel en bevochtig deze onder de kraan, haal de prop er weer uit en bekleed de baklift.
2. Maal in de blender of keukenmachine alle ingrediënten tot een fijne massa, terwijl je steeds wat water toevoegt, maak het niet te vloeibaar.
3. Stort de massa in de baklift en druk goed aan, tot een platte koek.
4. Zet de temperatuur op 165* en bak 25 minuten. Laat afkoelen. Is de onderste laag nog niet gaar, draai de plak dan om en bak ongeveer 10 minuten na.
5. Verkruimel de koek boven een kom.

Wat heb je nodig voor de frambozensaus

- 200 gram verse frambozen
- 85 gram havermout
- 2-3 druppels stevia framboos

Hoe maak je het

1. Doe de frambozen samen met de havermout en 2-3 druppels zuivere stevia druppels framboos in de blender en maal tot de gewenste substantie. Je kunt de saus zowel koud als warm opschenken. Maak de saus in een pannetje warm voor uitserveren.

9.7 GRAND FINAL KERST DESSERT!

Okay, nog eentje dan, een luxe dessert. Meestal eten we ijstaart of gebak als luxe nagerecht, maar het kan ook nét zo lekker maar een stuk gezonder!

Dit recept is geschikt voor veel diëten zoals veganisme, glutenvrij, lactosevrij, suikervrij en vrij van banaan. Het is een zeer snel-te-maken dessert. Het ziet er ook nog eens heel feestelijk uit! Dit recept is goed voor één persoon, vermenigvuldig de ingrediënten met het aantal personen.

Wat heb je nodig?

Voor de basis

- een rijpe avocado, gepureerd
- twee eetlepels biologische erythritol
- drie volle eetlepels cacaopoeder
- circa 300 ml water
- een koffiekopje cacaonibs
- 100 gram amandelmeel

Voor de vulling +topping

- 200 ml kokosmelk (24 uur van tevoren gekoeld) + een volle eetlepel biologische erythritol
- een plak 100% VIVANI chocolade
- kokosrasp
- cacaonibs
- amandelschaafsel



Zo maak je het

1. Doe alle ingrediënten voor de basis in een kom en mix dit (liefst met een handmixer) tot een stevige, romige massa. Vul een groot en mooi dessert-glas met de massa en maak in het midden een kuitje.
2. Mix de kokosmelk (alleen het harde deel) met de erythritol romig en vul het gat en maak een mooie toef er bovenop
3. Steek aan de zijkant een tabletje chocolade
4. Garneer met de kokosrasp, cacao nibs en amandelschaafsel

9.8 CARROT SURPRISE FOR X-MAS

Of toch nog een dessert om uit te kiezen? Wil je echt goed uitpakken tijdens het kerstdiner? Maak dan dit verrukkelijke dessert eens, het zal je verrassen! Het is geschikt voor veganisten. En...superlekker en gezond! Dit recept is goed voor 4-6 personen.



Wat heb je nodig

- 500 gram worteltjes, geschoond
- 800 ml plantaardige melk (bij voorkeur biologische sojamelk)
- Vier eetlepels biologische erythritol
- 300 gram biologische maïs gries
- Een theelepel kardemon
- Drie flinke eetlepels zuivere kokosolie op kamertemperatuur

Om te garneren

- Ongezouten / ongebrande cashewnoten
- Cranberry compote (voor recept, zie pagina)
- Cacaonibs
- Geschaafde amandelen
- Kokosrasp

Zo maak je het

1. Rasp de wortel fijn, of maal kort in de keukenmachine tot fijne stukjes. Roer de erythritol door de wortel.
2. Giet de melk samen met de kardemon in een pan, en breng aan de kook.
3. Zodra de melk kookt, het griesmeel toevoegen en roeren. Laat dit ongeveer 2-3 minuten al roerend koken
4. Voeg de kokosolie toe, en roer kort door.
5. Voeg de wortel toe en kook onder voortdurend roeren ongeveer 5 minuten.
6. Laat de massa afkoelen.
7. Gebruik een grote ronde uitsteker, zet deze steeds op een bord en vul met de wortelgries, verwijder de ring voorzichtig zodat er een mooi rond geheel overblijft.
8. Garneer de wortel-gries met wat cranberrycompote, cashewnoten, geschaafde amandelen, cacaoibs en kokosrasp.

9.9 AARDBEIEN KERSEN KERSTJAM

Wij Nederlanders houden van jam, of ook wel confituur, zoals ze het in België noemen. Jam is dan ook echt ontzettend lekker en veelzijdig. Het kan van vrijwel alle soorten fruit worden gemaakt. Jam is eeuwenoud en vroeger werd het alleen zelf gemaakt. Nu is dat andersom; jam wordt nog zelden zelf gemaakt.

Het is niet moeilijk. En als je homemade jam proeft, wil je nooit anders meer.

Jam uit de supermarkt bevat erg veel suiker, dat is nodig om te conserveren en het geeft jam de mierzoete smaak. Gelukkig kun je jam op vele andere manieren maken, al mag dat dan geen jam meer worden genoemd, maar bijvoorbeeld een fruitspread. Als jij graag jam eet, maar liever niet al die suikers en andere additieven, dan is zelf jam maken wellicht iets voor jou. Je kunt andere bind- en geleermiddelen gebruiken, en zoeten met bijvoorbeeld stevia of biologische erythritol, wat ik persoonlijk het liefst doe. Erythritol heeft dezelfde smaak en structuur als tafelsuiker, wel heeft het minder zoetkracht (zo'n 70% ten opzichte van tafelsuiker). Je kunt jam maken van ieder gewenst soort fruit. Wil je het suikergehalte zo laag mogelijk houden, kies dan voor aardbeien of cranberries. Deze bevatten zeer weinig fruitsuikers, maar hebben een zeer groot bindingsvermogen. Speciaal voor de feestmaand bedacht ik een budgetvriendelijke kerstjam, die meteen ook heel erg bijzonder is: een jam van aardbeien, kersen en speculaaskruiden. Proef zelf maar hoe bijzonder dat smaakt!

Wat heb je nodig?

- 200 gram diepvries aardbeien
- 100 gram diepvries kersen
- Vier volle eetlepels Agar Agar
- Vijf eetlepels biologische erythritol
- Twee eetlepels speculaaskruiden

Zo maak je het

1. Doe alle ingrediënten behalve de Agar Agar in een pan en breng op hoog vuur al roerend aan de kook
2. Zodra alles zacht is geworden, de Agar Agar toevoegen en opnieuw goed blijven roeren tot de gewenste dikte is bereikt.
3. Laat afkoelen in een goed afsluitbare pot. De jam daarna in de koelkast bewaren. De jam is ongeveer 2/3 dagen houdbaar. Roer voor ieder gebruik steeds even door.



9.10 CHRISTMAS PUMKIN SPICE

Pompoenen zijn eigenlijk meer verbonden aan de herfst, tijdens Halloween. Maar dankzij de hippe drankjes die worden gemaakt met speciale kruidenmixen (pumpkinspice) en pompoen worden pompoenen steeds populairder tijdens de feestdagen en in de winterperiode.

Je zou kunnen denken dat in een pumpkin spice mengsel iets van (gedroogde) pompoen verwerkt zit, maar dat is niet zo. De naam is enkel afgeleid van het feit dat dit kruidenmengsel in Amerika enorm veel als standaard ingrediënt wordt toegepast in pompoentaart en/of brood. Het heeft verder niets te maken met pompoen.

Zoals eerder geschreven zijn er veel verschillende variaties. Er worden bijvoorbeeld meerdere kruiden & specerijen aan het basisrecept toegevoegd, of er worden kruiden & specerijen vervangen voor andere. Het lekkerste blijft uiteraard het origineel. En dat kun je zelf in nog geen twee minuten maken. Er zijn erg veel kant en klare varianten verkrijgbaar, maar het beste en meest lekkerste blijft om het zelf te mengen met losse biologische kruiden & specerijen. Dit geeft meteen een eigen regie, zodat je bijvoorbeeld voor de juiste ceylon kaneelpoeder kunt kiezen, en bestrijdingsmiddelen mijdt door de kruiden biologisch in te kopen. Biologische kruiden & specerijen zijn gelukkig niet duur en verkrijgbaar in iedere biowinkel of biologische supermarkt.

Naast de traditionele pompoen taarten en broden kun je de mix voor talloze andere doeleinden gebruiken. Bedenk het zelf maar:

- in een LATTE
- door een smoothie
- door toetjes en desserts
- door / over gerechten
- een beetje over appel-partjes
- door soepen en sauzen

Alles kan, waar jij het maar doorheen wenst! Je kunt het mengsel jarenlang goed afgesloten bewaren op een koele droge plaats. Het is daarom een erg goedkope smaakmaker!

Je maakt een meest originele variant in nog geen twee minuten. HOE? Nou zo:

- acht eetlepels biologische ceylon kaneelpoeder
- twee eetlepels biologische nootmuskaat poeder
- vijf eetlepels biologische kruidnagelpoeder
- zes eetlepels biologische gemberpoeder
- drie eetlepels biologische piment

Dit meng je in een potje. KLAAR! 🥰

Met deze mix kun je bijvoorbeeld deze geweldig lekkere warme drank maken! Dit recept is goed voor een groot glas.

Wat heb je nodig?

- 200 gram gekookte pompoen, uitgelekt
- Twee eetlepels biologische erythritol
- Een grote flinke eetlepel pumpkin spice mix
- 400 ml plantaardige melk

Zo maak je het

1. Doe alle ingrediënten in de HS blender en maal op hoge snelheid tot de drank volledig is verwarmd. Schenk uit in een glas. Heb je geen HS blender? Maal alles dan in een gewone blender, en warm op in een pannetje.



TIP: schep er twee flinke eetlepels cranberry-compote door! (zie elders in dit magazine)

9.11 WINTERLICIOUS LATTE

Net terug van een heerlijke winterse wandeling ? Dan smaakt niets lekkerder dan een warme drank! Ik maak zelf graag deze winterlicious latte, zonder koffie, maar daardoor niet minder smakelijk. De basis is ...chocolade! Het is een nét wat luxere variant op de traditionele warme chocolademelk. Maak hem zelf en proef!

Wat heb je nodig voor een groot glas

- 400-450 ml (homemade) havermelk
- Vijf volle flinke eetlepels biologische criollo cacao poeder
- Vijf druppels chocolade stevia
- Een kwart theelepeltje vanille bourbon
- Een theelepel ceylon kaneelpoeder

Ter garnering

- Cacaonibs
- Kokosrasp
- Biologische Sultana rozijnen

Hoe maak je het

1. Doe alle ingrediënten voor de drank in de blender en blend.
2. Giet over in een pannetje en breng al roerend aan de kook
3. Giet in een groot glas en garneer met de cacaonibs, kokosrasp en rozijnen.

10 TOT SLOT: GENIET VAN ELKAAR!

En dan zijn we alweer bijna door 2022 heen. De feestmaand gebruiken we ook vaak om terug te blikken op de hoogte- en dieptepunten van het jaar. Ik hoop dat jij terug kunt kijken op een mooi, liefdevol en vruchtbaar jaar. En dat je met heel veel zin uitkijkt naar 2023.

In de decembermaand hebben we het drukker en kunnen we soms eens vergeten, waar het nu allemaal echt om draait. Het draait niet om de mooiste feesttafel maken, zorgen dat iedereen tevreden is, stress, overvolle keukenkasten, een overvloed aan luxe, cadeautjes onder de boom of in de jutezak op sinterklaasavond.

Het draait om SAMENZIJN. Het draait om even weer aandacht voor elkaar. Het draait om liefde en warmte. Het draait om respect en waardering voor elkaar. Het draait om gezien en gehoord worden.

Mijn wens voor iedereen is dan ook, om er voor ELKAAR te zijn, en elkaar niet uit het oog te verliezen. Voordat je het weet zijn zaken die jou erg dierbaar zijn maar je voor lief neemt, opeens weg, voorgoed. Dat komt nooit meer terug, zorg er dus voor dat je elkaar vast blijft houden. Knuffel elkaar, geef echte liefde en aandacht. Alleen dan kunnen we stormen doorstaan. En elkaar opvangen als we vallen.

Namens het Puur & Fit team wensen wij iedereen een geweldige feestmaand toe, en een gezond, meukvrij, liefdevol en warm 2023!