



Herfst
Magazine

2023
Monique van der Vloed



Met heerlijke
melkvrrije recepten
voor het najaar

INHOUDSOPGAVE

1	GOED VOOR JE LIJF ZORGEN	4
1.1	NEUSVERKOUDHEID	4
1.2	NEUSSPRAYS.....	9
1.3	SHEA BUTTER... DE ALLESKUNNER.....	10
1.4	ONZE SPIEREN EN GEWRICHTEN IN DE HERFSTPERIODE	17
1.5	ALS JE LIJF EEN BEETJE MEER VERZORGING VRAAGT	19
1.6	JE LIPPEN BESCHERMEN TEGEN DE KOU	22
1.7	ONZE DARMEN.....	24
2	GEZOND ETEN.....	31
2.1	WAAROM ETEN WE ZO WEINIG PEULVRUCHTEN?	31
2.2	DE LANCERING VAN MIJN EIGEN MOOS KRUIDENMIXEN!	39
3	RELAXEN IS GEZOND: HET IS KNUS-TIJD	47
3.1	GENIETEN VAN EEN DIFFUSER	48
3.2	MET HEERLIJKE ETHERISCHE OLIETJES	53
4	GENIETEN VAN HEERLIJKE HERFSTRECEPTEN	59
4.1	VEGAN FALAFEL.....	59
4.2	KROKANTE LINZENKOEKJES.....	60
4.3	SNELLE POMPOENKOEKJES.....	62
4.4	POMPOEN BROOBBOL	63
4.5	HEERLIJKE ROMIGE POMPOEN PUREE.....	65
4.6	SUPERSNELLE ZWARTE BONEN BURGERS	66

VOORWOORD

Welkom bij de spiksplinternieuwe herfsteditie van ons digitale magazine! Voor mij, als herfstliefhebber, altijd toch wel weer een klein feestje om te maken. Ik hou erg van de herfst. De sfeer, de temperaturen, het knusse, maar ook is de natuur op zijn allermooist. Ik ben in de herfstperiode dan ook erg veel en graag buiten. Niet alleen mijn voeding pas ik aan op de seizoenen, ook mijn skin-care is wat dat betreft superbelangrijk. In de gure wind kan mijn huid sneller droog aanvoelen, en schraal worden. Ook springen de wel bekende kloven sneller in onze huid dan in de zomermaanden. In dit magazine vind je heel veel nuttige tips, om jouw huidverzorging in de herfst en winterperiode zo optimaal mogelijk te houden, zodat je hopelijk zonder al die vervelende kwaaltjes een heerlijke herfst tegemoet kunt gaan.

Uiteraard vertel ik ook veel over de meest voorkomende kwalen in de herfstperiode: verkoudheid en neusverkoudheid. We weten inmiddels allemaal dat deze worden veroorzaakt door virussen en dat we ons immuunsysteem in goede conditie moeten houden om ons hiertegen te beschermen. Maar niet veel mensen weten, dat daar een grote taak is weggelegd voor onze darmen. Terugkoppeland brengt het zich allemaal terug naar onze algehele darmgezondheid. Daar ga ik in dit magazine ook veel over vertellen.

Ook ga ik veel aandacht schenken aan peulvruchten, want als ik één ding een beetje vreemd vind, dan is het wel dat de peulvruchten in Nederland niet dagelijks op het menu staan. Want peulvruchten zijn niet alleen erg smakelijk, ze zijn knettergezond en voedzaam. Ik consumeer ze zelf al zo'n beetje mijn hele leven omdat mijn moeder en oma deze veel aan mij en mijn broers gaven toen we klein waren. Waarom? Omdat ze in de jaren zeventig, de tijd waarin ik opgroeide, al spotgoedkoop waren. Dat is nu nog steeds zo. Het is daarom extra vreemd dat we ze niet massaal consumeren.

Kortom: een heerlijk magazine om je herfst mee in te luiden! Ik wens je ontzettend veel leesplezier, en als je ons goed volgt deze periode, dan zul je zien dat veel van de producten die ik in dit magazine beschrijf, een keer in de herfst met korting verkrijgbaar zijn.

Warme herfstgroet!

Monique van der Vloed

1 GOED VOOR JE LIJF ZORGEN

1.1 NEUSVERKOUDHEID

Het wordt beschouwd als een vervelende herfstkwaal: neusverkoudheid. Er kunnen diverse ongemakken mee gepaard gaan, zoals een verstopte neus, een loopneus, een snotneus, een rode neus, een schrale neus, niesen, benauwdheid, niet goed kunnen ruiken en proeven en vermoeidheid. Kortom, we ontdekken pas goed hoe belangrijk ons reukorgaan is als het even niet doet wat het moet doen. Wist je, dat volwassenen ongeveer 2-5 keer per jaar verkouden zijn, en kinderen zelfs 7-10 keer per jaar? Ik blijf gelukkig meestal wel vrij van verkoudheid, maar zeker de laatste twee jaar heb ik het eens per jaar ook te pakken.



Het is gelukkig onschuldig, en gaat vanzelf weer over, wel is het ontzettend vervelend en vermoeiend. Steeds je neus ophalen, snuiten, niezen op de gekste momenten, niets meer ruiken en proeven, en hoofdpijn, het zijn nog maar enkele vervelende trekjes. Er zijn duizenden hulpmiddelen op de markt, om het "leed" zoveel mogelijk te verzachten. Neussprays zijn de meest gekochte en dus meest populaire hulpmiddelen om een neusverkoudheid te behandelen, maar zoals je weet, zijn deze niet zo onschuldig als dat ze lijken.

Laten we bij het begin beginnen om meer te begrijpen "what's going on in your nose" wanneer je verkouden bent. De binnenzijde van onze neus is bekleed met slijmvlies. Deze slijmvliezen zitten vol met slijmklieren en bloedvaten. Deze kunnen heel wat slijm produceren. Dit slijm heeft de belangrijke functie om onze neus prettig vochtig te houden en te beschermen tegen bacteriën en virussen. Als dit normaal werkt, wordt er precies genoeg slijm aangemaakt. Zijn er vijanden (bacteriën/ virussen) binnen gedrongen, gaan de bloedvaten hun aanval inzetten door tijdelijk bloed vast te houden. Deze nemen toe in dikte, waardoor er meer slijm wordt geproduceerd. Dit levert een verstopping op, en als we aan de binnenzijde van onze neus zouden kunnen kijken, zien we dat het slijm van de gezwollen slijmvliezen af druipt. Dit levert de vervelende verstoppingen, loopneuzen en gesnotter op.

We willen het allemaal niet, maar krijgen het gewoon cadeau. Hoe wordt het veroorzaakt? Wel, het komt altijd van een virus. Er zijn vele virussen die verkoudheid kunnen veroorzaken. Het gaat telkens om andere virussen. Als iemand een paar keer verkouden is, gaat het dus altijd om verschillende virussen. De klassieke verkoudheid verloopt in fasen. Het begint met het virus wat via de neus binnen is gedrongen en via snot mee wordt vervoerd naar de keelholte. Het slijmvlies in de neuskeel-holte is extreem gevoelig voor al die verkoudheidsvirussen waardoor de verkoudheid meestal begint in de neuskeelholte. Daar begint het met wat lichte pijn, en een rauw gevoel in de neuskeelholte. De infectie breidt zich dan snel uit naar de voorzijde van de neus, die ons die vervelende klachten geeft als verstopping, snotteren, loopneus en niezen. Dat niezen gebeurt omdat het neusslijmvlies door de virusinfectie overgevoelig is geworden. Het wordt daarom steeds geprikkeld, wat je ook kunt voelen zodra je een niesbui aan voelt komen. De infectie verplaatst zich ook naar de rest van de keelholte waardoor keelpijn opnieuw kan ontstaan, wat lager in de keel. Ook kun je gaan hoesten. In sommige gevallen zijn de stembanden ook de pisang en raken deze ontstoken waardoor je gaat praten als Katja Schuurman. Heb je al helemaal pech, dan kunnen de lagere luchtwegen (longen, luchtpijp) ook ontstoken raken waardoor je het behoorlijk benauwd kunt krijgen.

Het vervelende is dat verkoudheidsvirussen zich razendsnel kunnen verspreiden. Dit gebeurt al via vochtdruppeltjes in de uitgedemde lucht, die jij weer onbewust inademt. Vandaar dat gezinsleden elkaar binnen de kortste keren aansteken, omdat deze dicht bij elkaar leven. Maar ook het zijn in slecht

geventileerde ruimtes, denk aan kantoorgebouwen, scholen, supermarkten, kinderdagverblijven enzovoort. Ook kunnen de virussen zeer snel worden overgedragen via de handen. Als je verkouden bent en je zit onbewust aan je neus, of je houdt je hand voor je mond als je niest en hoest, kunnen de bacteriën die op je hand zijn gekomen al voldoende zijn om het stokje over te geven aan iemand die jij bijvoorbeeld de hand schudt of aanraakt.

Zodra jij de eerste klachten krijgt, ben je besmettelijk voor anderen. De incubatietijd ligt tussen de 2-3 dagen. Een gemiddelde verkoudheid duurt ongeveer een week. Het is sterk afhankelijk van je weerstand. Je lichaam niet in ieder geval hard zijn best om jou zo snel mogelijk van de infectie te verlossen.

Waarom worden we verkouden in de herfst en winterperiode? Dat heeft niets te maken met kou. Wel met het feit dat we weer dichterbij en op elkaar zitten. Denk aan verwarmde gebouwen, en de start na een lange zomervakantie op scholen.

Tenzij je als een kluizenaar leeft en nooit onder de mensen komt, loop je weinig risico om verkouden te worden, maar zelfs dan kan het ook voorkomen dat je wordt gegrepen. Een besmetting heeft zo weinig nodig, dat je er eigenlijk weinig tot niets aan kunt doen om het te voorkomen. Je hebt geluk, of je hebt pech. Het helpt overigens wel, om zo ver mogelijk uit de buurt te blijven van iemand die verkouden is, maar dit geeft erg weinig garantie. Wat je als enige wel kunt doen, is om je weerstand zo optimaal mogelijk te houden, daar kom ik later op terug. Een zo sterk mogelijk weerstand geeft de beste weerstand om de bacteriën buiten te houden.

Helaas bestaan er geen wondermiddelen om de verkoudheid weg te nemen, wel zijn er veel middelen om de verkoudheid dragelijk te maken. Er zijn geen medicijnen nodig. Alleen als er sprake is van koorts, een verkoudheid die langer dan 10 dagen aanhoudt, en benauwdheid zijn redenen om even langs de huisarts te gaan. Kinderen kunnen bijvoorbeeld sneller koorts krijgen. Dan is het raadzaam om even contact op te nemen met de huisarts.

Maar gelukkig kunnen we het verder zelf wel goed behandelen. Eerder had ik het al over de vele neussprays. Daar moet je mee oppassen want die zijn zoals je weet niet zo onschuldig. Maar er is goed nieuws: er zijn erg veel middeltjes uit de natuur, die ons wat kunnen verlichten. Gelukkig is het gebruiken van ons gezonde verstand ook al erg behulpzaam. Ik geef een aantal tips:

1. Zout water

Meest bekend zijn de vele neussprays die een zoutoplossing bevatten. Deze zijn niet altijd zo vriendelijk als wordt gedacht. Je kunt dit zelf zeer eenvoudig maken door een theelepel (Keltisch) zeezout op te lossen in een glas lauw water. Je

kunt dit naar behoefte opsnuiven. Je kunt ook je zere keel verzachten door met het zoute water te gorgelen.

2. Stomen

Even met je hoofd onder een handdoek boven een stomende kom water zitten maakt veel slijm in je neus los, waardoor je vrijer kunt ademen. Je kunt aan het water enkele druppels pure essentiële pepermuntolie en / of eucalyptus olie toevoegen. Helaas is het vrijer ademen maar tijdelijk, maar het kan zeker enige tijd even voor wat verlichting zorgen.

Nog een fijne manier om vrijer te ademen is het gebruik van een diffuser. Door enkele druppels pepermunt / eucalyptusolie in een diffuser te druppelen, adem je deze in wat de neus vrijer kan maken.

3. Zo min mogelijk snuiten

Alhoewel je juist enorm veel neiging hebt om te snuiten, is het juist beter dit niet te doen. Volgens onderzoekers voorkom je daarmee dat het slijm in de bijholten wordt geperst, wat gebeurt zodra je snuit. Wil je toch echt snuiten? Gebruik alleen papieren tissues, druk één neusgat dicht, en snuit niet te hard door het open neusgat. Snuit vervolgens op dezelfde manier het andere neusgat. Loopt je neus? Dep je neus dan af, snuit zo min mogelijk.

4. Wees extra hygiënisch

Zeker als het weer lekker heerst is het geen verkeerd plan om wat extra aandacht te besteden aan de hygiëne in en rondom het huis waar je in leeft. Neem deurknoppen extra af, neem ook alle hendels (koelkast enz) mee. Reinig kranen extra en let op met tandenborstels bij elkaar in een beker. Hou je tandenborstels gescheiden en reinig deze extra. Was je handen vaker dan normaal, in ieder geval na iedere buiten activiteit en zeker als je op een plek bent geweest waar veel mensen komen (supermarkt).

Raak ook je gezicht zo min mogelijk aan. Dat is echt lastig, want dit doe je vaak onbewust. Maar mijd het zoveel als mogelijk, met name de mond, neus en ogen. Moet je je gezicht aanraken, was je handen dan grondig.

5. Drink voldoende

Het is tijdens een verkoudheid belangrijk om goed te blijven drinken. Dit voorkomt niet alleen een droge keel, maar ook zorgt het ervoor dat afvalstoffen beter worden afgevoerd. Drink liefst hete/ warme dranken zoals thee en anijsmelk. Drink erven geen dranken die vocht onttrekken zoals alcoholische drankjes. Koemelk kan ook zorgen voor meer slijmvorming, het is daarom verstandiger om plantaardige melk te drinken.

6. Slaap en rust voldoende

Om je weerstand zoveel mogelijk te helpen, is rust van levensbelang. Zorg voor ontspanning en een goede nachtrust. Haal tenminste 7-8 slaapuren per etmaal. Zorg voor een koele slaapkamer, zet liefst een raam op een kiertje voor frisse lucht toevoer. Een meest ideale slaapkamer-temperatuur ligt tussen de 17-19 graden. Wat ook kan helpen om wat vrijer te ademen tijdens je slaap, is een diffuser naast je bed zetten. De verneveling zorgt tevens voor wat extra ontspanning.

7. Neem een hete douche

Naast dat een hete douche ontspannend kan werken, geeft het stoom van het hete water meteen een stoombadje om je weer wat vrijer te laten ademen. Zorg ervoor dat de temperatuurverschillen (van hete douchecabine naar koude ruimtes) niet te drastisch zijn, dit kan weer nadelig zijn voor je weerstand.

8. Zorg voor frisse lucht

Verkoudheid virussen vinden een warme, broeierige potdichte ruimte fantastisch. Ze kunnen zich hierin fijn voortplanten. Zorg dus voor voldoende frisse lucht in huis. Lucht je huis iedere dag tenminste een uur, zet ramen en deuren open. Laat roosters openstaan en ventileer kamers waar je veel bent extra goed. Ga ook, als je je goed genoeg voelt, iedere dag naar buiten om een luchtje te scheppen. Al is het maar even om wat glas naar de glasbak te brengen of papier naar de papierbakken, of een kleine boodschap, doe dit lopend, en laat de auto staan.

9. Mijd sigarettenrook / stop met roken

Roken is niet alleen slecht voor jezelf, maar ook voor anderen. Mee-rokers zijn nét zo kwetsbaar. Stop met roken, en als je niet rookt, mijd rokerige ruimten. Sigarettenrook irriteren de luchtwegen wat de verkoudheid kan verergeren en het herstel enorm kunnen vertragen.

10. Eet veel verse groente, groene bladgroente

Als je verkouden bent kan je smaak een geur tijdelijk "buiten dienst" zijn, een nachtmerrie voor iedere Bourgondiër 😞 Gelukkig is het van tijdelijke aard. Het komt zelden voor, maar het gebeurt ook dat reuk en smaak langere tijd en zelfs voor altijd weg kunnen blijven na een simpele verkoudheid. Dit komt meest voor bij mensen die veel neussprays gebruiken en de slijmvliezen hiermee hebben beschadigd. Na twee/ drie dagen krijg je je reuk en smaak na de neusverkoudheid wel weer terug.

Ook al smaakt het eten je even niet, probeer toch zoveel mogelijk verse groente en fruit te eten. Deze bevatten veel vezels, vitaminen en mineralen die onze

weerstand weer helpen om in topvorm terug te komen. Drink liever geen groente en fruit (smoothies) maar EET ze, waarvoor ze ook zijn bedoeld door moeder natuur.

1.2 NEUSSPRAYS

Eerder gaf ik aan, dat je beter geen conventionele neussprays kunt gebruiken, ze zijn in regel nooit erg prettig voor de algehele gezondheid. Gelukkig kun je tegenwoordig wel steeds meer natuurlijke neussprays vinden, deze kun je wel tijdelijk even inzetten.



Ik koop ieder jaar, uit voorzorg, een flesje neusspray. Zo heb ik het meteen in huis zodra ik het nodig heb. Welke, dat verschilt bij mij nogal eens, maar eigenlijk ben ik nu al heel wat jaartjes honkvast aan de neussprays van WELEDA. Ik hoef niemand denk ik te vertellen, hoe fijn ik dit merk vind en dat ik dagelijks erg veel producten gebruik van dit merk. En ja, dit merk valt onder mijn rijtje GROTE favoriete merken. Het is op heel veel vlakken kloppend voor mij. Daarom vertrouw ik de producten van Weleda in de meeste gevallen zelfs blind. Zo ook met de neusspray. Dit jaar kocht ik de [RHINODORON-neusspray](#). Dit is een hele fijne oplossing van natriumchloride, kaliumchloride, aloë Vera-gel en water. En dat is het. Punt. Geen rare ingrediënten. De isotone zoutoplossing zorgt er o.a. voor dat het droge neusslijmvlies weer wordt bevochtigd, waardoor de trilhaartjes weer loskomen. De trilharen kunnen hun werk dan weer naar behoren voortzetten. Waarom aloë Vera in deze spray zit? Wel, dit zorgt ervoor, dat de neus lang bevochtigd blijft. En zorgt het meteen voor verzachtende omstandigheden in de neus. Dat maakt deze spray meteen iets meer bijzonder: het heeft meteen een reinigende een verzachtende werking. De spray is geschikt voor alle leeftijden, dus ook voor baby's, peuters, kleuters en pubers. Weleda adviseert het volgende:

- BABY'S EN KINDEREN TOT ZES JAAR: 2-6 maal daags 1 x sprayen in elk neusgat
- VANAF ZES JAAR: 2-6 maal daags 1á2 x sprayen in elk neusgat
- VOLWASSENEN: 2-6 maal daags 1á2 x sprayen in elk neusgat

Zodra ik weer een verkoudheid op voel komen, gebruik ik deze spray. En dat werkt bij mij tot nu toe geweldig. Ik zorg dan ook dit jaar weer dat ik een flesje paraat in mijn kast heb staan voor de eerste hulp.

[KLIK HIER](#) om te bestellen.

1.3 SHEA BUTTER... DE ALLESKUNNER

Een onderwerp waar ik erg veel vragen over krijg gesteld is SHEA BUTTER. Shea butter (spreek uit SJE-JA-BUTTER) wordt in vrijwel alle ingrediëntenlijstjes de INCI benaming BUTYROSPERMUM PARKII genoemd. Het gaat om een vaste boter-soort, die ook bij kamertemperatuur vast blijft. Het wordt gewonnen uit de noten van de SHEA BOOM (Karite boom) die meest in de Savanne (Afrika) groeien. De pruimvormige vrucht heeft tot 50% vet in de pitten. Bij de Afrikaanse bevolking is Shea butter van levensbelang. Als alles op de traditionele wijze gebeurt, wordt het handmatig vervaardigd door de dorpsvrouwen in Oost en West-Afrika. Er zijn twee soorten Karite bomen, waarvan de in West-Afrika

groeierende **VITELLARIA PARODOXA** de meest voorkomende is en meest gebruikte voor de Shea butter.



Shea butter mogen we gerust uniek en bijzonder noemen. Om te beginnen bevat het een bijzonder hoog gehalte aan onverzeepbare delen. De meeste (zaad) oliën bevatten een verzeepbaar deel en een onverzeepbaar deel. Met name de onverzeepbare delen bevatten die specifieke verzorgende eigenschappen. Omdat Shea butter zo'n uniek hoog onverzeepbaar profiel bezit, is het gehalte aan verzorgende eigenschappen ook groot, geschat wordt tot zo'n 15-18 %. Even ter vergelijking: in de meeste natuurlijke oliën is dit gehalte 1% of zelfs minder. Dit geeft Shea butter dus heel veel voorsprong, en wordt dan ook beschouwd als een geschenk voor onze huid. Het heeft een versterkt herstellend en ondersteunend vermogen en bevat een hoog gehalte aan vitamine A / E en F. Daarnaast werkt het extreem hydraterend,. En kan het de veerkracht en elasticiteit van zowel de huid als de haren verbeteren. Ook heeft het een gunstig effect op de bloedsomloop. Kortom, een product om te koesteren.

ALL IS GOOD! 😊zou je denken. En dat je dit kunt denken is meer dan logisch. Niet alleen worden de vele goede eigenschappen benadrukt in de vele artikelen op internet, ook wordt er verder geen woord gerept over de grote VERSCHILLEN tussen het ene en het andere potje. Want die zijn er.

Het zal je vast zijn opgevallen, dat Shea butter commercieel enorm veel wordt toegepast. In heel veel claims op verpakkingen zien we "met SHEA BUTTER" staan of iets in de trend van "verrijkt met Shea butter". Er zijn ook speciale merken in het leven geroepen die alleen producten maken op basis van Shea butter.

Helaas is niet alles zo mooi als het lijkt. Er wordt industrieel **ENORM** veel kapot gemaakt door o.a. machinale raffinage. Hierdoor verliest het vrijwel alle werkzame stoffen die juist zo belangrijk zijn. Je kunt het nog het beste vergelijken met honing, of kokosolie. Dit wordt ook industrieel zodanig bewerkt, dat er maar weinig overblijft van de gezonde eigenschappen. Net als bij kokosolie, wordt de meeste Shea butter voor industrieel gebruik bewerkt met hexaan of andere chemische oplosmiddelen. Dit wordt gedaan om het industrieel aantrekkelijk en winstgevender te maken, zodat het ook meer oplevert. Het wordt op zeer hoge temperaturen ontgeurd en gebleekt. Er blijven altijd wel chemische resten in het eindproduct achter. En dat zou je niet op je huid willen smeren. Geraffineerde Shea butter kunnen we helaas niet zo snel analyseren, maar meestal is de kleur witter dan echt natuurlijke en onbewerkte Shea butter, dus de Shea butter die je ook gewoon zou kunnen eten. Er zijn verschillende klassen in Shea butter, net als met kokosolie het geval is. Deze klassen gaan van klasse A tot klasse E. Het geeft de volgende klassen aan:

- **KLASSE A: de** hoogste kwaliteit. Dit is de meest natuurlijkste Shea butter, waar alleen water is gebruikt om de boter te scheiden van de noten. In verdere producties wordt de Shea butter alleen nog gefilterd op vuil, zoals steentjes en stof.
- **KLASSE B:** geraffineerde Shea butter. Dit wordt chemisch bewerkt
- **KLASSE C;** de zeer geraffineerde Shea butter waarbij chemische oplosmiddelen (bijvoorbeeld hexaan) wordt toegepast.
- **KLASSE D EN E:** geraffineerde en verontreinigde Shea butter.

De geraffineerde varianten zijn meest witter van kleur dan ongeraffineerde (klasse A) , is geurloos en bevat tenminste 95% minder vitaminen dan de A klasse. Een significant verschil dus, en iets om heel erg goed op te letten. Echte Shea butter heeft een ivoren tot geel-achtige kleur en heeft een typerende nootachtige geur, die niet op de huid blijft ruiken. De geur vervliegt snel. Naarmate de Shea butter rijst, zal de nootachtige geur verdwijnen.

Hoe wordt echte Shea butter gemaakt? Wel, heel anders dan de industriële (geraffineerde) wijze. Eerst worden de schillen van de noten van de vrucht gekraakt, de noten gewassen en gedroogd. De volgende stap is de noten kraken en roosteren. Daarna worden de noten fijn vermalen tot er een chocoladekleurige massa/ pasta ontstaat. Dit wordt vele uren met de hand gekneet en gezuiverd met steeds schoon water. Dan wordt het onder een bepaalde lage temperatuur in een ketel verhit zodat de verse Shea butter vanzelf

boven komt drijven. Deze laag wordt tot slot afgeroomd en verder verwerkt tot Shea butter.

Zoals je kunt lezen vraagt dit veel meer intensieve arbeid. En dat kost geld. Industrieel raffineren is daarom veel aantrekkelijk voor de industrie, omdat dit veel meer oplevert. Commercieel is er dan ook vrijwel altijd sprake van geraffineerde Shea butter waar de werkzaamheid eigenlijk zo-goed-als is verdwenen. Terwijl jij kunt denken, dat je je huid heerlijk verwent met Shea butter.

Maar hoe herken je dan een echte (klasse A) Shea butter ? Lastig inderdaad. Want niet veel fabrikanten vertellen waar zij hun Shea butter vandaan halen en/of vertellen hoe zij dit verwerken. Je hebt een echt goede Shea butter te pakken als je het ook zou kunnen eten. In veel delen van de wereld wordt Shea butter ook inwendig gebruikt. Hoe gezond dit is, daar worstelt de wetenschap nog mee. Er zijn studies bekend, waaruit blijkt [dat bakken in Shea butter de bloeddruk kan verlagen](#), terwijl andere studies zeggen dat Shea butter [geen bindende oplosbare eiwitten bevat](#) en invloed heeft op de vertering van eiwitten, maar ook hier wordt benadrukt dat de evidentie zeer dun is en er meer onderzoek nodig is. Omdat het (nog?) niet erg wordt omarmd als bak-product, wordt Shea butter voornamelijk in verzorging en cosmetica gebruikt.

De enige manier om als consument te achterhalen of het gaat om een klasse A Shea butter is om het op te vragen. Leveranciers kunnen je wellicht geen antwoord geven omdat zij het zelf ook niet goed weten, en/ of dit ook op moeten vragen bij hun afname-punt. Een goede tweede graadmeter zijn KEURMERKEN. Zorgt een fabrikant voor de JUISTE keurmerken, dan kun jij er als consument vanuit gaan, dat er niets is geraffineerd. Bekende goede keurmerken die de beste garanties geven zijn de [ECO CONTROL](#) en de [NATURAL COSMETIC STANDARD](#) (NCS) Draagt een product dit keurmerk, dan kun je verzekerd zijn van geen enkele vorm van raffinage of andere synthese. Wat ook enorm belangrijk is om te toetsen zijn andere werkzame stoffen die zijn toegevoegd. Het één versterkt het ander, om bijvoorbeeld een bepaalde werking te genereren. Wil je alleen Shea butter, dan zou de fabrikant dit als "Shea butter " of " BUTYROSPERMUN PARKII in INCI moeten vermelden en de afkomst ook kenmerken. Als daarbij de nodige keurmerken (let op: GELDIGE keurmerken en geen fantasie keurmerken die bijvoorbeeld door fabrikanten zelf worden bedacht om indruk te maken) zijn vermeld zit je in de juiste richting.

Waarom is het ene potje SHEA BUTTER knetterduur en het andere niet?

Het heeft met verschillende factoren (lees hierboven) te maken maar...feitelijk komt alles op hetzelfde neer als je een echt natuurlijke Shea butter hebt weten te vinden. Veel fabrikanten flessen de boel gigantisch door vooral de klasse (A) en de natuurlijkheid naar voren te brengen **terwijl merk B PRECIES HETZELFDE** in hun potjes heeft zitten maar er geen toeters en bellen aan hangt en een eerlijke prijs vraagt. Zo kan merk A bijvoorbeeld vertellen dat je hun Shea butter gewoon kunt eten, terwijl merk B dat niet zegt, maar je deze Shea butter ook gewoon kunt eten. Door iets vreselijk uit te gaan melken kan de prijs ook flink worden

opgeschroefd. En wordt er drie x zoveel aan verdiend. Omdat Shea butter uit Afrikaanse landen afkomstig is wordt het onbewerkt aangeleverd, waar fabrikanten zelf vervolgens mogen doen wat zij ermee willen doen. Dat kan dus twee kanten op. De fabrikant kan kiezen voor echte natuurlijkheid en zal niets meer of minder doen dan de Shea butter filteren op vuil/ steentjes enzovoort, of hij kiest voor raffinage en meer winst. Daartussen zit heel veel ruis, zoals je vast kunt begrijpen. Aan ons de schone taak om het kaf van het koren te scheiden en ons zeker ook geen geld uit onze zakken laten kloppen door mooie kletspraatjes zonder enige meerwaarde op het product zelf.

BON SENS SHEA BUTTER

Ik kijk sinds 2020 mee achter de schermen bij Bon Sens, omdat de zeepkeuken van Bon Sens in hetzelfde pand is gehuisvest als Puur & Fit. Dit is voor mij erg interessant, want ik leer ontzettend veel over de ontwikkeling een maakbaarheid van echt meukvrij verzorgingsproducten. Bij Bon Sens wordt op traditionele manier gewerkt en alles wordt zelf gemaakt. Behalve natuurlijk de Shea Butter, de noten worden geplukt door prachtvrouwen in Ghana en ook de shea butter wordt op locatie gemaakt.

WAT KUN JE MET SHEA BUTTER?

Goed, je weet nu aardig wat over Shea butter en ik hoop dat het jou helpt om een juiste zuivere sheabutter te kopen. Je las eerder over de extreem goede voordelen voor onze huid. Shea butter kun je daarom voor het gehele lichaam gebruiken. Het is goed voor het vochtgehalte van de huid, omdat de goede vetzuren in Shea butter vochtverdamping tegengaat. Er zitten aardig wat antioxidanten in sheabutter als quercitine, en vitamines A, E en F. Het stofje allantoin werkt bovendien ontstekingsremmend. Sheabutter is in staat de huidbarriere te versterken en te behouden.

Shea butter wordt meest gebruikt bij een droge tot extreem droge huid, maar je kunt het ook gewoon voor een normaal huidtype gebruiken. De droge en gortdroge huid heeft er alleen wat extra soelaas bij dan een normaal huidtype. Als je een vette huid hebt, kun je beter geen sheabutter gebruiken of deze zeer matig gebruiken. Door de talgproductie heeft een vette huid meer dan voldoende vetzuren. Vetten OP vetten kan mogelijk averecht werken, en de huid nog vetter maken.

Als je een (erg) droge gezichtshuid hebt, is sheabutter ontzettend geschikt. De aanwezige vetzuren in sheabutter zijn namelijk ook aanwezig zijn op onze huid. Door wat Shea butter (al dan niet gemengd) op de droge gezichtshuid aan te brengen, leg je als ware een dun laagje over de huid waardoor het in de huid aanwezige vocht niet zal verdampen. Ook zal de huid barrière minder snel verstoord raken, en intact blijven. Met weer als voordeel dat schadelijke invloeden van buitenaf tegenhoudt. Het is niet voor niets, dat de cosmetica erg

veel shea butter gebruikt in huidverzorgingsproducten die zijn gericht op de droge tot zeer droge huid. Voor het gezicht is shea butter dan ook bijzonder geschikt. Ik heb zelf al jaren veel profijt bij het gebruiken van shea butter voor mijn gezicht. Ik maak ieder najaar een gezichtcrème die ik vooral veel in de herfst en winterperiode gebruik. Dit is een vette crème wat mijn huid in de dure wintermaanden goed gehydrateerd houdt maar ook verzacht, herstelt en kalmeert. Ik voeg aan zuivere shea butter de Squalane + bakuchiol toe van SUIT MATTERS, twee toppers die ik nu inmiddels ook al aardig wat jaartjes gebruik.



Hoe ik dit maak? Super simpel. Om de werking van zuivere shea butter zo optimaal mogelijk te houden, kun je het beter niet verhitten. Daar gaat het immers bij de vele industriële producties mis. Het is echt ontzettend zonde, als je echt zuivere shea butter voor een DIY-project gaat verhitten. Het is beter, om dit in warm water zeer langzaam te laten smelten. Zorg ervoor dat het water niet heter is dan 40 °C. Ik schep meestal een potje (waar ik mijn crème in bewaar) vol met shea butter en laat dit in een kom met warm water staan. Ik ververs het water nog een keertje als de shea butter niet erg goed smelt. Maar met wat

geduld smelt het echt vanzelf. In gesmolten toestand kun je dan van alles toevoegen. En dit goed doorroeren. Daarna laat je het weer terug stollen. Wil je ook deze vette najaar-crème (zoals ik het ben gaan noemen 😊) maken? Dan heb je dit nodig:

- circa 35 gram [Bon Sens shea butter](#)
- 18 druppels [SUIT Matters Squalane](#)
- 15 druppels [SUIT Matters Bakuchiol](#)

Laat de shea butter smelten op de manier zoals ik het hierboven heb omschreven. Voeg, zodra de boter is versmolten, de squalane + bakuchiol toe en

roer di met een bamboe lepeltje goed door. Laat dit terug stollen. Bewaar de crème op een droge, donkere, koele plek. Deze crème is erg goed voor de droge tot gortdroge (gezicht) huid, gebruik echter nooit teveel. Ik gebruik zelf per smeerbeurt nog geen halve erwt, dat is meer dan genoeg. Smeer het zachtjes uit over je gezicht, wrijf niet. Je kunt deze crème uiteraard ook voor alle andere droge plekken op je lichaam gebruiken, zoals knieën en ellebogen, maar ook gebruiken als hand en nagel crème.

Een andere topper die ik vrij regelmatig maak met de shea butter in de hoofdrol is de romige body butter. Ik voeg daar zelf meestal mijn lievelingsgeur aan toe (sinaasappel) in de vorm van de etherische olie van VAN TOEN, om de bodybutter een heerlijke geur te geven.

Deze body butter is heerlijk in de herfst en wintermaanden. Het verzacht en hydrateert de huid en geeft het een subtiel geurtje. Ik gebruik het ook graag als handcrème. Je kunt er zowel een vaste bodybutter van maken, of een luchtige "FLUFFY".



Wat heb je nodig?

- Circa 50-gram [Bon Sens sheabutter](#)
- Circa 40 gram [zuivere kokosolie](#)
- 40 ml zuivere (liefst biologische) amandelolie
- 10-12 druppels [biologische etherische sinaasappel olie](#)

Laat de kokosolie & sheabutter au-bain-marie onder 40°C smelten. Voeg de oliën toe en roer. Laat dit terug stollen. Mix daarna met een mixer alles FLUFFY of laat de body butter zoals deze is.

Let op: als je géén vitamine E (ofwel tocoferol) toevoegt, is de body butter slechts enkele dagen houdbaar!

1.4 ONZE SPIEREN EN GEWRICHTEN IN DE HERFSTPERIODE

Als het kouder is geworden, heeft dat effect op onze spieren en gewrichten. De gemiddelde lichaamstemperatuur bij mensen ligt op circa 37-38°C. Er zijn echter diverse omstandigheden die invloed hebben waardoor lichaamstemperatuur uiteen kan lopen. Zolang onze lichaamstemperatuur tussen de 35-37°C ligt, is er niets aan de hand. Maar zodra deze daalt onder de 35, is er sprake van onderkoeling, en dat kan ernstige gevolgen hebben, met name voor onze nieren, het hart, onze



stofwisseling en... onze spieren en gewrichten. Komt de lichaamstemperatuur lager te liggen van 25°C, is er sprake van een levensbedreigende situatie.

Kou kan, net als bijvoorbeeld wind, zorgen voor nare stijfheid in onze spieren. We spannen bij plotselinge kou onze spieren meer aan, zodanig intensief dat er schade op kan treden. Met al gevolg fikse spierpijnen. Als je buiten in de kou sport, heb je ook veel minder kracht. Dit komt, omdat onze hersenen minder goed en minder snel signalen aan de spieren afgeven door de kou. Deze signalen zijn juist erg belangrijk bij het samentrekkingsproces van onze spieren. Het is daarom helemaal zo'n verkeerd idee niet, om in de herfst/ wintermaanden wat extra lief te zijn voor je spieren en gewrichten. Zeker als je ze dagelijks intensief gebruikt, kun je ze gerust wat meer aandacht geven. Sport je, net als ik, bijvoorbeeld dagelijks, dan kan het zinvol zijn om je spieren na het sporten een beetje in te masseren met SPIERENSPUL van VAN TOEN REMEDIES.



Dit is een vrij unieke formule. We hebben ons laten inspireren door de ouderwetse formules uit grootmoeders tijd. Daar hebben we ons eigen sausje aan gegeven en dit alles kwam na veel kunst en vliegwerk tot deze waanzinnige formule. Het gaat om een milk, die niet vettig is en direct door de huid wordt opgenomen. Het is een LIFE SAVER voor stijve, stramme, overbelaste, flink aangepakte spieren. De milk geeft een warmte sensatie en een ontspannende uitwerking op de spieren. Het bevordert bovendien de doorbloeding. Deze milk is bijvoorbeeld ook ideaal bij ijs-dagen in de

wintermaanden. Door de spieren vooraf licht in te smeren met de milk blijven deze meer soepel en warm. Maar het werkt bijvoorbeeld ook voortreffelijk bij kleinere vervelende pijntjes zoals lage en hogere rugpijn, nekpijn, verrekkingen, verstuijing enzovoort. Door de ontspannende uitwerking op de spieren kan het een vrij directe pijnverlichting bieden.

Net als de spier & gewrichtsbalsem bevat dit spierenspul geen rare/ nare / vreemde / stoffen en is het allemaal 100% gecertificeerd, natuurlijk en zijn de verpakkingen 100`% biologisch afbreekbaar en volledig recyclebaar. Waar is het goed voor?

- Natuurlijk wrijfmiddel voor soepele spieren, pezen en gewrichten
- Geschikt voor stramme en stijve spieren
- Goed te gebruiken voor behandeling voor en na het sporten
- Voor herstel na fysieke inspanning
- Stijve spieren na sport, bij het opstaan en dergelijke
- Vastzittende spieren (na bijv sport)
- Soepel bewegen/blijven bewegen bij repeterende bewegingen

- Bij continu/eentonig werken met computer/muis/beeldschermen
- Bij continue belasting van handen, polsen, ellebogen, nek en schouderwerk
- Bij ochtendstijfheid, koude ledematen als handen/ voeten

De milk voelt direct aangenaam op de huid. Het verkoelt om daarna te verwarmen. Licht inmasseren op de aangedane/ pijnlijke plekken, en je voelt de milk meteen zijn werk doen. Het spieren spul is geschikt voor veganisten.

[Klik hier voor Spierenspul](#)



[Klik hier voor Spier & Gewrichtsbalsem](#)

1.5 ALS JE LIJF EEN BEETJE MEER VERZORGING VRAAGT

Spierenspul is dus een heerlijke fles om standaard in huis te hebben. Maar soms kun je geblesseerd raken, of spierpijn hebben. Dan is een zogenoemde TIJGERBALSEM geschikt voor de eerste hulp te verlenen. Als ik aan tijgerbalsem

denk, komt meteen weer dat ontzettend grappige verhaal bij mij naar boven. Jaren geleden had mijn toenmalige vriend vaak enorme last van zijn schouders en rug. Een kennis van hem bracht dan altijd wat tijgerbalsem vanuit Thailand, waar diens familie woonde, mee voor hem.

Ik herinner mij het nog zo goed...Hij had zijn onderrug en schouders er flink mee ingesmeerd, maar....vergat zijn handen goed af te wassen.....je raadt het vast...na een WC bezoekje had hij moeite met zitten en zei hij dat het daar beneden " in-de-fik" stond.... Pijnlijk, maar erg grappig foutje, we hebben het er jaren later nog steeds over.

Tijgerbalsem dus, we kennen het denk ik vast allemaal wel. Inmiddels kunnen we de (meestal kleine) potjes met afbeeldingen van Chinese tijgers overal kopen, van het kruidvat tot de toko. We gebruiken het voor de spieren, maar ook bij pijntjes, stijfheid en ander kommer en kwel m.b.t onze spieren en gewrichten.

Wat is het eigenlijk, en is het wel goed en verantwoord voor onze huid??

WAT IS TIJGERBALSEM?

Tijgerbalsem is een merknaam die dankzij de 100% naamsbekendheid als soortnaam wordt gebruikt. Het gaat om een zalf, waaraan pittige stoffen als kampfer en menthol zijn toegevoegd. Deze stoffen worden ook erg veel toegepast in spier en gewrichten-producten, maar bijvoorbeeld ook in inhalatie zalven. In Azië is deze tijgerbalsem een begrip en wordt het gebruikt bij bijvoorbeeld hoofdpijn, insectenbeten en andere spier-ongemakken. De mentor in de tijgerbalsem heeft een licht verdovende werking waardoor bijvoorbeeld insectenbeten minder worden gevoeld.

Tijgerbalsem is al meer dan 100 jaar oud en komt van oorsprong uit Singapore. Het werd in 1870 bedacht door de Chinese kruidendokter Aw Chu Kin. De naam "tijgerbalsem" is door de zoon van de kruidendokter bedacht.

Er zijn verschillende soorten tijgerbalsem, die meest worden onderscheiden in de kleuren WIT en ROOD. De witte tijgerbalsem wordt gezien als de mildere variant, de rode het sterke.

De meeste tijgerbalsems bestaan in basis uit Petrolatum (vaseline) Hieraan worden stoffen als menthol, kamfer, en cajaputi olie toegevoegd. Verder worden er hulpstoffen aan toegevoegd als synthetische was, en verschillende alcoholen als benzyl alcohol, en synthetische parfums. Deze hulpstoffen maken de tijgerbalsem niet al te huidvriendelijk. En kan het wel eens voorkomen dat men huidirritaties krijgt nadat het is opgebracht op de huid.

Ook de werkzame stoffen zelf zijn industrieel geproduceerd. Tijgerbalsem wordt wereldwijd verkocht.

EEN NATUURLIJKE TIJGERBALSEM, BESTAAT DAT?

Nadat je het bovenstaande hebt gelezen kun je de vraag stellen "bestaat er niet iets wat meukvrij is?" 😞 En natuurlijk is dat antwoord JA. Er zijn talloze varianten op deze beroemde tijgerbalsems op de markt, maar de vraag blijft of deze wel zoveel meer beter/ natuurlijker zijn. Veel varianten dragen bijvoorbeeld geen keurmerken, en/ of certificeringen waardoor het allemaal wat lastiger wordt om te achterhalen. Bovendien mag er wettelijk bekeken aardig veel worden geclaimd. Wat alle varianten, ook het conventionele gemeen hebben is de strenge wetgeving op veiligheid, wat zeker betreft de pittige stoffen erg belangrijk is. Zo zijn er bepaalde doseringen vastgesteld op de heftige stoffen kamfer en menthol, en is de fabrikant verplicht om voorzorgmaatregelen op het etiket te vermelden. Denk aan het mijden van contact met de ogen, niet aanbrengen op een geïrriteerde huid, niet op wondjes aanbrengen en niet gebruiken bij jonge kinderen.

Als je verstandig omspringt met dit soort pittige goedjes is er vrij weinig kwaad in de zin.

Wil je het graag allemaal natuurlijk, zuiver en milieuvriendelijker, dan zijn er dus vrij veel alternatieven.

VAN TOEN REMEDIES heeft een [HOT BALM](#) ontwikkeld, wat je kunt beschouwen als een natuurlijke variant op de witte tijgerbalsem. Het is daarom geschikt voor de alledaagse milde pijntjes en klachten als stijfheid en spierpijn, maar ook gewrichtspijn. Het werkt ontspannend op de spieren waardoor de pijn verlicht.

De HOT BALM bestaat o.a uit amandelolie, castorolie, bergthee blad olie, shea butter, zonnebloemolie, kamfer, olijfolie, Siberische sparrennaald olie, kajeput olie, toxidodendron was, wonderolie was, bessenwas, menthol, eucalyptusolie, jeneverbes olie, lavendelolie, kaneelolie, kruidnagelolie.



Allemaal prachtige natuurlijke ingrediënten. Zoals je gewend bent van VAN TOEN REMEDIES is de HOT BALM NCS/ ECOCONTROL gecertificeerd. De HOT BALM is

vrij van paraffine en andere industriële ongeïne. De pure oliën en extracten doen hun werk en dat is meer dan voldoende. De HOT BALM is geschikt voor veganisten en na opening 12 maanden houdbaar.

[Klik hier voor de Hot Balm van Van Toen.](#)

1.6 JE LIPPEN BESCHERMEN TEGEN DE KOU

Als het weer wat wispelturiger is, en steeds verandert, dan kan je daar best last van hebben, in de zin van dat je huid er nogal vervelend op kan reageren. Maar wat dacht je van onze lippen??? 😞 Die kunnen er ook flink van langs krijgen door de gure wind en regen. Een van de ergste pijn vind ik wel gescheurde/ gesprongen gebarsten lippen, en pijnlijke mondhoeken. Bij mij zijn het telkens weer diezelfde plekje waar zo'n barst voor veel pijn kan zorgen. Omdat we in een direct contact staan met voedsel kan zo'n barst of gesprongen deel van je lippen extreem pijnlijk zijn. Of wat dacht je van je tandenpoetsen?? AAAUW AAUUW! Dat prikt! Sinds het bij VAN TOEN in het assortiment is gekomen, ben ik verknocht aan de LIP SERVICE. Het is een verdomd handig potje om standaard in huis te hebben, het gehele jaar door. Omdat de samenstelling zo extreem werkzaam is, heb je er zeer weinig per smeerbeurt van nodig, waardoor je erg lang doet met een potje van 30 ml. Het potje is van donker glas. De basis van deze lippenbalsem is Castorolie, ook wel wonderboom-olie genoemd. Deze olie is een enorme multitasker als het komt op voeden, hydrateren, ondersteunen en herstellen. Wat zit er nog meer in deze lipservice? Japanse bessen was, macadamia olie, shea butter, rosinate glycerine, olijfolie, tamanu olie, perubalsem, elemi olie, niaouliblad olie.

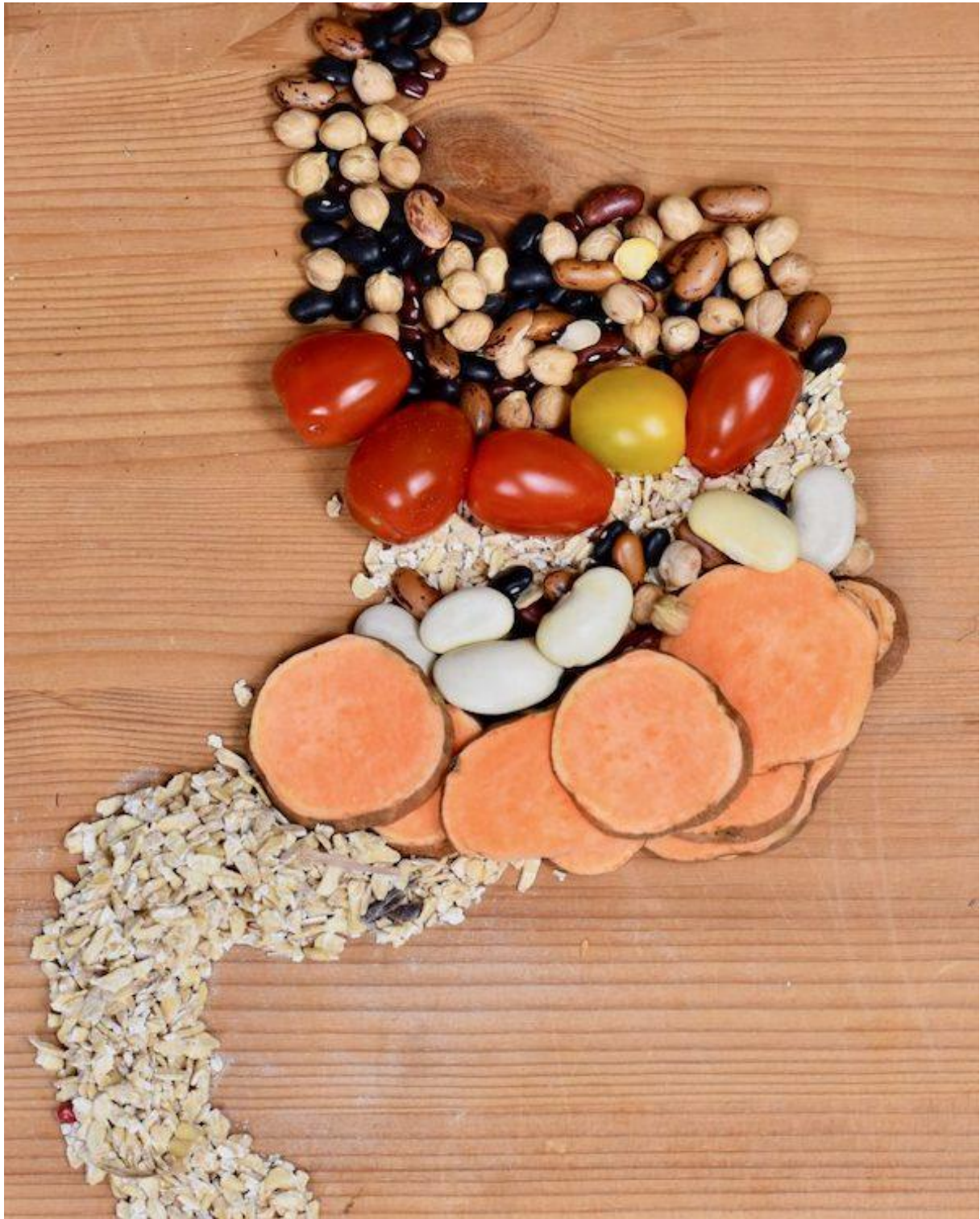
Zoals je kunt zien, zijn het geen "huis/ tuin/ keuken" ingrediënten maar zeer unieke en zeer werkzame oliën. Door deze op een zeer unieke manier samen te brengen werken deze oliën zeer nauw met elkaar samen om een zo hoog mogelijk werkzame formule te bereiken. En dat merk je meteen. De lipservice biedt DIRECTE verlichting bij pijn, schraalheid, ruwheid, droogte, en helpt hertellen bij gebarsten en gesprongen lippen. Het is voor mij inmiddels onmisbaar, omdat ik s 'nachts erg vaak wakker kan worden van droge lippen. Door deze lipservice gebeurt mij dat niet meer. Het geeft dus best een langdurige werking. Ik zou iedereen willen toejuichen om standaard zo'n potje in huis te halen, want..ik smeer het ook op andere droge plekjes zoals mijn ruwe

ellebogen of ...tenen 🤔👉 Het werkt ook echt voortreffelijk goed bij droge voeten, en de plekken tussen je tenen.

[Klik hier voor de Lip Service van Van Toen.](#)



1.7 ONZE DARMEN



Ja, ja, ja..... 😊🍂🍁...het is EINDELIJK HERFST! Ik voel mij in deze periode als een springende vis in het water. Ik krijg, zoals ieder jaar na zo'n seizoenwisseling, veel vragen over hoe we onze weerstand het beste en op de meest natuurlijk mogelijke manieren op peil kunnen houden. De herfst is

inderdaad meestal het startsein voor gesnotter, geproest, keelpijn en griepjes. Een goede weerstand.....het is een zeer complex iets. Want je weerstand is niet iets wat je even snel kunt fiksen met dit, dat, zus en zo. Het gaat om zoveel factoren in ons lichaam...

Alhoewel er ook zoiets bestaat als zomergriep en zomer-verkoudheden, worden we het meest en meest sneller ziek en verkouden in de koudere perioden in een jaar. Griep en verkoudheid worden allebei veroorzaakt door virussen. Virusdeeltjes zitten in de keel, neus en luchtwegen van iemand die al griep heeft of verkouden is. Bij het uitademen, hoesten, niezen of praten, verspreidt de zieke vochtdruppeltjes met daarin het virus in de lucht. Adem jij deze druppeltjes in, dan bestaat de kans dat je besmet raakt en de volgende patiënt bent....

Zo'n virus verspreidt zich gemakkelijker van de een naar de ander als mensen dicht op elkaar zitten in een slecht geventileerde ruimte, zoals in de bus of trein. Als na de vakantie de scholen beginnen en kinderen weer naar het kinderdagverblijf worden gebracht, komen daar grote groepen kinderen samen die elkaar aansteken. En omdat het weer frisser is, blijven de ramen en deuren potdicht. Ook op kantoor, of in winkels. Kassiers in supermarkten zijn bijvoorbeeld mensen die zeer snel verkouden of griepig worden omdat zij veel in contact staan met mensen en via wisselgeld teruggeven bijvoorbeeld snel een virus kunnen overnemen van een ander. Ook de temperatuur heeft invloed op je risico op een griep of verkoudheid. Het is niet zo dat je ziek wordt van de kou zelf – je wordt immers ziek van een virus – maar deze virussen gedijen wel beter bij een lage temperatuur en lage luchtvochtigheid: precies de omstandigheden waar we in de winter vaak mee te maken hebben.

Zodra het weer omdraait, zien we een explosieve stijging in verkoop van potjes vitamine C. Veel mensen slikken deze ieder jaar preventief, omdat ze denken zo de meeste virussen buiten de deur te kunnen houden. Vitamine C is inderdaad één van de vitaminen en mineralen die een grote rol spelen bij de weerstand. Maar niet alleen vitamine C. Ook vitamine D is een zeer belangrijke speler. Vitamine A wordt zelfs "de anti-infectie-vitamine" genoemd. Een klein gebrek aan vitamine D maakt je al behoorlijk vatbaar voor ziekte.

Ook vitamine B6 speelt een belangrijke rol voor het optimaal houden van je weerstand. Ik zet de meest belangrijkste vitaminen en mineralen op een rij:

Vitamine A, B6, B12, C, D, foliumzuur, ijzer, koper, seleen, zink

Deze vitaminen en mineralen zorgen ervoor dat ons immuunsysteem op peil blijft.

ONZE DARMFLORA

Terwijl we ons min of meer massaal op vitaminen en mineralen storten, vergeten we een zeer belangrijke speler in het in stand houden van een goed immuunsysteem: onze darmen.

Onze darmen spelen een zeer cruciale rol in het in stand houden van ons immuunsysteem. Zo ondersteunt het de aanmaak van antistoffen, de stoffen die de slijmvliezen tegen infecties beschermen. Ook zorgt het voor het onschadelijk maken van histamine. Maar wist jij, dat ons immuunsysteem voor het grootste deel in onze darmflora zit ? Het is geen orgaan, en ook niet met een vinger aan te wijzen, maar het speelt wel de grootste rol in het opruimen van ziekteverwekkers en infecties. Als je je darmflora verwaarloost, zul je dat direct merken aan je immuunsysteem. Gelukkig kun je de algehele conditie van je darmflora prima zelf onder controle houden. Door gezond en volwaardig, een uitgebalanceerd te eten.

ALS HET NIET GOED LUKT...

Okay...goed/ gezond/ volwaardig / uitgebalanceerd..... 😞...krijg jij al hoofdpijn bij het lezen van deze adviezen ? Je bent de enige niet, recentelijk nog verscheen in de media het bericht dat de gemiddelde consument wel graag gezonder wilde gaan eten, maar niet goed wist HOE en vooral, dat het "gezonde voer" te duur was. Ik persoonlijk vind dat onzin. Want het gaat niet om hoeveel je betaalt, maar WAARAAN je veel betaalt. Tegenwoordig is al dat ongezonde kunstmatige imitatievoer nét zo duur, dan wel nog duurder, dan ECHT voedsel als verse groente en fruit. Hier ligt dan ook de crux. Veel consumenten weten niet waar ECHT voedsel vindbaar is tussen al dat imitatievoer en het geschreeuw erover op sociale media en vanuit de industrie zelf. LEREN om deze weer te vinden en vooral te ZIEN en te herkennen is wat mij betreft de sleutel naar succes. Ondertussen kunnen we onze darmflora een handje helpen. Dat kan tip verschillende manieren. De allereerste is uiteraard rust en regelmaat, want stress is echt moordend voor onze darmflora. Ook zijn vezels (KLIK HIER) uiteraard van groot belang. Maar ook zorgen voor de goede balans in darmbacteriën zijn cruciaal. Als het je allemaal maar lastig lukt, dan kunnen hulptroepen nuttig zijn. Eén zo'n hulptroep zijn de vele drankjes met bacteriën die onze darmflora kunnen ondersteunen. Helaas zijn alle commerciële dranken die we in supermarkten kunnen kopen niet echt gezond. Ze bevatten algemeen genomen wel bacteriën, maar ook veel andere additieven wat de werking in mijn beleving de nek omdraait. Je kunt beter kiezen voor pure en directe bacteriën. Zoals PRO DARM.

PRO DARM PROBIOTIC REGULATOR

Mijn trouwere fans/ volgers weten meteen waar ik het over heb. Pro Darm is werkelijk een uniek probioticum. Zo bevat het grote hoeveelheden levende melkzuurbacteriën maar is het 100% **plantaardig**. Het bevat dus **GEEN MELK(bestanddelen)**. Het is biologisch/dynamisch, het draagt dan ook het officiële Demeter keurmerk. Pro Darm is gebaseerd op kefir-ferment concentraat, vijgen, en citroenen. (gestandaardiseerd op minimaal één miljard melkzuurbacteriën per 10ml). Pro Darm is ook tarwe/glutenvrij.



Pro Darm blinkt uit in zijn extreme hoeveelheden melkzuurbacteriën terwijl het bestaat uit 100% plantaardige ingrediënten. Het valt onder het zogeheten " hoog geconcentreerde probioticum". Het bevat per 10 ml tenminste één miljard melkzuurbacteriën.

Het bevat van nature de volgende melkzuurbacteriën:

- L-Acidophilus
- L-Casei
- L- Kefir
- L-Lactis
- L-Brevis
- L-Delbrueckii
- L-Helvecticus
- L-Kefirgranum
- L-Parakefir
- L-Cellobiosus

Een flesje bevat 300 ml. Je kunt het zeer lang (buiten de koelkast) houdbaar houden. Eenmaal geopend, moet het wel worden bewaard in de koelkast. Je krijgt er een maatdopje bij. De aanbevolen dosering is 1 tot 3 x daags een dopje van 10 ml. Je kunt de probiotica gewoon in alles laten oplossen. Van warme tot koude dranken, van homemade plantaardige yoghurt tot door je smoothie.

Het kan zeer gunstig werken:

- Voor het optimaliseren van de darmflora
- Voor een goede darmtransit, wat leidt tot een verbeterde voedsel efficiëntie
- Voor een cholesterolverlagend effect
- Voor een betere, sterkere en verhoogde weerstand wanneer dat gewenst is.
- Voor een voorspoedig herstel na gebruik van antibiotica
- Voor het aanzuren van zuivelvrije zuivelvervangers

De flesjes kun je dus zoals eerder geschreven lang bewaren (zo'n anderhalf jaar) Bewaar ongeopend op een koele, donkere plek, bijvoorbeeld een kelder of donkere diepe kast. Mijd zonlicht en andere warmtebronnen, bewaar de fles zo koel mogelijk. Wil je een flesje gaan gebruiken, zet deze dan 24 uur van tevoren in de koelkast. Dit voorkomt bruisen. Het is ook verstandig om de flesjes na aankoop niet of zo min mogelijk te schudden. Er kan mogelijk wat druk in een flesje ontstaan, wat het openen wat kan bemoeilijken. Als je het gekoeld opent, zul je hier minder tot geen last van hebben.

Voor een volwassene is een aanbevolen dagelijkse hoeveelheid afgesteld op 1-3 dopjes (10 ml) per dag. Dit is gelijk aan een eetlepel, als je geen dopje hebt. Pas de hoeveelheid aan naar de behoefte. Zwangere kunnen, tenzij anders

voorgeschreven ook de probiotica gebruiken, en dezelfde dosering aanhouden. Kinderen mogen PRO DARM pas vanaf hun eerste jaar gebruiken. Begin met een klein dessertlepeltje (3-4 ml) per dag. Naar gelang behoefte en reactie kun je deze dosering opbouwen naar een volwassene dosering.

Er is geen nadelig effect/schade bekend bij een hoge dosering, zelfs niet bij een zeer grote overdosering. Het is wettelijk verplicht om te vermelden op de verpakking dat de dosis niet mag worden overschreden en dat het buiten bereik van kinderen moet blijven, maar feitelijk is dit bij dit product totaal overbodige informatie.

Pro Darm is geschikt voor diabetici en veganisten.

Wil je PRO DARM voor onderhoud van de darmflora gaan gebruiken, dan volstaat 1 maatdopje (10 ml) per dag. Dit bekleedt een minimale hoeveelheid levende gunstige bacteriën. Wil je graag werken aan een hogere weerstand, een optimale/ betere stoelgang en spijsvertering, dan zijn twee dopjes per dag aan te bevelen.

In 2016 (lange tijd geleden, maar ik herinner mij het nog erg goed) had ik een zware infectie te pakken, waardoor ik me nog nooit zo ziek voelde. De enige oplossing bleek een zware anti bioticakuur. Andere middeltjes hielpen gewoonweg niet. Uiteraard had ik alles geprobeerd. Gevolg was, dat mijn darmflora een vreselijke optater kreeg en volledig onderuit was geschopt. Ik ben direct na de antibioticakuur gestart met Pro-darm waterkefir. Binnen enkele dagen was alles weer rustig en in orde in mijn flora.

Ik ontvang regelmatig veel vragen over problemen met de darmflora. Meestal zijn het dezelfde verhalen als mijne: na een zware griep, een hardnekkig virus waaraan antibiotica te pas moest komen, of een infectie. Antibiotica bestrijdt, maar vernietigt ook meteen. Het doodt de bacteriën die voor alle ellende zorgen, maar wakkert ook direct een soort "oorlog" aan in je darmflora. Door toedoen van bacteriële infecties en antibioticagebruik nemen negatieve en destructieve (pathogene, parasitaire en amensalistische) micro-organismen toe en neutraal- en positief-symbiotische (mutualistische, symbiotische en commensalistische) micro-organismen af. Ziek makende schimmels, gisten, bacteriën, bacteriële toxinen en eencellige darmparasieten (protozoën e.a.) verdrücken in zo'n geval de gunstige darmflora en veroorzaken ontstekingsverschijnselen en darminfecties. Er ontstaat als het ware een strijd in je maagdarmkanaal tussen allerhande micro-organismen. Kortom: chaos en oorlog!

Al met al veroorzaken antibiotica 9 van de 10 keer een path(olog)ische oftewel ziekelijke disbalans in je darmflora. Een eubiose (evenwichtige onderlinge verhouding) verandert plotsklaps in een dysbiose (een verstoring van de evenwichtige samenstelling van de darmorganismen). Dit leidt niet alleen tot verschijnselen die kenmerkend zijn voor een spastische c.q. prikkelbare darm,

maar vaak ook tot een schimmelinfectie van de darmen: candida albicans c.q. candidose c.q. candidiasis c.q. Candida-Syndroom c.q. mycose van de darmen.

Het is erg belangrijk, dat je veel aandacht besteedt na een antibioticakuur aan herstel van de darmflora. Voldoende voedingsvezels eten is belangrijk. Het gaat vooral om een verscheidenheid aan verschillende soorten voedingsvezels en niet per se om de hoeveelheid. Als je alleen maar voor grote hoeveelheden vezels gaat, krijg je het effect van een vezelsupplement zoals 'Fibion': een drank op basis van sojavezels. Dit werkt als een laxeermiddel; door de (extreem) grote hoeveelheid vezels wordt de ontlasting sneller door je darmen geperst en dit kan averechts werken als het aankomt op je darmflora en PDS-klachten. Je darmen kunnen door een overmaat aan vezels juist geïrriteerd en geprikkeld raken en bovendien krijgt de darmwand onvoldoende tijd om de nodige voedingsstoffen aan je darminhoud te onttrekken. Kortom: voldoende en vooral verschillende vezels eten is belangrijk, maar een extreem vezelrijk dieet kan juist Prikkelbare Darm Syndroom in de hand werken. Het is doorgaans een kwestie van proberen ("trial & error") om erachter te komen welke vezels, in welke hoeveelheden en uit welke voedingsmiddelen je goed kunt verdragen en waar je darmen slecht op reageren. Bij mij hielp PRO DARM erg goed. Ben je herstellende na ziekte, of heb je net een antibioticakuur achter je kiezen, is het raadzaam de dosering te verhogen naar 4-5 x per dag een maatdopje (10 ml of een eetlepel)

Velen vragen zich af, of je met de probiotica ook kunt bakken, bijvoorbeeld een paar probiotica koekjes bakken. Dit is niet aan te raden. Probiotica (in dit geval water-kefir) kan wel tegen wat warmte, maar niet tegen grotere warmte en verhitting, dat overleven de melkzuurbacteriën niet of nauwelijks. Gebruik PRO DARM liefst alleen door koude en/ of lauwarme producten. Drink je dus graag een warme drank, laat deze dan goed afkoelen voordat je PRO DARM toepast.

Meer interesse in Pro Darm? Ik heb een download geschreven die je vindt bij de productinformatie. [Klik hier naar Pro Darm](#).

2 GEZOND ETEN

2.1 WAAROM ETEN WE ZO WEINIG PEULVRUCHTEN?

Alhoewel peulvruchten afgelopen jaren beter op de kaart zijn gekomen, heeft de consument deze nog niet echt in het vizier. We consumeren ze daarnaast vooral kant en klaar uit blik, stazak of pot. Gedroogde peulvruchten, dat vinden we om de één of andere reden nog steeds een stap te ver. Dat is jammer. Want naast dat peulvruchten gigantisch gezond zijn, kosten gedroogde peulvruchten, zelfs biologisch, vele malen minder dan peulvruchten conserven. Peulvruchten heeft een gezond imago en dat is enerzijds fijn, anderzijds niet. De industrie maakt helaas ook hier misbruik van, door peulvruchten in te zetten in producties om het een gezonder imago te geven. Denk aan chips van peulvruchten.

WAT ZIJN NU EIGENLIJK PEULVRUCHTEN?



Zoals de naam het aangeeft zijn peulvruchten vruchten met een peul. Een peul is een eiwitrijke vrucht die bestaat uit een vruchtblad en bij rijpheid opengaat aan beide kanten. Het zijn anders gezegd de zaden van de vlinderbloemige planten die in de peulen van de planten groeien. Peulvruchten zijn niet zomaar gezond, ze zijn werkelijk knettergezond voor ons. Ze bevatten veel essentiële voeding en bouwstoffen. Ze hebben een zeer hoge voedingswaarde, maar houden het

betrekkelijk laag in calorieën. Dit is ook de reden waarom peulvruchten worden geadviseerd als mensen wat kilo's moeten afvallen. Peulvruchten vullen gigantisch, ze zijn volumineus, en zeer rijk aan vezels. Peulvruchten zijn zaden van planten uit de vlinderbloem-familie. Zaden en pitten zijn voedingsbronnen voor planten, groente en fruit om zich te ontwikkelen. Zonder zaadjes geen plant. Zo simpel is het. Zaden en pitten zijn de belangrijkste voedselbronnen om te groeien. Daarin en daaruit gebeurt het allemaal. Peulvruchten zijn zaden, en dus hebben we directe voedingsbronnen tot onze beschikking.

Peulvruchten bevatten erg veel vezels. Dit zorgt voor een goede en regelmatige stoelgang, een goed werkende darmflora, en het zorgt ervoor, dat ons voedsel langzamer verteert wat erg fijn is voor de bloedsuikerspiegel. Peulvruchten worden om deze reden ook vaak geadviseerd aan diabeten.

Peulvruchten zitten vol bouwstoffen. Een ruim aanwezige bouwstof is eiwit. Dit is de reden waarom peulvruchten worden beschouwd als vervanging voor vlees. Dit ligt genuanceerder. Alhoewel ze ruim aanwezig zijn, zijn de eiwitten niet compleet. Ze bevatten te weinig verschillende aminozuren om eiwitten uit bijvoorbeeld vlees en vis compleet te vervangen. **Peulvruchten zijn dus wel een perfecte AANVULLING, maar geen complete VERVANGING voor vlees, vis en eieren.** Combineer het daarom altijd met andere eiwitbronnen, zoals noten. Dit is belangrijk voor veganisten, die helemaal niets dierlijks consumeren.

Peulvruchten zijn rijke bronnen van verschillende vitaminen en mineralen. Ze zijn rijk aan kalium, ijzer en magnesium, belangrijke stofjes voor ons. Ze bevatten aardig wat foliumzuur (vitamine B9) thiamine (vitamine B1) en vitamine B6.

Er zit ook een andere kant aan peulvruchten. Namelijk antinutriënten. Dit zijn antistoffen, die van nature aanwezig zijn in peulvruchten, en zorgen voor een natuurlijk afweermechanisme om de zaden/planten te beschermen voor schadelijke invloeden van buitenaf. Denk aan strenge weersomstandigheden of insecten die alles aanvreten. Deze antinutriënten kunnen de vertering en de opname van de goede voedingsstoffen verstoren in ons lichaam. Er zijn verschillende antinutriënten, zoals lectine, fytine, en saponinen. Lectine zijn eiwitten in peulvruchten die tot 10% van het eiwitgehalte kunnen bekleden. Ze worden nauwelijks tot niet verteerd, en kunnen mogelijk cellen in de wanden van het darmstelsel aantasten. Er zijn diverse lectines, die ook in verschillende varianten voorkomen in peulvruchten. Een variant die bekend staat om zijn schadelijkheid bij onjuiste bereiding is de lectine fytohemagglutinine. Deze lectine is in grote hoeveelheden zelfs giftig. Er zijn gevallen bekend waarbij vergiftiging is opgetreden na het eten van rauwe/ niet goed bereide rode kidneybonen, waar deze lectine aanwezig is. Deze peulvrucht is hierdoor ook in een wat slechter daglicht komen te staan. Dat is jammer, want met een goede

bereiding zijn ze juist knettergezond. In de meeste andere peulvruchten is de lectine niet zodanig aanwezig, dat het schade kan opleveren voor de mens.

Een andere antinutriënt die aardig wat bekendheid heeft, is fytine/fytinezuur/fytaat. Deze antinutriënt is aanwezig in alle eetbare plantenzaden. Als er weinig tot geen vlees wordt gegeten, kan fytinezuur risico's opleveren voor het verhinderen van de opname van ijzer en calcium uit ons voedsel. Op lange termijn kan dit zorgen voor ernstige tot zeer ernstige tekorten aan mineralen en vitamines. Eet je te eenzijdig, veel producten met fytinezuur, en geen vlees (veganistisch, vegetarisch) dan kan dit gezondheidsproblemen geven. Het zink en ijzeropname uit vlees is ruim voldoende, ook al is er fytinezuur aanwezig. Gelukkig is dit prima te verhelpen, door peulvruchten vooraf te weken, te fermenteren of te kiemen.

Saponinen worden in verschillende planten gevonden, ze behoren tot een groep aan diverse nutriënten. Net als bij lectine kunnen wij ze erg moeilijk verteren waardoor er mogelijk aantasting kan voorkomen aan de cellen van de darmwandbekleding. Saponinen staan nogal in een slecht daglicht omdat wordt gedacht dat saponinen de doorlaatbaarheid van van de darm kunnen vergroten (de zogeheten lekkende darm) . Dit is op dit moment geen voldoende bewijs dat saponinen schadelijk zijn voor mensen. Wel kunnen er overgevoeligheden zijn, in dat geval is het raadzaam goed op je voeding te letten.

Gelukkig kunnen we lekker blijven genieten van al het goede van peulvruchten. Zoals je eerder hebt kunnen lezen is het wel belangrijk dat je ze goed bereid. Er zijn globaal gezien drie goede manieren om antinutriënten te neutraliseren. Wat ik vroeger als kind al van mijn oma leerde: weken. Mijn oma had daarvoor een speciale bak die ze op het balkon zette voor 24 uur. De volgende dag werden de bonen afgespoeld en op het vuur gezet, minimaal anderhalf uur. Koken is namelijk een zeer goede methode om antinutriënten te neutraliseren, al is dit niet bij alle peulvruchten het geval. Op de vele verpakkingen wordt aangeraden de peulvruchten 8-12 uur te weken in ruim water. Doe dit liever 24 uur. Sommige soorten linzen en spliterwten behoeven geen weektijden vooraf, maar ook dan adviseer ik je om dit toch te doen. Een extra hulpje om het fytinezuur af te breken is, om 50 gram boekweitmeel of 100 gram boekweitvlokken/grutten toe te voegen aan het weekwater. In boekweit zit relatief veel fytase wat helpt om fytinezuur af te breken.

Mungbonen verlenen zich uitstekend om te kiemen. Als we de bonen langer in water laten staan, en regelmatig het water verversen, ontspruiten zich vanzelf kiemen. Op internet kun je veel goede informatie vinden hoe je op een goede manier kunt kiemen.

Peulvruchten zijn knettergezonde superfoods. Daarvoor heb je echt geen ultra-dure superfoods voor nodig. Want ook dat is een fijn pluspunt: peulvruchten zijn lekker goedkoop. Daardoor zijn ze ook voor de smalle beurs betaalbaar. Zelfs biologische gedroogde peulvruchten zijn relatief goedkoop.



Gedroogde peulvruchten? Te veel gedoe! Te veel ongemak. Hoe doe ik dat? En bah, wat vies!

Zomaar wat kreten die je hoort zodra je het hebt over gedroogde peulvruchten, In verschillende artikelen heb ik deze kreten al geprobeerd te ontzenuwen. Want het klopt allemaal niet. Sterker nog, je hebt alleen maar positieve voordelen van gedroogde peulvruchten. Ik wil iedereen uitdagen om eens gedroogde peulvruchten te gaan bereiden in plaats van te grijpen naar potten en blikken vol met suiker, zout en andere additieven.

" pppfftt...dat gedoe met weken en koken!" Dit laten veel mensen als excuus gelden om geen gedroogde peulvruchten te kiezen, maar naar de potten/ blikken/ zakken te grijpen die kant-en-klaar in iedere supermarkt te krijgen zijn. De grote grap is, dat het helemaal geen gedoe IS, maar het zo wel wordt beleefd. Als we de stappen voor het bereiden van gedroogde peulvruchten nader bestuderen, zien we dat het niets meer of minder inhoudt dan even in water weken en koken. Het weken in water neemt ongeveer 4-8 uur tijd in beslag. Daar hoeven we niet bij te blijven en hoeven wij onze wekker dus ook niet voor te zetten, of de kom met peulvruchten naast ons bed neer te zetten. Het heeft geen supervisie nodig. Wat meest handig is, is om de peulvruchten 24 uur tevoren in water te weken. Je kunt de volgende dag dan al direct aan de slag. Het koken, daar wordt ook te moeilijk over gedacht en gedaan. Peulvruchten moeten worden gekookt om deze eetbaar, verteerbaar en vrij van antinutriënten te maken. Veel mensen denken dat dat dit uren op het fornuis betekent, terwijl dit juist de peulvruchten tot snot en aan gort kookt. De gemiddelde peulvruchten hebben een kooktijd tussen de 45-50 minuten nodig. Linzen zelfs nog minder. Ook bij dit kookproces hoef je geen supervisie te houden. Af en toe even controleren tussentijds volstaat. Zodra de massa kookt, zet je het vuur middelhoog en doe je een deksel op de pan. Dit versnelt het kookproces aanzienlijk. Dit is alles. Je hoeft geen gekke capriolen uit te halen, niet uren bij het fornuis blijven staan, het kookproces gaat vanzelf, terwijl je ondertussen andere dingen doet. Je kunt ook slowcookers en/of snelkookpannen gebruiken. Maar een simpele pan met deksel volstaat meer dan prima.

Als je het stukje hierboven hebt gelezen, kun je hopelijk het vooroordeel van te veel ongemak opzij schuiven. Want zoals je hebt kunnen lezen, omvat het niet meer dan weken en koken. Het gaat om de juiste PLANNING. Als je hebt bedacht om peulvruchten te gaan eten, zet ze dan meteen te weken. Je kunt dan later op de dag of de volgende dag meteen aan de slag met koken. Heb je pas laat bedacht, om peulvruchten te eten, hou de weektijd dan op 4 uur. Dit is ruim voldoende. Je kunt ze al na vier uur weken dus koken. De meeste soorten linzen vragen niet eens om een weektijd vooraf, en hebben een korte kooktijd. Het is dus superhandig om een zak gedroogde linzen in huis te hebben voor snelle beslissingen. Ook (gele) spliterwten vragen niet om een weektijd, maar het mag uiteraard wel.

HOE DOE IK DAT?

Velen zien enorm op tegen de bereiding. Er wordt ten onrechte gedacht dat het superveel is, ingewikkeld en omslachtig. Zoals je eerder hebt kunnen lezen is dit onjuist. Deze gedachten moeten dus worden bijgesteld. En dit lukt je het beste door het gewoonweg eens te gaan uitproberen. Ook drukke mensen, met drukke banen, gezinnen en sociale levens kunnen zeer eenvoudig verse gedroogde peulvruchten in hun menu aanpassen. Dit mag geen excuus zijn. Ik maak bijvoorbeeld soms dagen van meer dan 20 uur. Maar de peulvruchten staan dagelijks vers op mijn menu, omdat alles gewoon gemakkelijk tussen de bedrijvigheden door kan. Ik ben het levendige bewijs, dat een druk bestaan geen belemmering hoeft te zijn, het gaat om de juiste planning.



IK DAAG JE UIT!

Ik gebruik al jarenlang gedroogde peulvruchten, en het is voor mij dan ook iets geworden wat ik gedachteloos in mijn systeem heb zitten. Weken, koken, het gaat bij mij hier inmiddels in één lijn van mijn bedrijvigheid door. Ik kan mij dan ook zo weinig voorstellen bij mensen die bovenstaande kreten uitroepen. Als het daadwerkelijk zo ingewikkeld, moeilijk, omslachtig was geweest, dan had ik waarschijnlijk ook best wat moeilijkheden gehad om dagelijks gedroogde peulvruchten te eten, want omslachtigheid in een druk en snel bestaan, dat is tegenwoordig "NOT done". Vandaar we worden doodgemept met kant en klaar producten. Gemak dient de mens. En dat is nu JUIST wat gedroogde peulvruchten ons bieden! En nog veel meer:

- Het is goedkoop. Zelfs al zou je alleen biologisch willen kiezen, zijn gedroogde peulvruchten spotgoedkoop.
- Het is veelzijdig en duurzaam. Uit een zakje van 500 gram haal je namelijk ongeveer 4/5 porties. Tel uit je winst.
- Het is extreem VOEDZAAM. Peulvruchten worden niet voor niets veel gegeten door vegetariërs en veganisten. Ze bevatten extreem veel vezels en eiwitten. Bovendien leveren ze veel energie, waardoor we fitter, en vitaler zijn.
- Het is overal goed verkrijgbaar. Tegenwoordig verkopen supermarkten een groot assortiment. Ook biologisch.
- Het is ontzettend lang houdbaar.

KIES JE VOOR BIOLOGISCH OF NIET?

Je kunt dus kiezen uit biologische en niet-biologische gedroogde peulvruchten. Het verschil zit hem in de verwerking. Niet-biologische peulvruchten worden massaal geproduceerd, vrijwel altijd onder genetische manipulaties. Daarnaast kunnen ze diverse bestrijdingsmiddelen bevatten, al is dit niet bij alle soorten het geval. Wil je liever geen GMO en een 100% volledige garantie dat de peulvruchten vrij zijn van bestrijdingsmiddelen, kies dan biologische gedroogde peulvruchten, deze zijn hooguit € 10 tot € 25 eurocent duurder.

Voedingswaardig blijft biologisch en niet biologisch vrijwel gelijk.

EEN GOED BEGIN

OK, om jullie mijn punt duidelijk te maken, daag ik iedereen uit, om het eens te gaan uitproberen. Dit gaat als volgt:

- Koop 500 gram (of 1000 gram) gedroogde peulvruchten naar keuze. Koop je een kilo, ben je voordeliger uit. Bewaar aangebroken zakken in een goed afsluitbare bus.
- Zet 500 gram te weken in ruim water. Zet deze bak op een koele plaats. Ik zet mijn bak altijd neer in mijn badkamer waar de tegels overdag erg koel zijn. Een kelder, schuur of andere koele plek in huis volstaat. Je kunt de peulvruchten het beste 24 uur laten weken. Maar heb je weinig tijd, volstaat 4-8 uur. Spoel ze na de weektijd af en doe in een pan met ruim water. Zet op hoog vuur.
- Zodra de massa begint te schuimen, het vuur middelhoog draaien en de deksel op de pan doen. Controleer af en toe, roer eventueel een beetje door. Kook de peulvruchten ongeveer 45-50 minuten. Linzen vragen geen weektijd en een kooktijd van ongeveer 40 minuten.
- Giet de peulvruchten af.
- Verdeel de peulvruchten in porties en doe in BPA vrije diepvriesbakjes en/of zakjes. Laat goed afkoelen. Vries de porties daarna in. Zo heb je ook kant en klare verse peulvruchten binnen handbereik!

- Wat op smaak brengen? Gebruik lekkere verse kruiden en specerijen, een snufje keltisch zeezout of een scheutje Aminos, tamarisaus of sojasaus.

BIOLOGISCHE PEULVRUCHTEN VAN PUUR & FIT

Puur & Fit is het volledig met mij eens: peulvruchten moeten meer aandacht krijgen, de aandacht die het verdient. Daarom hebben we ons eigen assortiment aan biologische peulvruchten met de allerhoogste kwaliteit. Maar met een zeer vriendelijk prijsje.



We zijn nog steeds druk bezig om het assortiment aan peulvruchten aan te vullen, maar we hebben inmiddels al een aardige collectie, zoals:

- Aduki bonen
- Kidneybonen
- Spliterwten
- Kikkererwten
- Zwarte en witte bonen
- Mungbonen

2.2 DE LANCERING VAN MIJN EIGEN MOOS KRUIDENMIXEN!

Ik ben een groot fan van kruiden en specerijen. Ik mijd zout uit mijn voeding, al jaren. Ik weet niet beter dan mijn voeding met verse en gedroogde kruiden en specerijen op smaak en kleur te brengen. Zout is nog altijd de ABSOLUTE smaakmaker in ons huidige welvaart-voedsel. Het heeft vele nuttige functies, zoals conservering en houdbaarheid, maar het geeft vooral veel smaak. Echte zout-fans ervaren voedsel zonder zout als flauw.

Helaas is zout zoals je weet geen al te gezonde smaakmaker. We hebben zout nodig, maar omdat het in grote hoeveelheden in ons voedsel voorkomt, moeten we er een beetje op letten. En is het zeker niet meer nodig om ons eten extra met zout te bestrooien. Toch gebeurt dit nog steeds, en vrij frequent. Denk aan patat zouten of vis pekelen, maar ook zout over ons eten strooien. Zout maakt alles net even wat smakelijker.

Zout heeft nog meer nadelen. Het maakt onze smaak "vlak". Omdat het in vrijwel alle producten zit die we dagelijks in de supermarkt kopen, ervaren we bijna geen pure smaken meer. Ook geen pure smaken van kruiden en specerijen. Terwijl deze juist de toon kunnen zetten. Niet in de laatste plaats omdat ze zo divers en veelzijdig zijn in smaak-noten. De smaak van zout kan al deze mooie smaak-noten compleet overnemen op onze smaakpapillen waardoor de eer eigenlijk onterecht naar zout gaat. In werkelijkheid zijn juist die vele smaaknoten in kruiden en specerijen de toppers die iets veel smaak, kleur en geur kan geven.

Heel veel kruiden en specerij-mixen worden op basis van zout samengesteld. Dit geeft meer een zoute smaak dan een kruidige smaak, en daar zijn we aan gaan wennen. Vandaar dat we zout prefereren boven welke andere smaakmaker ook. Veel levensmiddelen worden bijvoorbeeld op smaak gebracht met zout, en op kleur en geur met kruiden en specerijen. We ervaren een heerlijke geur, zien een mooie kleur maar proeven vooral zout. We vinden zout daarom extra lekker, terwijl de geur en kleur van zout wordt "gefaked" om ons om de tuin te leiden.

Zout wordt gezien en ervaren als lekker en smaakvol, terwijl er 9/10 gevallen sprake is van een mengsel van zout MET kruiden en specerijen.

Ik heb het altijd een beetje zonde en oneerlijk gevonden, om de kruiden en specerijen wat onder het kleed te vegen terwijl ze best een cruciale rol spelen in de vele kruiden mixen. Zout overheerst. Alhoewel er tegenwoordig steeds meer kruidenmixen op de markt verschijnen zonder toevoeging van zout, blijft het marktaandeel in zoute mixen groot. Denk maar eens aan marinade mixen, of mixen voor vlees/ gehakt/ kip te kruiden. Bijna allemaal zijn ze op basis van zout samengesteld.

In mijn keukentje laat ik mijn liefde voor verse en gedroogde kruiden en specerijen spreken. Ik heb een enorme verzameling aan potjes en ik maak zelf de lekkerste mixen. Ik maak iedere dag gebruik van mijn kruiden en specerijen. Ik droog ook zelf veel kruiden en specerijen in mijn droogoven. En wist je, dat uenschilletjes ontzettende smaakmakers zijn? Ik gooi ze daarom nooit weg, ik spaar ze op en maal de in de blender tot een poeder. De natuur heeft zoveel smaak! Zout is niet de enige smaakmaker.

Ergens in 2016/ 2017 heb ik bij een "hobbyist" die een klein web winkeltje had opgezet, een leuke serie kruidenmixen ondergebracht. Het was voor mij iets heel spannends. Ik had zeven verschillende kruidenmixen bedacht die in leuke glazen potjes met een magnetisch dekseltje werden aangeboden. Dit werd zo succesvol dat de eigenaar van de webwinkel al snel de pijp aan Maarten gaf en uiteindelijk mijn serie uit zijn assortiment haalde. Hij kon gewoonweg de tijd niet meer vinden om te produceren en te leveren. Zonde, maar ik zag het als een leuke ervaring. Het deed mij goed om te zien dat er veel animo en behoefte is aan mooie, pure, biologische kruiden en specerij-mixen.

Anno 2023 heeft mijn wens voor het uitbrengen van een mooie lijn in prachtige, meukvrije, pure, biologische kruidenmixen eindelijk vorm gekregen. Nu dat ik een droombaan vond bij www.puurenfit.nl geeft dit mij heel veel ruimte om mijn



projecten uit te gaan werken. Dit geeft mij perspectief om mijn ideetjes op tafel te gooien. Zo ook mijn diepgewortelde wens om een eigen lijn in kruiden mixen op de markt te brengen. Dit vonden ze bij puur & Fit zo'n goed idee dat we er meteen mee aan de slag zijn gegaan.

Onder mijn merknaam MOOS heb ik inmiddels al 5 verrukkelijke mixen uitgebracht. En..... voordat de feestdagen beginnen, lanceer ik maar liefst mijn 6^{de} mix. Ik verklap nog niets maar je kan je voorstellen dat het met de feestdagen te maken heeft en met het maken van lekkere, feestelijke recepten.

De eerste 5 mixen stel ik bij deze graag een keer wat uitgebreider aan je voor:

CHEEZY MIX

Deze mix had mijn voorkeur om als één van de eerste vijf uit te brengen. Het bestaat uit biologische kruiden en specerijen en .. Biologische edelgist. In het buitenland wordt edelgist "nutritional yeast" genoemd. In Nederland wordt het soms ook wel voedingsgist genoemd, de Engelse vertaling. Edelgist is een degeactiveerde gist, wat in basis meestal is gemaakt van de stam *Saccharomyces cerevisiae*, een niet dierlijk ééncellig organisme. Deze gist leeft enkele dagen op een voedingsbodem van onder andere glucose of melasse, en wordt hierna gedood door verhitting. We spreken na dit proces van gedeactiveerde gist. Dit wordt gedroogd en verkocht als geel/witte vlokken. De hartige smaak komt van het vrije glutaminezuur. Edelgist heeft een opmerkelijke "kaas-achtige" smaak, waardoor het wordt gebruikt ter vervanging voor kaas in veel veganistische gerechten/ recepten. Deze mix is dan ook enorm geschikt voor veganisten! Je kunt er van alles mee kruiden, bijvoorbeeld homemade burgers, of over gekookte groenten en aardappelen strooien. Maar de mix is ook verrukkelijk over een frisse salade! De Cheezy mix bevat als enige van de vijf een heel klein snufje Keltisch zeezout. Dit is toegevoegd om de mix

op de perfecte smaak te krijgen zonder dat de zoute smaak overheerst. Het gaat om een zeer klein snufje.

Wil je de mix bestellen? [Klik op deze link!](#) Als je op de link klikt, vind je ook een



heerlijk recept voor vegan filet americain.

VEGGIE MIX

Deze mix scoorde erg hoog in het test panel. Zoals de naam het al een beetje verklapt, is deze mix bijzonder geschikt om al je vegetarische alternatieven als burgers, spreads enzovoort, op smaak/ kleur en geur te brengen. Het bevat ontzettend veel mooie en pure smaak-noten zoals basilicum en kerrie. Deze mix is bijzonder kruidig en mild van smaak.

Ook heerlijk voor in soepen en sauzen! Of maak eens deze hartige ontbijt crackers.



Wil je de mix bestellen? [Klik dan op deze link!](#) Je vindt dan ook mijn recept voor hartige ontbijtcrackers

SMOKEY SPICE MIX

De heerlijke rooksmak van pure, biologische gerookte paprika geeft deze mix een verrukkelijke SMOKEY smaak en geur. . Enkele panelleden ervoeren de smaak als "hemels! "De mix is geschikt om bijvoorbeeld vlees mee te kruiden, of door een omelet te roeren. Het is tevens een ideale smaak-maker voor veganisten, die vaak een "bacon-smaakje" missen.

Ik gebruik deze mix erg graag voor mijn pompoen-ovenshotel!

Wil je de mix bestellen? [Klik dank op deze link!](#) Je vindt dan ook meteen mijn favoriete recept voor vegan pompoen ovenschotel.

MIX OF JOY

Ja, de naam maakt je vast alleen al vrolijk nietwaar? Dit is zonder meer de meest bijzondere van de eerste vijf kruiden mixen., De mix bevat zeer bijzondere smaaknoten van o.a lavaswortel-poeder en mosterdpoeder. Het heeft een licht "pitje" dankzij cayennepeper. Je MOET dit gewoonweg proeven! Ik kan het eerlijk gezegd niet optikken hoe heerlijk deze mix smaakt in tal van gerechten, in soepen en sauzen, over gekookte groenten en aardappelen, over salades.....verzin het zelf maar, deze alles-kunner kan overal en nergens doorheen, of op worden gestrooid.

Wat dacht je bijvoorbeeld van een heerlijke boterham/ crackerspread? Dat maak je super-eenvoudig. Kook ongeveer 400 gram pompoen in de schil, laat uitlekken. Gooi dit samen met circa 5 druppels MOOS FAVORITES naturel druppels, drie volle eetlepels MIX OF JOY in de blender en vermaal. Spatel er vervolgens ongeveer 3 koffiekopjes edelgist door. Heerlijke spread voor op brood/ toast/ cracker, maar ook geweldig lekker als vulling in wraps!

Wil je de mix bestellen? [Klik dan op deze link!](#) Je vindt er ook meteen mijn favoriete recept voor pompoen spread.

FRESH HERBS MIX

Verreweg de meest "frisse" van deze vijf eerste kruidenmixen. Het is een zeer fijne mix om bijvoorbeeld over salades uit te strooien, in soepen en sauzen te verwerken of in zoete gerechten. De hoofd-smaaknoot is citroengras. Door toevoeging van versgemalen kardemom peulen krijgt deze mix een verrassende smaak.

Wil je deze mix bestellen? [Klik dan op deze link!](#) Je vindt dan ook meteen mijn recept voor heerlijke humus.

MOOS KRUIDENMIXEN KOPEN? WAT VIND JE VAN DE UNIEKE POTTEN?

Ik kies alleen voor het beste. Daarom wilde ik graag, dat alle kruiden en specerijen van biologische afkomst zijn. Ook andere eventuele ingrediënten zijn van biologische herkomst, zoals edelgist. Naast het beste wil ik een zo milieuvriendelijk mogelijke verpakking. Van de inkt tot de verpakking zelf, over alles wil ik goed nadenken.

Ik heb gekozen voor mooie glazen potjes. De bedoeling is dat je zo'n potje (gevuld) éénmalig inkoopt, en daarna hervulbare zakjes kunt kopen om het potje steeds opnieuw te vullen met dezelfde kruidenmix. Op deze manier kun je een

erg mooie en leuke potjes-verzameling bij elkaar sparen. De potjes zijn fraai om te zien en hebben een mooi verhaal....

De navulverpakking zakjes zijn uiteraard 100% milieuvriendelijk.

De potjes, daar heb ik best lang naar gezocht. Ik wilde echt iets unieks, wat mooi aansloot op mijn visie en potjes die ook echt mega-mooi zijn om neer te zetten in iedere keuken. Ik vond uiteindelijk DE perfecte potjes. Met een verhaal. De potten zijn namelijk gemaakt van oude whisky flessen. En de productie vindt gewoon plaats in Nederland. Het is een prachtig project, waarin niet alleen hoogst duurzaam en milieuvriendelijk wordt gewerkt, maar ook gezien de arbeid zelf kansrijke mensen de gelegenheid en ruimte krijgen om zich te ontwikkelen, mensen die het in hun leven lastiger hebben of hebben gehad om mee te kunnen draaien in de maatschappij. Er is naast de sociale werkplaats een ontmoetingsplek gecreëerd, waar een fijn en harmonieus samenzijn kan worden gevormd en een veilige fijne plek biedt.

De oude whisky flessen worden op een CO2 neutrale manier verzameld, en in een eigen werkplaats omgetoverd naar opnieuw bruikbare potjes. De flessen worden na reiniging afgezaagd, geschuurd en gepolijst tot een geheel NIEUW product, uit exact dezelfde grondstoffen. Het maakt mijn potjes 100% circulair, met een sterk verminderde CO2 uitstoot, een explosieve vermindering van waterverbruik en ook zijn de energie-emissies beduidend lager. De 100% upcyclede glazen potjes zijn vrij van plastic, en de deksels zijn gemaakt van duurzaam bamboe of kartoner-inhoud. Het potje past als een dekseltje op mijn potje aan eisen en wensen! En ik wist meteen, dit MOETEN ze gaan worden! Ze zijn niet alleen meest duurzaam, maar ook bijzonder fraai om te zien en daardoor absoluut geen straf om in je keuken neer te zetten, of je kast er mooi mee in te delen.

Het gaat om handwerk, en je begrijpt dat iedere fles daarom ook anders uit de veren komt. Er is goed gekeken naar een juiste gelijke maat en lijn, waardoor de potjes erg leuk naast elkaar aansluiten. Supergaaf, dat een bedrijf zich daar ook voor inzet! Ik hoop dat met deze wat duurdere, maar dan ook daadwerkelijk DUURZAMERE keuze een beetje kan bijdragen aan een meer duurzamere wereld.

De hoogte is 11 cm, de breedste (op diameter op deksel gemeten) is 7 cm. Ze passen perfecte naast elkaar maar kunnen dankzij de platte deksel ook op elkaar worden gestapeld. De inhoud loopt van 250 ml tot 500 ml, de inhoud per mix/grammen verschillen.

WAAR KUN JE DE MOOS MIXEN ALLEMAAL VOOR GEBRUIKEN?

Eigenlijk is er geen specifiek gebruikadvies voor een kruidenmix. Wel heb ik sommige mixen zodanig samengesteld dat het voor specifieke gerechten meer geschikt is, zoals de Smokey Spice mix en de Cheezy mix bijzonder geschikte

mixen zijn voor veganisten. Maar eigenlijk maakt het niet veel uit WAARVOOR je de mixen gebruikt. Het zijn allemaal "alleskunnners". En je kunt dan ook geheel zelf bepalen waarin/ waarvoor/ waarop jij de mixen wilt gaan gebruiken.

3 RELAXEN IS GEZOND: HET IS KNUS-TIJD

Herfst heeft voor mij nog meer voordelen, ik kan weer heerlijk in mijn knusse cocon kruipen. Daarmee bedoel ik mijn huisje knus maken. Ik ben niet van de tiere-lan-tijn, maar omdat ik sowieso erg van de herfst hou heb ik standaard erg veel herfstkleuren in mijn interieur en heb ik ook wat kleine decoraties. Als het weer omslaat, en het weer eerder donker wordt, raakt mijn huisje al snel in de herfstsfere, en zet ik weer vaker mijn diffuser aan.



3.1 GENIETEN VAN EEN DIFFUSER

Een aroma diffuser, ook wel etherische-olie-diffuser genoemd, is een soort beneveling-apparaat, die via waterverdamping met etherische olie een zeer ontspannende en fijne geur verspreidt. Het verdampt de etherische olie op een zeer milieuvriendelijke manier. Daarnaast werken sommige diffusers 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.

Aromadiffusers 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, om een kamer te desinfecteren, en kunnen zeer effectief helpen bij ziekte en herstel na ziekte. Gebruik je bijvoorbeeld zuivere en pure pepermunt en/ of eucalyptusolie, kan dit je verstopte neus opheffen. Andere zeer geschikte oliën tegen verkoudheid zijn teatree, kruidnagel en tijm.

Er zijn verschillende soorten aromadiffusers, waarvan de koude nevel diffusers meest prijzig zijn. Dit komt omdat deze meest effectief zijn bevonden. Het is ook ontzettend belangrijk, om zuivere en pure etherische oliën te gebruiken.

Naast een heerlijke geur geeft de aromadiffuser ook veel ontspanning. Zeker een diffuser gecombineerd met licht. 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 waarvan wordt gezegd, dat deze minder werkzaam zijn.

Geur stenen zijn meest gemaakt van keramiek. Geurstenen worden al heel erg lang toegepast met name in de aromatherapie, het is een erg fijne en makkelijke manier om bepaalde (gewenste) 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 geur stenen 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 geur stenen verkrijgbaar zodat deze ook als een mooi onderdeel in je interieur gezet kan worden.

De geur branders 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 verstoten. Terecht?

Want...waarom zou je eigenlijk een diffuser willen gebruiken? Dat kan om verschillende redenen zijn, velen vinden een fijne, aangename geur in huis gewoonweg heerlijk, anderen worden er kalmer en meer ontspannen van, en ook tijdens rondvliegende verkoudheidjes kunnen sommige etherische oliën weldadig werken. Maar echt GOEDE diffusers kunnen nog meer. Zoals ik eerder vertelde zijn er best wat varianten. De vier meest gebruikte soorten diffusers op de Nederlandse markt zijn:

- de diffusers die werken via Ultrasonische 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 bekeken doen alle soorten hetzelfde, ze verspreiden nevel uit de etherische oliën gehaald. Ze worden meest verkocht onder AROMA diffusers. Veel diffusers hebben ook een 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. Geuren worden namelijk ook verbonden met ons gevoel voor sferen. Loop maar eens een parfumerie binnen, of een banketbakker. De heerlijke geuren kunnen je humeur al meteen doen verbeteren. Een ruimte wat een fijne aangename geur heeft zorgt voor een fijne en ontspannen ruimte waarin gewerkt kan worden. Er zijn een aantal studies bekend waarin werd aangetoond dat een diffuser bepaalde typen bacteriën en schimmels in een ruimte kunnen verminderen. Veel etherische oliën hebben een antivirale werking, of werken schimmelwerend.

Diffusers zijn apparaten die wel om wat klein onderhoud vragen om zo goed mogelijk werkzaam te zijn. Daar verkrijgen veel mensen zich nogal eens op. Maar het is erg belangrijk, dat je de diffuser goed schoon houdt. De meesten hebben een klein water reservoir, 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. Het is daarnaast, voor een optimale werking, meest verstandig om alleen gedestilleerd water te gebruiken i.v.m kalk.

Er zijn vele soorten en maten. En ze worden gemaakt van verschillende uiteenlopende materialen. Meest gebruikt zijn de BPA plastic en houten, vaak

gecombineerd. Maar ze zijn er ook in steen, klei, glas en zelfs RVS. Sommigen zijn echt heel fraai, zodat ze niet misstaan in een interieur.

Ze zijn er in diverse prijsklassen. Ook kun je kiezen voor een diffuser met licht, wat steeds verspringt naar andere kleuren. Tot slot zijn er vele verschillende bedieningspanelen. Sommige diffusers kunnen behoorlijk wat toeters en bellen hebben, terwijl anderen meest simpel zijn.

Mijn persoonlijke voorkeur gaat uit naar een ULTRASONE diffuser, liefst gemaakt van hout, of klei/ porselein. Een US (ultrasone) aroma diffuser werkt middels 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 meest pure manier blijven geuren/ aroma's meest intact. En is het een gezonder idee dan bijvoorbeeld een geur brander.

DE ENE DIFFUSER IS DE ANDERE NIET...

Goed. Je weet nu het één en ander over diffusers. Met deze basis kun je veel goede en betere keuzes maken, zoals het soort diffusers die jij wenst. Maar dan ben je er nog niet helemaal. Want ook in het soort diffuser valt er veel te onderscheiden. Daar ga ik je nu meer over vertellen.

Als je je gaat oriënteren, zul je vast merken, dat er enorm veel aanbod is, met verschillende prijsklassen. Diffusers zijn verkrijgbaar van peperduur tot spotgoedkoop, en alles wat daartussen ligt. Heeft een verkoopprijs invloed op de kwaliteit? Ja, in de meeste gevallen wel.

Om te beginnen kan er veel kwaliteitsverschillen zitten in materialen die worden gebruikt. De meeste goedkopere diffusers zijn gemaakt van plastic, meestal gaat het dan om 01 gekenmerkt plastic (PET/ PETE, ook wel polyethyleentereftalaat) Dit plasticsoort wordt industrieel erg veel gebruikt, o.a. voor limonade flessen. Het is op zich wel goed te recyclen, echter moet wel worden gelet op hittebronnen, dan kan het plastic mogelijk een kleine hoeveelheid BPA afgeven Dit plasticsoort staat omschreven als "betrekkelijk betrouwbaar". Sommige diffusers bestaan voor een deel uit plastic/ kunststof, en hout. Dit hout is in de meeste gevallen niet milieuvriendelijk geproduceerd, het bevat bijvoorbeeld geen FSC-keurmerk. Het gebrek aan keurmerken zien we veel terugkomen bij de goedkopere alternatieven. Als je echt wilt gaan voor een duurzame en kwalitatieve diffuser, zijn er op zijn minst wel een aantal keurmerken nodig om deze te garanderen.

LIEVER EEN DUURZAME, MET KEURMERKEN KIEZEN

Als mij wordt gevraagd, welke diffuser nu "het beste" is, verwijs ik altijd naar duurzamere alternatieven, die in regel duurder zijn dan de conventionele

alternatieve die we bijvoorbeeld in veel discountwinkels tegenkomen. Wat ik erg belangrijk vind, hoeft uiteraard niet belangrijk te vinden, maar als ik mijn advies mag geven, dan adviseer ik je altijd om te investeren in een echt goede diffuser. Deze hebben ook een goede garantie, en gaan (bij normaal gebruik) ook veel langer mee.

Ik vind punten als milieu en gezondheid extreem belangrijk. Daarom kies ik voor duurzame diffusers, die in bezit zijn van keurmerken. En zijn gemaakt uit duurzame materialen als FSC hout, en gerecycled glas. Daarnaast gaat mijn voorkeur uit naar ultrasone varianten, omdat deze de meest effectieve mogelijkheden geven.

Uiteraard kun jij er heel anders over denken, en wil je bijvoorbeeld alleen een lekkere geurverspreiding en een mooie sfeer in huis halen. Als dat je doel is, dan zijn de gewone huis / tuin / keuken aromadiffusers prima.

MIJN KEUZE: DE GLORIA ULTRASOE DIFFUSER VAN VAN TOEN



Van toen remedies heeft naast de 100% pure/ biologische oliën ook een prachtige ultrasone diffuser in het assortiment, genaamd GLORIA. De vormgeving is prachtig. Maar het gaat uiteraard om de werking. De GLORIA diffuser werkt ultrasonisch, en heeft een automatische modus. De watertank heeft een capaciteit van 180 ml, en niet geheel onbelangrijk in deze periode, een wattage van 12 Watt. Het vermogen ligt op 24V.

De diffuser is gecertificeerd met het FSC-keurmerk, het RoHS keurmerk en is 100% BPA vrij. De diffuser wordt geleverd inclusief adapter. Het bovengedeelte is van glas, de onderkant bestaat uit 100% bamboe hout. 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.

Er zit tevens een belichting op. Dit kun je geheel instellen op warmte en juist iets feller licht, net wat je stemming is. Je kunt het licht ook op automatisch zetten waardoor het steeds verspringt.

De diffuser is vanwege zijn prachtige vormgeving in vrijwel ieder interieur te zetten. Het kan ook op een slaapkamer worden gebruikt, om bijvoorbeeld met de VAN TOEN lavendelolie heerlijk in slaap te komen. Bij mij staat ie naast mijn computer op mijn bureau, en gebruik ik steeds weer andere etherische oliën/ of gecombineerde om mijn zinnen te prikkelen, waardoor ik bijvoorbeeld wat helderder ben in mijn hoofd als ik druk aan het werk ben. VAN TOEN heeft ook een ge-wel-dige ENERGIZE MIX in het assortiment, een mix aan prikkelende etherische oliën die je wat energiever kunnen laten voelen als je dat even nodig hebt. Deze mix is momenteel mijn grote favoriet.

[Klik hier voor de Gloria Diffuser.](#)

[Klik hier voor de Energize Mix.](#)

3.2 MET HEERLIJKE ETHERISCHE OLIETJES



Het lijkt allemaal zo simpel. Je wilt een geurtje, je zoekt naar een goedkope etherische olie en je koopt en gebruikt het. Maar is het echt zo simpel?

Laten we beknopt uitleggen hoe geuren bij ons werken. Onze reuk is het meest gevoeligste zintuig van de mens. 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 heel erg belangrijk. Waarom wordt het dan niet zo bekeken en onderschat?

Ik denk, dat dit voornamelijk te maken heeft met een gebrek aan kennis en verdieping, Ook de media speculeert voornamelijk op lekkere geuren om ons te verleiden tot aankopen van vele producten. Er is maar vrij weinig bekend over de invloed van geuren op onze lichaam en geest, daar moeten we echt aan gaan kloppen bij bepaalde levensovertuigingen die zich daar wel wat meer mee bezig houden zoals aromatherapie en de Ayurvedische wereld. Deze worden meest gezien als een alternatieve hoek, waar de gewone consument niet snel naartoe zal gaan. Wat best zonde is want het is zeker NIET zo dat deze methoden zweverig zijn. Integendeel. Want juist deze alternatieven gebruiken de krachten van 100% natuurlijke en pure geuren.

SYNTHETISCHE GEUREN

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 erg veel mensen, waaronder dus ook me/myself/ and i , een gigantische trigger kan zijn voor talloze vage klachten. De synthetische stoffen die in parfums worden gebruikt zijn niet alleen schuldig, ook de parfum GEURSTOFFEN kunnen de huid behoorlijk irriteren. Ook kunnen geurstoffen zorgen voor hoofdpijn, misselijkheid, braken, duizeligheid en zelfs hartkloppingen. Hoe gevoeliger je bent, hoe erger de klachten kunnen zijn.

Synthetische geuren zijn OVERAL om ons heen. Zelfs waar je het niet verwacht, zoals in een supermarkt. Daar worden vrij vaak geuren verspreid die ons aanzetten tot meer aankopen. Het zijn geuren waar we ons prettig bij voelen zoals een vanille geur of een milde bloemengeur.

Maar denk ook eens aan de wasmiddelen/ verzachters, de gearomatiseerde theezakjes, snoepjes, zuivelproducten...ze kunnen ons allemaal aanzetten tot meer aankopen en...meer eten. De geur van chocolade doet bij velen bijvoorbeeld het water al n de mond lopen. Geuren zijn in de voedsel en levensmiddelenindustrie van cruciaal belang, Jij zult immers geen brood kopen wat stinkt naar een varkensstal. Daarom worden er gigantisch veel geurstoffen aan ons dagelijks voedsel toegevoegd.

Als je denkt, dat een natuurlijke geurstof gezonder is dan een niet natuurlijke, dan heb je het mis. Het FDA (Amerikaanse Food and Drug Administration) definieert een natuurlijke geurstof als "harsen/ oliën/ en andere extracten" verkregen uit natuurlijke bronnen. De extracten zijn volledig ingedikt en verwerkt uit onderdelen wat ooit natuurlijk, vers intact was. Deze extracten voegen smaak toe, geen voedingswaarden. Een sinaasappelsmaak wordt bijvoorbeeld aangevuld met andere smaakstoffen die zijn geëxtraheerd uit een ander natuurlijk product, zo kan een sinaasappel toetje met een natuurlijke sinaasappel-smaakstof ook elementen bevatten van berk, of gras. Vele experts zien dan ook geen wezenlijk verschil tussen natuurlijke geurstoffen en hun synthetisch vervaardigde tegenhangers. Wat er eigenlijk gebeurt is dat het natuurlijke product uit elkaar wordt getrokken om er een natuurlijke geurstof van te maken op elementair niveau. Het chemische element valt als ware aan van de andere kant en wordt geconstrueerd tot een identiek product. Omdat ze niet wezenlijk veel verschillen van elkaar op chemisch niveau worden deze door experts gezien als een gelijkwaardig product, de één niet gezonder dan de ander. Ook [onderzoekers op HARVARD](#) hebben dit al eens aangetoond. Een geurstof in ons voedsel blijft dus eigenlijk gewoon een synthetische geurstof, natuurlijk of niet natuurlijk. Het gaat 9/10 keren om een combinatie van diverse stoffen in een product waar wij last van kunnen krijgen.

100% NATUURLIJK

Geuren die niet worden gebruikt als voedings-additief worden meestal parfümstoffen genoemd. Geuren zijn van essentieel belang in verzorging 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 op dit moment nog om in totaal 26 geurstoffen maar dit gaan er nog veel meer worden. Ik noem de meest bekende hieronder op: GERANIOL, LINALOOL, CITRONELLOL-D- LIMONELE, EUGENOL -LILIAL, CITRAL HEXYL CINNAMAL, BENZYL SALICYLATE, COUMARIN, LYRAL (HYDROXYISOHEXYL-3), BENZYL BENZOATE, ISOMETHYLIONON, HYDROXYCITRONELLAL, BENZYL ALCOHOL, CINNAMYL ALCOHOL, ISOEUGENOL, AMYL CINNAMAL, CINNAMAL, FARNESOL, BENZYL CINNAMATE.

Naast deze benamingen zien we ook vaak "parfüm" of "fragrance" staan. Dit is nog lastiger om te achterhalen welke geurstoffen er zijn gebruikt. In 100% natuurlijk geclaimde verzorging en cosmeticaproducten kunnen we ervan uitgaan, dat het tenminste om 100% natuurlijke grondstoffen gaat. Veel gebruikte geurstoffen zijn bijvoorbeeld essentiële en 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, kan de huid net zo erg irriteren als synthetische en chemische geurstoffen. Alleen merken die met gecertificeerde ingrediënten werken en onder strengere keurmerken staan geregistreerd (bijvoorbeeld het NATURAL COSMETIC STANDARD) geven de allerbeste garantie. Maar, ook 100% natuurlijke geurstoffen kunnen overgevoeligheden geven.

Wil je voor meest natuurlijk gaan, dan kun je het beste kiezen voor 100% pure etherische oliën die op de juiste manieren zijn gedistilleerd. Er zijn algemeen gezien maar weinig merken die ECHTE pure essentiële/ etherische oliën produceren, omdat dit een zeer delicate productie is en er ook veel meer investeringen worden gevraagd. We kunnen bij de Action talloze flesjes etherische oliën kopen voor een habbekrats. Dit zou je wenkbrauwen al meteen moeten laten oplichten, want ECHTE pure olie kost een godsvermogen. Deze goedkopere varianten zijn meestal vermengd met andere oliën voor meer volume. En de producties laten ook te wensen over, dat kun je ook begrijpen als je weet dat het om massale producties gaat die wereldwijd verkocht moeten worden. Hoe verleidelijk ook, trap niet in deze onzin. Investeer in een GOEDE olie. Daar heb je uiteindelijk dubbel veel plezier van. ECHTE olie gebruik je spaarzaam, imitatie oliën vervliegen in een razendsnel tempo, plus dat je je af

moet blijven vragen wat er allemaal in is verwerkt. Veel van deze goedkopere producties kunnen vol zitten met petrochemische stoffen.

Er zijn heel veel etherische oliën op de markt. De prijsklassen lopen zeer sterk uiteen, afhankelijk van 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. De goedkopere oliën die allen één zelfde prijs hebben, zijn oliën waaraan bijvoorbeeld pesticiden zijn toegevoegd, of niet op een juiste manier zijn gedistilleerd. Daarnaast worden deze varianten op pure oliën aangelengd met synthetische stoffen, neutrale plantaardige oliën, maar ook essentiële oliën die éénzelfde scheikundige samentelling van "the real thing" bevatten. Het is knap lastig voor de consument, om een goede olie te herkennen. Niet alles valt namelijk te testen en te controleren. O.a de pesticiden en de zware metalen kunnen nauwelijks worden herkend. Er zijn een aantal punten, waarop je kunt letten bij het kopen van etherische olie:

1. EEN VEEL TE LAGE VERKOOPPRIJS

Net als bijvoorbeeld bij kokosoliën, zijn etherische oliën vrij lastig op prijs te beoordelen. Net als in de wereld van kokosoliën mogen fabrikanten hun eigen prijs bepalen. 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 een zeer kostbaar verhaal. 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 euro wordt aangeboden. Je kunt er dan vrijwel zeker van zijn, dat deze olie niet loepzuiver is en mogelijk toevoegingen bevat. Ook kun je nalopen of een fabrikant biologisch werkt.

2. 100% PUUR

Zuiverheid is één van de belangrijkste voorwaarden voor een goed werkende olie. Zorg er sowieso voor, dat je een flesje kiest waarop "100% puur" staat af te lezen. 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 en een boete te riskeren. Het is verstandig, om een merk daarom vooraf altijd te googlen. Zeker betreft etherische oliën is het belangrijk, dat je een 100% zuivere olie kiest. Namaak geeft vast een lekker geurtje af, maar werkt niet echt therapeutisch.

3. 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 druppel dop, koop het dan niet. Het verkort de houdbaarheid aanzienlijk.

4. 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.

5. KIES BETROUWBARE MERKEN

Hartstikke leuk hoor, al die rijen etherische oliën in talloze winkels, die voor een prikkie worden aangeboden. 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. Nog even dit betreft merken: er zijn heel veel etherische olie-merken op de markt die onder MLM (multi level marketing) te werk gaan. In regel geldt dat deze oliën twee x zoveel duurder betaald moeten worden.

PURE BIOLOGISCHE ETHERISCHE OLIE VAN VAN TOEN REMEDIES



Van toen remedies heeft inmiddels een aardig assortiment aan 100% pure, biologische etherische oliën op de markt gebracht, die sinds de lancering als een

sneltrein verkopen. Terecht, want het zijn gigantisch goede oliën van zeer hoogwaardige kwaliteit, terwijl de verkoopprijzen ver onder de andere zogenoemde etherische oliën van hogere kwaliteit blijven. Het zijn de etherische oliën die ik alleen nog maar gebruik in mijn diffuser, maar ook om DIY-producten mee te verrijken.

[Klik hier voor het overzicht van de Van Toen biologische etherische olie.](#)

4 GENIETEN VAN HEERLIJKE HERFSTRECEPTEN

4.1 VEGAN FALAFEL

Met peulvruchten kun je echt ontzettend veel. Veel mensen denken dat het enkel is te consumeren bij een gerecht, maar wist je, dat je ook perfect kunt bakken met peulvruchten? Er valt bijvoorbeeld een zeer voedzaam meel van te maken. Iets wat ik al jaren met grote regelmaat maak, is veganistische falafel. Wat is falafel nu eigenlijk? Van origine komt het uit Arabische gebieden. Het zijn gefrituurde balletjes die worden gemaakt van gestampte gedroogde kikkererwten en gedroogde tuinbonen. Tegenwoordig worden ze van verschillende andere ingrediënten gemaakt. Er wordt tevens veel kruiden en specerijen aan toegevoegd. Falafel wordt tegenwoordig in supermarkten kant en klaar aangeboden. Deze producten staan stijf van de additieven. En zijn voorbewerkt/ gefrituurd waardoor het als een soort spons heel veel vet absorbeert. Daarnaast kunnen er dierlijke additieven aan zijn toegevoegd, of in botervet worden vorgebakken. Ik was daarom enorm nieuwsgierig hoe je dan falafel maakt van een zakje poeder. Gekeken naar de zeer korte ingrediënten lijst moest dit toch geen moeilijke opgave zijn om zoiets zelf na te maken, en dat bleek ook. Het resultaat was echt verbluffend. Ik heb het wel een beetje anders gedaan, ik heb in plaats van grutten haveremout meel gebruikt. Dat bleek net zo goed te kunnen.

Ik heb ongeveer 300 gram gedroogde kikkererwten en 300 gram haveremout in de blender tot meel vermalen, daaraan heb ik heerlijke kruiden en specerijen toegevoegd, in ieder geval knoflookpoeder want dat hoort een beetje in falafel te zitten. De hoeveelheden aan kruiden en specerijen bepaal je lekker zelf. Bij mij gaat er altijd wel heel veel in 🍷 want ik ben er dol op. Dat is alles! Echt waar, van dit mengsel kun je falafel balletjes maken! Ik vertel je hoe je dit op een meest gezonde manier doet.

Per 160 gram falafel meel voeg je 250 ml kokend water toe. Wil je dus aardig wat balletjes gaan maken, dan verdubbel je dit receptuur, dus 320 gram meel op 500 ml kokend water enzovoort. Gebruik KOKEND water en geen warm water, de boel zal dan papperig blijven. Roer het water goed door de meel en laat dit 15 minuten wellen. Na het kwartiertje zul je merken dat de massa is veranderd is een stevige massa waar je gemakkelijk balletjes uit kunt draaien.

Laat in een koekenpan een erwtje (dus echt een heel klein beetje) kokosolie of MCT olie of andere olie warmen. Bak de balletjes hierin op middelhoog vuur terwijl je ze voortdurend in beweging houdt, goudbruin. Haal ze uit de pan en laat ze op een stukje keukenpapier uitlekken.

Bekleed de baklift van je airfryer met een stukje bakpapier. Doe de balletjes erin en zet de temperatuur op 180°C. Bak de balletjes onder regelmatig even omkeren in de baklift in 15 minuten krokant.

Heb je geen airfryer? Dan kun je de balletjes ook in de oven nagaren. Zet de oven op 190°C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Bak de balletjes onder regelmatig omkeren gaar in ongeveer 15-20 minuten, blijf controleren.

Nu je hebt gezien hoe je zeer eenvoudig zelf echt gezonde falafel kunt maken, is een grote pot falafel mix op voorraad niet zo verkeerd. Je kunt zo anytime supersnel lekkere falafel balletjes maken. Het meel kun je in een goed afgesloten pot heel goed bewaren. Bewaar de pot op een donkere koele en droge plaats. Je kunt de gemaakte falafel balletjes ook invriezen.



4.2 KROKANTE LINZENKOEKJES

OEH, deze moet je gewoon proeven! Ik ben dus zoals je inmiddels weet gek op peulvruchten, met name linzen vind ik geweldig lekker. Linzen zijn niet alleen knetter-en-knettergezond, ze zijn ook goedkoop, voedzaam en zeer rijk aan vezels en eiwitten wat het erg interessant maakt voor veganisten. De allerkleinste linzen, die ook de kortste kooktijd genieten, zijn zwarte linzen. Ook wel BELUGA linzen genoemd. Ze hebben een zeer verfijnde smaak met een licht

pittige nasmaak. Ik maak met deze linzen vaak deze supereenvoudige snelle koekjes. Ik kook meestal meteen een heel zakje linzen, zodat ik er ook een lading koekjes van kan maken. De koekjes vullen enorm na een wrok-out en stillen de trek. Ze zijn zeer simpel om te maken en goed te bewaren in een koektrommel. Ze zijn heerlijk zoet, daardoor ook geliefd bij kinderen. De koekjes zijn gezoet met biologische erythritol + zuivere stevia druppels, deze combinatie geeft de meest pure en natuurlijkste zoete smaak zonder dat het maar één kcal geeft. Kies wel de juiste zuivere merken. Ik geef de directe linkjes waar je het kunt bestellen naast de ingrediënten, als je ernaar op zoek wilt gaan.

Wat heb je nodig?

- 400 gram [biologisch dynamische spelt meel](#) (indien glutenvrij: 375 gram boekweitmeel + drie eetlepels psyllium)
- Vier eetlepels [zuivere kokosolie](#), gesmolten
- Vier eetlepels [biologische erythritol](#)
- 2 druppels [zuivere stevia](#)
- 375 gram gekookte/ uitgelekte [BELUGA linzen](#)
- Om te garneren: [cacaonibs](#)

Hoe maak je het?

1. Verwarm de oven voor op 180°C, bekleed een bakplaat met bakpapier of een [bakmat](#)
2. Roer alle ingrediënten door elkaar in een kom en voeg kleine beetjes warm water toe terwijl je blijft kneden tot er een soepele deegbal ontstaat.
3. Draai ronde balletjes en druk plat op de bakplaat. Bestrooi met cacaonibs

4. Bak de koekjes in het midden van de oven gaar in ongeveer 35-40 minuten, blijf tussentijds controleren. Laat afkoelen.



4.3 SNELLE POMPOENKOEKJES

Oh, wat HOU ik van de herfst! Het is dan echt alsof ik uit een "zomerslaap" ontwaak in plaats van een winterslaap, want in de herfst bloei ik op, ben ik in mijn element. Waar ik totaal geen bakzin heb in de zomermaanden, heb ik veel bakdrang in de herfst. Ik kan dan weer lekker zin hebben om te gaan experimenteren. Vooral met mijn grote favoriet pompoenen! Ik kan niet zonder pompoenen in mijn leven. Ze staan letterlijk iedere dag op mijn menu. Ik vind ze heerlijk, maar als die allereerste oogst van het nieuwe seizoen er dan is...mijn pompoen-hart kan het niet aan!

Afijn, mag het duidelijk zijn dat je hier te maken hebt met een pompoen freak. Ik eet ze niet alleen met huid en haar op, ik bak er ook veel mee. Ze zijn er echt perfect voor. Naast dat ze lekker en voedzaam zijn, zijn ze ook lekker zoet. Dit geeft ruimte voor lekkere koekjes en cake! Eén van mijn allergrootste favorieten (en die van vriendlief) zijn deze zeer snel te maken pompoen koekjes. Jee hebt er niet veel voor nodig, maar de echte pure smaken.....HHHMMM! Probeer het zelf maar! Je kunt de koekjes in de airfryer bakken maar natuurlijk ook gewoon in de oven.

Wat heb je nodig?

- 400 gram havermout
- Een kleine of halve pompoen in de schil gekookt/ uitgelekt
- Drie volle eetlepels biologische erythritol + wat voor te mengen
- Twee eetlepels ceylon kaneelpoeder
- Een theelepel kruidnagelpoeder
- Een biologische sinaasappel
- Een biologische citroen

Hoe maak je het?

1. Rasp de schillen van de sinaasappel en citroen, meng door de rasp wat erythritol
2. Kneed/ roer/ prak de pompoen, havermout, erythritol , kaneel en kruidnagelpoeder tot een goed kneedbare massa, draai er ronde koekjes uit.
3. Zet de airfryer op 180 graden en bak de koekjes eerst 5 minuten. Draai ze om en bak nog 10 minuten tot ze goed zijn gegaard en een goudbruine kleur hebben gekregen. Oven: 185 *C en ongeveer 10 minuten bakken, dan omkeren en weer 10-15 minuten bakken
4. Bestrijk de koekjes direct uit de airfryer / of oven met de rasp. Laat dit verder afkoelen

4.4 POMPOEN BROOBBOL

Ja, we weten het inmiddels toch wel? Wat? Nou, dat ik dol ben op pompoen? Dat eet ik niet alleen met huid & haar op, maar ik bak er ook veel mee. Pompoen heeft zoveel voordelen om mee te bakken. Het heeft een lekkere zoete smaak, een zeer fijne textuur en het geeft veel kleur. Ik bak er graag dit heerlijke broodje mee. Ik maak het super-de-super-fast-rapido in de airfryer, maar je kunt dit recept uiteraard ook gebruiken in de oven. Het is niet alleen lekker, het is ook knetter-gezond, omdat er maar bar weinig ingrediënten in gaan, deze zeer goedkoop zijn en daarom ook een budgetvriendelijk broodje wordt om te maken. Zo gebruik je geen meel, maar...zonnebloempitten, die zelfs biologisch ontzettend goedkoop zijn. Afijn, laat je verrassen door dit heerlijke broodje, die je op ieder moment van de dag kunt op smullen!

Wat heb je nodig?

- Een pompoen, in de schil, in stukken, kort beetgaar gekookt, uitgelekt
- Circa 250 gram zonnebloempitten
- Twee volle kopjes psyllium vezels
- Een flinke scheut appel-cider azijn
- 15 gram wijnsteen bakpoeder

- drie/ vier eetlepels biologische erythritol (hoeft niet, wel lekkerder

Hoe maak je het in de airfryer?

1. Maal alle ingrediënten in de keukenmachine tot een stevige kneedbare bal, maak er een ronde broodbol van
2. Zet de temperatuur op 185 *C en de tijd op 30 minuten
3. Bak de broodbol 15-20 minuten terwijl je regelmatig even controleert
4. Draai de bol om, en bak verder af.

Hoe maak je het in de oven?

1. Verwarm de oven voor op 185*c. Bekleed een bakplaat met bakpapier en leg de broodbol erop
2. Bak 25 minuten, keer de bol dan om en bak ongeveer 15 minuten



4.5 HEERLIJKE ROMIGE POMPOEN PUREE

Hhhmmmm...dit is zo lekker en zo simpel! Het is de ideale snack voor als je even wat extra energie kunt gebruiken, het is enorm voedzaam en het kan op ieder moment van de dag/ bij iedere maaltijd. Het is een vrij simpel verhaal:

- Kook een pompoen in de schil, laat uitlekken

- Gooi in de keukenmachine samen met ongeveer 250 gram havermout en vier eetlepels CHEEZY MIX van Moos Favorites en pureer tot de tot jouw gewenste dikte.



4.6 SUPERSNELLE ZWARTE BONEN BURGERS

Ik zet ze vaak op mijn menu : ZWARTE BONEN. Zwarte bonen zijn echte gezondheids-bommetjes. Ze zijn een stuk kleiner dan de bruine boon en hebben een gitzwarte kleur. Waarom er echter nu plots een ware hype is ontstaan rondom de zwarte boon, en het ook plots hoog in de lijst der "superfoods" voorkomt, komt omdat veel onderzoek heeft uitgewezen dat zwarte bonen zeer

rijk zijn aan antioxidanten. Ze bevatten zelfs net zoveel antioxidanten dan de blauwe en zwarte bes, die op hun beurt weer een superfood-stempel hebben gekregen vanwege hun hoge doseringen antioxidanten. Zwarte bonen zijn zeer rijk aan een groep antioxidanten, genaamd anthocyanen, dezelfde chemische verbindingen die de bessen zoveel gezondheid geven. Zwarte bonen zijn ook zeer rijk aan magnesium. Ze bevatten ook veel thiamine en foliumzuur, twee zeer belangrijke B-vitaminen. Zwarte bonen houden ook de bloedsuikerspiegel goed op peil. Ze zijn tevens rijk aan eiwitten en vezels, wat hen tot een perfecte vleesvervanging maakt. Een kopje zwarte bonen volstaat al om het dagelijkse stukje vlees eens te vervangen. Zwarte bonen worden ook wel vaak door fanatieke sporters gebruikt vanwege de gedoseerde afgifte van koolhydraten. Ze leveren erg veel energie en zijn goed vullend: de eerste uren na het eten van een kopje heb je geen honger. Met zwarte bonen kun je oneindig veelzijdig kokkerellen, ze zijn niet alleen gekookt bij een maaltijd of door een maaltijd geschikt. Culinair kun je veel kanten op, zoals gebakken bonen, of verwerkt door baksels als koekjes en zelfs taart. Er wordt erg veel mee bedacht. Zwarte bonen zijn zo geschikt, omdat ze zeer rijk zijn aan vezels. Daar worden niet alleen onze darmen ontzettend blij van, maar ook in baksels geven de vezels erg veel "houvast" en textuur, waardoor je zwarte bonen ter vervanging voor meel kunt gebruiken. Ik maak zelf vrij veel met zwarte bonen, waaronder deze super eenvoudige burgers. Het leuke is, dat ze maar TWEE ingrediënten bevatten : zwarte bonen en Moos Favorites SMOKEY SPICE MIX kruiden. Echt waar, het heeft maar TWEE ingrediënten nodig om een zeer voedzame burger te maken, die ook nog eens erg goed vult. HOE ? Dat ga ik je vertellen.

Je kunt ze zowel in de oven als in de airfryer maken, ik prefereer de airfryer, dit levert echt de beste resultaten / meest knapperige korst op.

Wat heb je nodig?

- 500 gram [biologische zwarte bonen](#)
- 4 volle eetlepels [MOOS Smokey Spice Mix](#)

(* uiteraard kun je ieder gewenste kruidenmix gebruiken)

Zorg er voor dat je echte goede kwaliteit bonen koopt, biologische genieten de voorkeur, omdat deze vrij zijn van bestrijdingsmiddelen. Laat de bonen een nachtje in water weken. Spoel ze vervolgens goed om en laat ze uitlekken. Maal ze vervolgens in de keukenmachine met de kruiden tot een goede stevige massa. Draai daar platte burgers van. Zet de AF op 180 *C en bak de burgers tussen de 13-15 minuten gaar. In de oven bereiden: verwarm de oven voor op 185 *C en bak in het midden van de oven gaar in ongeveer 20-25 minuten, blij tussentijds controleren. Laat ze afkoelen.

Heerlijk bij:

- Een warme maaltijd of lunch
- Op de boterham met een beetje huisgemaakte veganistische mayonaise
- Tussendoor uit het vuistje tegen de honger-klap
- Na het sporten als herstel-snack



