



BELANGRIJKE NOOT VOOR DE LEZER:

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op een andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voorwoord

Deze bundel van mijn columns zou niet bestaan zonder Mark van der Pol en Willemijn Wijdenes. Graag wil ik hen danken voor hun toewijding, doorzettingsvermogen en al hun energie, tijd en enthousiasme voor het starten en het met groot succes voortzetten van DeMooiBoxtelKrant.

In september 2014 zag ik de eerste versie van DMBK op de mat liggen en had ik een evenement van Mimi Kirk (zie eerste column) in oktober te promoten. Tijdens het contact voelde ik het enthousiasme van Mark en Willemijn en wilde me graag gaan inzetten voor deze nieuwe krant.

In oktober 2014 startte ik met het schrijven van columns. Dit was net na de geboorte van mijn derde kind en net voor het opnieuw opstarten van mijn onderneming in dans en voor een klein deel in gezonde voeding. Deze drie onderwerpen dans, voeding en het moederschap zijn dan ook grotendeels het onderwerp van mijn columns.

Nu bijna 3 jaar later, na 49 columns, stop ik, omdat ik ga emigreren met mijn gezin en de gemeente Boxtel verlaat voor een stad in de Verenigde Staten. Maar niet in mijn hart: Ik ben ontzettend dankbaar voor wat me is toegefallen; ontzettend lieve vriendinnen, een prachtige dansgemeenschap, het mooie dorp Liempde met fijne mensen en vele gezellige activiteiten.

Wie weet dat ik in de toekomst nog eens met luchtpost in beeld kom, maar voor nu zeg ik; dank je wel, lieve lezers, voor jullie aandacht en ik hoop jullie te mogen verwelkomen op mijn website: www.tamarakoopman.nl, voor meer verhalen over moederschap, dans, vele recepten en meer. Tot dan(s)!

Tamara Koopman

Recepten

1. Raw Vegan Chocoladetaart	4
2. Energiebommen van amandel, chiazaad, kokos en citroen	6
3. Raw Vegan Appeltaart	9
4. Gezonde pepernoten	11
5. Chai Latté	12
6. Glühwein	15
7. Groene Smoothie	17
8. Veganistische erwtensoep	18
9. 3 x anti-katersap	22
10. Nootgevallen van amandel en cacaoboter	24
11. Bananen-kaneelijs	25
12. Bietenburger	28
13. Een stressvrij moment	30
14. Paardebloemcakejes	32
15. Raw Vegan AardbeienCheesecake	36
16. Cool Tea	37
17. Rode linzensoep met gember	39
18. WalnootPaprikapaté	45
19. Speculaasbrokken	48
20. Bananensmoothie	52
21. Groene Smoothie	54
22. Raw Vegan Lavendelchocolade	60
23. Een Blij Mens	63
24. Raw Vegan Regenboogijstaart	65
25. Raw Vegan BosbessenBramenCheesecake	69

Column van 8 oktober 2014

Help, Mimi komt eten!

Raw Vegan Chocoladetaart

Wat krijg je wanneer je een wereldberoemde Amerikaanse (Raw) veganist; Mimi Kirk, wie een filmrol had in Star Trek en tot meest sexy vegetariër boven de 50 is verkozen in 2009, en een strikte carnivoor; mijn man, aan één eettafel zet? Je raadt het vast al: Een enorm dilemma, slapeloze nachten en een nachtmerrie voor de kok: voor mij. Mag ik even: Aaaaaaaaarrggghh!

Na heel wat proeverijen, waarvan vooral mijn kinderen het slachtoffer waren en waardoor ze nu nog steeds het letterlijke groen voor de ogen zien, ben ik uiteindelijk tot de conclusie gekomen, dat ik mijn man maar moest omkopen. Nee, niet met geld, een massage of een avondje uit, maar met een gruwelijk lekkere chocoladetaart als afsluiter van dat etentje. Een chocoladetaart, die voldoet aan de veganistische voorwaarden; geen dierlijke producten, en toch de smaakpapillen van beiden soorten eters volledig verzadigt: een zogenaamde **raw vegan chocoladetaart**, gemaakt van allerlei gezonde en heerlijke ingrediënten, zoals cashewnoten, kokosolie, sinaasappels en dadels als zoetmaker.



Benodigd: Een keukenmachine, een diepvries, 1.5 uur en enig geduld.

Ingrediënten bodem:

- 2 handen vol walnoten
- 2 handen vol cashewnoten
- 4 dadels
- 1 eetlepel kokosnootolie
- 1 theelepel citroensap

Bereiding bodem:

Doe alles in een keukenmachine of hakmolen en meng, totdat de noten kleingehakt zijn en het geheel een dikke substantie wordt, waar je een ovenschaal van 15 bij 15 cm of een gebaksvorm met een diameter van 15 cm mee kunt beleggen. Druk het 'deeg' goed aan en zet het minstens een half uur in de vriezer om het wat harder te laten worden.

Ingrediënten vulling:

- 6 flinke handen vol cashewnoten (1 à 2 uur geweekt in water)
- 10 ontpitte dadels (1 à 2 uur geweekt in water)
- sap van 2 flinke sinaasappels
- 10 eetlepels kokosnootolie
- 6 eetlepels cacao poeder (ongezoet)
- 2 eetlepels vanille (in poedervorm of vloeibaar) of 1 vanillestokje
- 2 eetlepels sinaasappelschilrasp (of in poedervorm)

Bereiding vulling:

1) Alles mag weer in de keukenmachine of een blender, totdat het een smeugig en heerlijk chocoladegeheel wordt.

2) Verdeel de vulling gelijkmatig over het 'deeg', dat dan al een half uur in de vriezer heeft gestaan, en zet het minstens twee uur terug in de vriezer totdat het geheel wat hard is geworden.

Deze chocoladetaart blijft zeker 4 dagen goed in de koelkast, is een gegarandeerd succes en een geschenk voor iedere kok, die voor zowel veganisten als die-hard carnivoren moet koken, waar tegenwoordig meer en meer professionele, hobby- en thuiskoks mee te maken zullen hebben of krijgen.

Mijn veganistische gasten en mijn man waren in ieder geval opvallend stil tijdens het dessert en uitzinnig enthousiast erna. En ik ben weer een werelds recept rijker, dat ik waarschijnlijk nog heel vaak zal maken.



Column van 22 oktober 2014

Kleine krijgers en grote energiebommen

“Au! Aaaaau!! Aaaaaaauuuu!!!” Meer gegil volgt, gestommel, een donker geklop, geschreeuw en uiteindelijk gehuil. Daarna volgt meestal een diepe zucht van mij en ten slotte roept de een of de ander: “MAAAAMAAAAA!!!”. Ik kan me niet meer herinneren dat er een dag voorbij ging zonder deze 'liefkozingen' van mijn kinderen voor elkaar, waardoor mijn nek- en armharen prompt overeind komen te staan, mijn schouders zich direct aanspannen in de richting van mijn oren en mijn tenen zich oerlijk krommen, zoals een vogel zijn poten om een tak. Ik snap eigenlijk niet waarom het mij nog altijd zoveel raakt. Ik zou er inmiddels aan gewend moeten zijn, want het gebeurt niet slechts één keer per dag. Waar halen ze de energie vandaan, vraag ik me af. Mijn man denkt maar 1 seconde na over die vraag, wanneer ik hem 's avonds ongevraagd en waarschijnlijk ook ongewenst vertel hoe mijn dag was, en concludeert: “Jouw schuld” Ja hoor, natuurlijk, lekker makkelijk, denk ik, maar dan volgt zijn beweegreden voor die uitspraak: “Jij geeft hen ook altijd van die 'superfoods' in hun ochtendpap. Hoe heet dat spul ook alweer? Dat uit Peru komt of daar ergens. Dat vogelzaad.” Inderdaad, ik geef hen altijd chiazaad in hun rijstepap, wat hen bergen met energie zou geven. Vroeger zouden de krijgers van het oud Zuid-Amerikaanse volk: de Azteken, de hele dag kunnen rennen op een handvol chiazaad, wat ook lijkt te gelden voor mijn kleine krijgers.

Ik geef het mijn kinderen niet alleen voor die bergen energie, maar vooral omdat het de 8 essentiële aminozuren bevat; aminozuren, die het lichaam zelf niet aanmaakt en dus uit voeding moet worden gehaald. We staan pas aan het begin van het ontdekken van de vele eigenschappen en voordelen van chiazaad. Twee eetlepels bevat bijvoorbeeld 5 keer zoveel omega-3 vetzuren als 1 hand vol walnoten; dit is de hoogste hoeveelheid omega-3 vetzuren van alle bekende plantaardige producten, en ruim 2 keer zoveel vezels als een kommetje havermout. Daarnaast bevat het heel veel antioxidanten, mineralen en fytonutriënten; gezondheidsbevorderende voedingsstoffen, die al bewezen voordelen hebben voor atleten, zoals het ondersteunen van gezonde spierfuncties; niet onhandig voor mijn kleine krijgers, en voor mezelf als rennende moeder en dansdocente met (te)veel ambities.



Mocht je zelf behoefte hebben aan meer energie of je kleine krijgers meer voedingsstoffen mee willen geven, probeer dan eens dagelijks een eetlepel chiazaad in een glas vruchtensap te doen, in smoothies of in pap, of maak heerlijke energiebommen.

Recept voor MegaGezonde en Lekkere Energiebommen

Wat heb je nodig? Een keukenmachine, een koelkast en een rustig moment tussen de bedrijven door om ze te maken (voor mij is dit trouwens vaak 'na de bedrijven'; rond 10 uur of 11 uur 's avonds).

Ingrediënten voor ongeveer 20 stuks:

- citroenrasp van 1 citroen
- sap van 2 citroenen
- 3 eetlepels chiazaad

- 10 volle eetlepels amandelmeel
- 8 ontpitte dadels
- 6 volle eetlepels kokosrasp
- 3 eetlepels vloeibare kokosolie
- 1 theelepel vanillepoeder
- 2 snufjes zout

Bereiding:

- 1) Rasp één citroen en pers beide citroenen uit.
- 2) Voeg chiazaad toe aan het citroensap en laat 10 tot 15 minuten weken, totdat het een soort gel wordt.
- 3) Doe de citroengel, citroenrasp en overige ingrediënten in een keukenmachine en vermaal het tot een dik 'deeg'. Voeg eventueel enkele eetlepels water toe om het beter te kunnen mengen.
- 4) Vorm daarna ballen van het 'deeg'. Je kunt ze eventueel met kokosrasp of chiazaad bedekken.
- 5) Zet ze dan minstens een half uur in de koelkast om ze wat harder te laten worden.

Column van 5 november 2014

DikkePeerzaag en Appelboor

Raw Vegan Appeltaart

Terwijl ik de tanden poets van Sammy, mijn zoon van 4, waarbij ik twee handen nodig heb, zit hij gezellig met zijn vinger in mijn neus te wroeten. En lachen dat hij doet. Ik laat hem maar, want het is voor mij wel een stuk makkelijker poetsen zo. Met een schoon neusgat rijker begeleid ik hem naar zijn slaapkamer, waar we het gebruikelijke voor-het-slapen-gaanritueel volbrengen: ik zing 3 liedjes voor hem, hij vertelt 3 dingen en zingt ten slotte nog 1 liedje voor mij. De 3 dingen, die hij vertelt, hebben vrijwel altijd te maken met kadootjes, die hij graag wil krijgen voor zijn verjaardag. Daar begon hij in januari al mee, terwijl hij pas in december jarig is. Dat is op zich niet zo'n ramp, daar luister ik heel geduldig naar, maar dan... dat ene liedje, dat hij ten slotte wil zingen de laatste tijd. Hij ligt dan al onder zijn dekbed, maar wordt ineens klaarwakker, zijn oogjes gaan stralen, hij zet de grootste glimlach op, die ik van hem ken, hij gaat dan op zijn bed staan en zingt uit volle borst: "sjoesjoewa sjoesjoewa..." en op dat moment zou ik zooo graag een vooruitspoelknopje willen kunnen indrukken. Dank je wel, One Two Trio! NOT ;) Want het hele liedje komt dan langs, met alle 'moves' vandien. Voor de niet-kenners onder ons, de 'moves' zijn 1) Op je plaats, 2) strek je armen, 3) vuisten maken, 4) duimen omhoog, 5) schouders op, 6) je hoofd omhoog, 7) billen naar achteren, 8) voeten naar binnen, 9) tong naar buiten en dan 10) bèèè, oh, vooral dat laatste blijft feest, keer op keer. Bij elkaar duurt het zo'n 10 lange minuten ongeveer. Maar misschien moet ik mezelf wel bedanken. Ik laat hem ook vaak mijn 'moves' zien, die ik gebruik in de danslessen, die ik geef. Vooral de laatste tijd heb ik weer veel geoefend, omdat ik deze week mijn eerste lessen in mijn nieuwe studio geef. Voor het bouwen van die studio hebben we volgens Sammy een dikke peerzaag gebruikt. Klinkt vrij logisch naast het vele gebruik van een appelboor dit seizoen, bijvoorbeeld voor het maken van deze echte seizoenstaart van verse appels en walnoten. In deze taart blijft de pure smaak van de vers geplukte appels heerlijk behouden en de vers gekraakte walnoten worden beter verteerbaar door ze licht te roosteren of 24 uur in water te weken



Recept van de Pure Appeltaart:**Ingrediënten bodem:**

- 2 handen vol walnoten, licht geroosterd of geweekt
- 6 ontpitte dadels
- 1 el kokosolie
- mespunt kaneel
- mespunt nootmuskaat
- snufje zout

Bereiding bodem:

- 1) Doe alle ingrediënten behalve de walnoten in een blender of hakmolen en maak het fijn.
- 2) Voeg daarna de walnoten toe en hak ze er kort doorheen. Lang genoeg om ze wat fijn te malen, maar niet zo lang, dat je er boter van maakt.
- 3) Verspreid het gelijkmatig over een schaalbodem.

Ingrediënten vulling:

- 4 appels, gewassen en gesneden
- 4 ontpitte dadels
- sap van 1 citroen
- 2 el amandelpasta
- 1 el honing
- een opgehoopt mespunt gemalen kaneel
- een flinke snuf zout
- een snufje gemalen kardemom
- 4 el chiazaad

Bereiding vulling:

- 1) Doe alle ingrediënten behalve de appels en het chiazaad in een blender en maak het tot een pasta.
- 2) Voeg daarna de appelstukken toe en vermaal het tot een dikke appelsaus
- 3) Doe ten slotte het chiazaad erbij en blend het kort, zodat het goed gespreid door de appelsaus zit.
- 4) Verspreid het gelijkmatig over de walnotenbodem en zet het minstens 4 uur in de koelkast om het chiazaad zijn werk te laten doen als bindmiddel.

Tip: Leg dunne appelschijfjes op de taartstukken en wat kaneel als garnering.

Column van 19 november 2014

Snoep-goed, eet een appel?

Gezonde pepernoten

Even geen bergbeklimming meer, de bezichtiging van vulkanen of wildwaterstromen.

Wij staken ons wild geraas.

Terug in Nederland met kleine kinderen is nu het onvermijdelijke gekomen:

Het eerste feest van Sinterklaas.

Sinds januari wonen we na 6 jaar buitenland weer in Nederland, wat ons ontzettend goed bevalt, vooral met drie kleine kinderen. Heerlijk dichtbij familie en vrienden, waarvan de laatsten veelal in eenzelfde (kleine) kinderfase zitten. In onze gesprekken hebben de gebroken nachten het overgenomen van de wilde nachten, de koters en hun apenstreken van de haren verliezende vossen en de reis naar binnen van de verre reizen naar buiten.

Daarnaast hebben we weer te maken met Nederlandse gebruiken en tradities, zoals het feest van Sinterklaas, het bijbehorende snoep- en kadofestijn en uiteraard de voor ons nieuwe, maar reeds langer bestaande zwarte piet-discussie.

Sinterklaas is een ontzettend leuk kinderfeest en roept mooie herinneringen op: Grote, stinkende juten zakken vol kadootjes, waar ik in de ouderwetse winterkou blij van werd; handschoenen, een muts, een sjaal en sokken. Daarnaast de verrukking voor die mooie grote schaal met pepernoten, taaitaai en marsepein, dat die ene avond in het jaar tevoorschijn kwam. Ten slotte, hoe toevallig ik het altijd vond dat mijn vader weg was op het moment dat er ein-de-lijk geklopt werd.

Die nostalgie zal van generatie op generatie verschillen. De generatie van mijn kinderen zal dit feest weer heel anders ervaren, vooral met meerdere kleuren pieten. Maar als dan toch de 'zwarte piet' onder handen wordt genomen in deze moderne tijd, mag van mij ook zeker het snoepgoed onder de loep worden genomen. Het is niet meer van deze tijd. We weten inmiddels dat suiker verslavend is en grondlegger voor een ongezond lichaam. Dan heb ik het niet eens over de grootste allergenen, gluten en zuivel, die in de meeste pepernoten zitten.

Wanneer ik het over suiker heb, heb ik het over geraffineerde suiker, dat tegenwoordig vrijwel overal aan toegevoegd wordt, maar geen toegevoegde waarde heeft, alleen die verslavende werking. Daarentegen bevat een vrucht naast de natuurlijke suiker ook vitamines en vezels; heeft het een complexe structuur, waardoor de suiker langzamer opgenomen wordt dan geraffineerde suiker, de bloedsuikerspiegel lager blijft en ons lichaam meer in balans.

Vroeger was (riet)suiker een schaars en duur product; een luxeproduct, en werd daarom op bijzondere feesten gegeten, zoals bruiloften en Sinterklaas. Tegenwoordig lijkt het erop dat een heerlijke biologische appel een luxeproduct aan het worden is. Zullen we ruilen?

In de tussentijd om de overgang te maken naar een gezonder Sinterklaasfeest, deel ik een recept voor gezonde pepernoten. Ja, echt waar: GEZONDE pepernoten; vol vezels, vitamines en mineralen én zonder gluten, zuivel en geraffineerde suiker!

Probeer het eens. Maak je eigen luxeproduct voor dit bijzondere feest. Ze smaken evengoed als de ongezonde versie en misschien nog wel beter met het idee dat ze zelfgemaakt en gezond zijn.

Recept voor gezonde pepernoten:

Ingrediënten:

- 100 gram rijstmeel
- 100 gram amandelmeel
- 2 el koekkruiden
- 2 snufjes zout
- 1 volle tl vanillepoeder
- 10 ontpitte dadels (1 uur geweekt in water) + 4 el weekwater
- 3 el vloeibare kokosolie

Bereiding:

- 1) Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius.
- 2) Voeg alle droge ingrediënten bij elkaar in een kom en meng goed.
- 3) Vermaal de dadels met het weekwater in een hakmolen of blender tot een groffe dadelpasta
- 4) Voeg de dadelpasta en kokosolie toe aan de droge ingrediënten en kneed het geheel tot een deeg.
- 5) Vorm er halve balletjes van; pepernoten, en leg ze op een ingevette bakplaat.
- 6) Zet ze 15 tot 20 minuten in de voorverwarmde oven en laat ze daarna afkoelen; de kokosolie wordt dan hard en de pepernoten krokant.

Alvast een fijn en gezond(er) Sinterklaasfeest!



Column van 3 december 2014

Het thuiscircus met Chai Latté na afloop

Ik ren zo snel ik kan de woonkamer in en houd mijn hart vast. Mijn dochter van 3, de grote durfal, staat op de bankleuning. Ze torent boven me uit. „Kijk uit!!,” roep ik nog, maar dat mag uiteraard niet helpen. „Kijk, mama!”, schreeuwt ze blij, en ze laat haar hele lichaam vol overtuiging achterover vallen, op de bank, waar ze een extra kussen op heeft gelegd, waar haar hoofd op terecht komt. Zoals een ervaren acrobaat van een trapeze in het vangnet valt. Ze heeft een engelachtige glimlach op haar gezicht, terwijl ze door de lucht vliegt; ze heeft er alle vertrouwen in dat ze zacht opgevangen wordt. Hoewel ik haar eigenlijk tegen wil houden, is het prachtig om te zien. Ze gaat nog een keer en nog een keer, met mij binnen armwijdte dit keer, en zegt dan: ”Nu jij, mama!”.

Die drie woorden komen bij mij ongelooflijk binnen. Wat zou ik dat graag willen doen, maar ik kan het niet. Niet hier althans. Wel met een groot vangnet, denk ik. De gedachten alleen al laat een groot deel van mijn lichaam van de ene op de andere seconde ontspannen en mijn schouders lijken zeker 10 centimeter te zakken. Het lijkt me fantastisch om me zo te kunnen laten vallen, om zo te kunnen ontspannen, om er alle vertrouwen in te hebben; om alles los te laten; om te zweven tussen de trapeze en het vangnet. Even helemaal niets. Gewichtloos, letterlijk en figuurlijk.

Mijn leven lijkt vrij veel op een circus op het moment; ik ben continu ballen hoog aan het houden, figuurlijk dan, doe de ene truc na de andere om mijn kinderen zo lang mogelijk uit elkaar te houden en ik trek daarbij de ene na de andere gekke bek. Daarnaast kruipen ze als leeuwen, olifanten en andere dieren om mij heen en zelfs tegen mij op, springen als acrobaten op mij en van banken, stoelen en als ik maar even niet oplet van nog veel meer meubels. Zo'n vangnet hoort daar gewoon in thuis; die MOET daar zijn, om je even te kunnen laten vallen na alle hoge ballen, gekheden op een stokje en gespannen draden. Dat geeft de balans. Dat vangnet voor mij is om na iedere circusdag met een heerlijk warme drank in deze koude avonden op de bank ploffen, zoals mijn dochter dat doet, maar dan een stuk veiliger. Zo kan ik me echt even laten vallen, alles loslaten en gewichtloos zijn.



Een heerlijke drank hierbij is een zelfgemaakte 'chai latté' met versgeraspte gember. Gember helpt virussen te bestrijden, werkt ontstekingsremmend en bevordert de circulatie van bloed en energie.

Ideaal dus voor in deze wintermaanden!

Het recept voor zelfgemaakte Chai Latté

Ingrediënten voor 1 kop:

- 350 ml rijstmelk, of een andere plantaardige melk
- 1/2 el versgeraspte gember
- 1 volle tl ahornsiroop (of 2 ontpitte dadels, 1

uur geweekt in water)

- 1 tl kaneel
- 1/2 tl vanillepoeder
- 1/4 tl kardemom
- snufje zout

Bereiding:

Doe alle ingrediënten in een blender en vermeng alles goed. Wanneer je dadels gebruikt, zorg dan dat je geen stukjes meer terugvindt in de drank.

Tip 1: Wanneer je een extra boost wil, vervang de helft van de melk door verse groene thee.

Tip 2: Wil je de drank romiger, doe dan een eetlepel amandelpasta bij de andere ingrediënten in de blender.

Column van 17 december 2014

Nostalgie met Glühwein

Voeg de spanningen voor het Sinterklaasfeest, de spanningen voor een 5e verjaardag inclusief allereerste kinderfeestje ooit en het trakteren op school bij elkaar, doe daar een lekker koude gure wind bij, wat hagel en storm, een vergeten rits, das en/of muts en je hebt het perfecte recept voor slapeloze nachten van zowel het kind als de ouder vanwege hoestbuien, keelpijn en/of oorpijn.

De slapeloze nachten zijn me niet in de koude kleren gaan zitten; ik moest even een pas op de plaats maken. Geen 'druk, druk, druk', geen Niales geven, maar even rust. Ik mocht op zaterdag zelfs even wat langer in mijn bedje blijven liggen: oh, man, heeeeeerlijk! Wat had ik dat noodig!

Tot rust komen, tijd voor jezelf, uitslapen.. al die jaren lagen ze netjes opgeborgen in de almaar zwaarder wordende kist Nostalgie. Plus, moeders mogen niet ziek zijn en willen ook niet ziek zijn, vooral niet in zo'n drukke tijd als december. Dus ik loop sindsdien continu gemberthee te slobberen, heel de dag staat er een grote pan met hele kip zachtjes te koken en probeer ik zoveel mogelijk rust te houden, zover dat gaat met een bijna 4 maanden oude baby, die nieuwsgieriger is dan ze kan zijn, bij wie ik nu soms al geen speld tussen kan krijgen, wanneer ze begint te b(r)abbelen, en die me met een allercharmantste glimlach aankijkt, wanneer ze weer een lekkere straal warme melk over mijn schone kleren heeft gelanceerd, vlak voordat je je oudste kind van school moet gaan halen en de middelste alles behalve mee wil. Maar wanneer ik anderen hoor, zal ik aan deze tijden met weemoed terug gaan denken, wanneer ze weer wat ouder zijn, en komen die ook terecht in die grote kist.

Die kist Nostalgie straalt aan alle kanten warmte uit, alsof er de zon inzit, iets dat we missen in een koude winter. Een reden om in deze (kerst)tijd met elkaar de warmte van nostalgie te delen; warme herinneringen te delen met en bij mensen van wie je houdt. Bij mijn ouders thuis kijken we met z'n allen rond kerst vaak oude dia's of foto's onder het genot van een glaasje verwarmende glühwein; kruidige wijn dat al wordt gedronken sinds de Grieken en de Romeinen. In de Middeleeuwen werd de wijn gezien als hét geneesmiddel voor alle ziekten. Niet voor niets, want nu weten we dat de oliën van kruidnagel, kaneel en kardemom een geneeskrachtige werking hebben. Kruidnagel heeft een positieve werking op de spijsvertering en is antibacterieel. Ook kaneel stimuleert de spijsvertering, werkt een opgeblazen gevoel tegen en versterkt het immuunsysteem. Van de oliën van kardemom wordt gezegd dat ze een gelukkig gevoel geven. Niet slecht, toch?! Kan ik best goed gebruiken in deze koude, donkere dagen met die slapeloze nachten.

Wanneer je de Glühwein zelf maakt, kun je ook nog eens (biologische) krachtige rode wijn uitzoeken hiervoor, zoals een Pinot Noir. Mocht je niet van rode wijn houden, kun je hem ook van een droge, fruitige witte wijn maken.

Recept Glühwein (vele variaties mogelijk)

Ingrediënten:

- 2,5 dl water
- 2 kruidnagels
- 2 kardemomzaden
- stukje pijp Kaneel
- 1 sinaasappel, in partjes
- 1/2 citroen, in partjes
- 1 fles rode wijn
- 6 el honing

Bereiding:

Breng de specerijen en het fruit in het water aan de kook en laat zachtjes koken voor minstens 20 minuten. Zet het vuur daarna uit. Wanneer het geheel handwarm is geworden, haal alles door een zeef, zodat alleen het gearomatiseerde water overblijft. Voeg dan de wijn en honing toe aan het water en roer goed door.

Fijne nostalgische, kruidige feestdagen!

Column van 31 december 2014

2015: Laat dat vuur (ont)branden!

Groene Smoothie

Terwijl buiten de sneeuwvlokken naar beneden dwarrelen, wervelen binnenshuis de papieren doekjes in het rond dankzij al die lopende neuzen.

Kerst, leuk! Sneeuw, leuk! Virussen, iets minder..

Maar ik mag blij zijn met slechts een verkoudheidsvirus, waar een immuunsysteem weer sterker van wordt. Er gebeuren namelijk dingen om me heen, die ik liever niet toelaat in mijn bewustzijn.

De media maken mijn wereld zo groot en bijna tastbaar, waardoor deze weer klein wordt en bijna van mezelf lijkt. Dan ben ik zo blij met mijn bewegingslessen, waardoor ik weer word teruggeroepen naar mijn werkelijke wereld; mijn lichaam, mijn gedachten, mijn emoties en mijn spiritualiteit.

Gelukkig geef ik deze lessen, anders zou ik waarschijnlijk niet aan het sporten toekomen, omdat de sport van het moederschap en het huishouden al best intens kan zijn. Daarnaast is het soms lastig om mijn kinderen van me af te plukken, die als plak aan me vast kunnen zitten, uiteraard PRECIES op het moment dat ik les moet gaan geven. Maar het is soms erg nodig om weer dichterbij mezelf te komen; om te voelen hoe ik me voel; om even terug te keren naar MIJN lichaam, MIJN gedachten en om te mogen bedenken en enthousiast te worden van wat IK nog zou willen en kunnen doen met mijn leven.

Het is niet dat ik niet al ontzettend blij ben met mijn leven. Ik heb kunnen studeren, ik ben bereid, heb 3 prachtige, gezonde kinderen in mijn leven en een behoorlijke plunjezak vol mooie momenten. Het is dat vuur, dat in me brandt en een weg naar buiten zoekt. Dat vuur blijft me onrust geven en lijkt me aan te geven dat ik verder moet. Dat ik me moet blijven ontwikkelen in de richting waar (ook) mijn hart ligt: helende voeding en beweging, waarmee ik anderen kan helpen (weer) mens te worden.

Dit is tevens mijn wens voor iedereen voor het nieuwe jaar: dat je iets vindt en/of doet, waarin je jezelf kunt vinden, zodat je dichterbij jezelf komt te staan, je weer mens voelt en dat vuur voelt branden.

Maar zonder energie kan dat vuur niet goed branden, dus zorg ook voor goede voeding.

Mijn motto voor het nieuwe jaar is: Go Green in 2015!!!

Ik kan namelijk geen betere energie voor ons lichaam bedenken dan dat een groene smoothie ons geeft. Groene Smoothies bestaan voornamelijk uit groene bladgroente. Groene bladgroente bevat de meeste voedingsstoffen van alle voedselgroepen! Echter, al die voedingsstoffen zitten opgeslagen in de cellen van die planten, gemaakt van ontzettend hard materiaal. Om hier de voedingsstoffen uit te halen, zouden we moeten kauwen en kauwen en kauwen. Maar hier zijn onze kaken veelal niet meer op gebouwd, en vullingen, tandprothesen en het missen van tanden maken het er niet makkelijker op. Daarom hebben wij de blender! :) Een prachtmachine. Onmisbaar om de groene bladgroente tot room te vermalen.

Mijn favoriete Groene Smoothie recept:

Ingrediënten:

- 2 bananen
- 2 ontpitte avocado's
- 4 grote handen groene bladgroente*
- 50 ml kokoswater (of meer naar gelang je de smoothie dunner wilt)

Verder kun je toevoegen wat je lekker en/of gezond vindt, zoals gepeld hennepzaad en ontkiemde zaden, zoals kiemen van broccoli en zonnebloempitten. Zelfs Molkosan (gefermenteerde wei voor een gezonde(re) darmflora) doe ik er af en toe bij.

Blenden maar!

* De beste groene bladgroente is van het seizoen (en biologisch). Dat is nu onder andere spinazie, veldsla, postelein en boerenkool. Probeer de afwisseling erin te houden.

,Go Green in 2015' en laat dat vuur (ont)branden!

Dit vuur is trouwens veilig, maar niet zonder risico ;)



Column van 14 januari 2015

Waar rook is, is vuur

Vegetarische erwtensoep met rook en zonder worst.

Het is koud. Zeg maar gerust ijskoud. Er staat bovendien een flinke wind. Maar ik zie toch de eerste rook al omhoog komen. Weer of geen weer: Vuur zal en moet er komen.

Toen wij onze tuin voor het eerst zagen bij de huisbezichtiging, was het eerste wat mijn man zei: „Oh, hier kan ik mooi een vuurtje maken!” Ja, ik heb zo’n man. Zo’n oerman, die het liefst iedere dag vuur wil maken en er urenlang in wil staren. En ook kàn staren. Het schijnt trouwens dat bij een gebrek aan vuur de televisie die plaats inneemt. Komt dat misschien bekend voor? Ik heb daar geen geduld voor, voor dat staren. Ik kom dan kijken, bij dat vuur (of televisie), en ik vind het vuur echt prachtig, behaaglijk warm en het geeft een rustgevend knapperend geluid, maar al binnen een minuut begin ik zenuwachtig heen en weer te dralen. Kon ik maar, maar ik kan niet. „Een volgende keer”, zeg ik tegen hem. „Ik wil nog teveel doen.” Maar ja, dat zeg ik iedere keer. Gelukkig zijn onze kinderen WILD enthousiast en dansen er als indianen omheen, wat resulteert in een hele blijde oerman, die zijn passie voor vuur kan delen. Ik loop weer terug het huis in, waar ik een wintersoep aan het maken ben.

Vandaag de welbekende snert oftewel erwtensoep. Een vegetarische wintersoep; zonder rookworst, want ik blijf het hartverscheurend vinden om die vrachtwagens vol varkens te zien, wanneer ik tussen Liempde en Boxtel rijd. Maar ik heb een heerlijke vervanger gevonden. Daarnaast brengen mijn man en kinderen trouwens genoeg rookgeuren mee naar binnen zometeen. Deze erwtensoep krijgt haar rookmaak van dulse. Dulse is een rode alg, dat heel veel vitaminen (inclusief vitamine B12!) en mineralen bevat. Deze alg kan veel doen voor de smaak van deze overheerlijke erwtensoep. Ik zweer dat ik door de dulse bijna rookworst proef; alsof er rookworst in meegekookt is! Wat een lekkere wintersoep is dit! Ik kan er niet genoeg van krijgen...

Voor 4 grote mokken **heerlijke rokerige erwtensoep** ideaal voor buiten bij het rokerige vuur. :)

Ingrediënten:

- 1 el (kokos)olie
- 1 ui
- 4 teentjes knoflook, kleingesneden
- 1 kleine prei, kleingesneden
- 1/2 knolselderij, kleingesneden
- 3 stengels bleekselderij, kleingesneden
- 2 grote wortels, kleingesneden
- 300 gram spliterwten
- 1.5 liter groentebouillon
- 2 el tijm, fijngehakt
- 1/4 grote witte of groene kool, kleingesneden
- 2 el dulse
- 4 el peterselie, fijngehakt

Garnering:

- Extra peterselie
- Gerookte tofu, in blokjes

Bereiding:

- 1) Verhit de olie in een grote pan en bak hierin de ui tot deze glazig is.
- 2) Voeg dan de knoflook, prei, knolselderij, bleekselderij en wortels toe en bak deze zo'n 2 minuten met de ui mee. Roer goed om.
- 3) Voeg daarna de spliterwten, bouillon en tijm toe en breng het aan de kook en laat het 45 minuten zachtjes pruttelen.
- 4) Zet dan het vuur uit en voeg de groene kool en dulse toe. Laat de soep 5 minuten staan en roer goed door, zodat de groene kool en dulse zacht zijn geworden.
- 5) Wanneer de soep wat is afgekoeld, voeg dan de peterselie toe.
- 6) Pureer de soep, garneer het met de extra peterselie en blokjes gerookte tofu en dien direct op of neem mee naar dat vuur! :)

Ik ben benieuwd of je de diervriendelijke rook ook proeft! :)



Column van 28 januari 2015

Een glas warmte en weerstand

„Mama, ik ben verdrietig”, zegt mijn zoontje van vijf. „Waarom ben je verdrietig, lieverd?”, vraag ik. „Omdat de dagen zo kort zijn. Ze gaan zo snel voorbij.” Ik ben er stil van. Ik moet eigenlijk lachen en huilen tegelijk. Wat mooi, dat hij op deze leeftijd al zo'n bewustzijn heeft, maar ik vind het ook een beetje verdrietig dat hij dat nu al zo voelt. Wanneer hij zulke dingen zegt, maak ik me af en toe zorgen om hoe de dagen in de toekomst zullen gaan voelen voor hem qua tijd.

Toen ik de leeftijd van Sammy had, leek voor mij de dag vaak eindeloos lang te duren, vooral op koude, druilerige dagen, zoals deze, wanneer ik met weerstand naar buiten ga. Naarmate ik ouder ben geworden, zijn de dagen gevoelsmatig korter en korter geworden, want ja, ik moet meer en wil ook meer .. ik kan er echt van balen, dat er niet meer uren in een dag zitten. Ik durf vaak niet meer eens naar de klok te kijken, of naar het gezicht van mijn man, wanneer hij weer wakker wordt van mij, ook al doe ik enorm mijn best om hem niet wakker te maken, en ik durf al helemaal niet meer te kijken naar mezelf in de spiegel.. vooral omdat ik nu alweer maandenlang een paar keer per nacht wakker word door de kleintjes; vanwege het geven van borstvoeding op verzoek, de te levendige dromen en vooral het gesnotter en droge kelen in deze wintermaanden.

Oh, ik kijk echt uit naar de lente, wanneer de dagen qua licht weer langer worden, en minder vaak dat heerlijke warme bed uit moet(, dat weer IJSkoud is tegen de tijd dat ik terugkeer) voor borstvoeding of het blaffende gehuil uit die droge keeltjes. Maar ondertussen kan ik het toch niet laten om te creëren en te creëren en te creëren. Dolbij word ik ervan : het schrijven van deze column, nieuwe creaties op het gebied van voeding en dans, het organiseren van voeding- en dansworkshops tot het maken van grafische ontwerpen, zoals posters. Die ‚drive’ en het plezier ervan samen met mijn natuurlijke ‚help jezelf de winter door’-drankje, beschermt me vooralsnog tegen de virussen van dit seizoen. Het drankje maakt en houdt me daarnaast ook heerlijk warm. Ik hoop dat mijn kinderen het ook snel willen gaan drinken, maar helaas is de gember en de citroen hierin nog wat te sterk voor hen. Zelfs een heeeeel klein beetje prikt al en dan hangt hun tong direct buiten ..met alles dat er op lag. Ik ben zelf een beetje verslaafd geraakt aan de kick die gember me kan geven, waardoor het ook in heel veel dingen terug te vinden is, dat ik maak; in zoete tussendoortjes, andere vers geperste sappen, allerlei gerechten en ook warme drankjes, zoals de chai latté uit de column van 3 december 2014, zodat de kinderen toch nog wel iets meekrijgen. Maar buiten mijn liefde voor gember hopen mijn zoontje en ik dat de dagen weer snel langer, milder en zonniger worden! Tot die tijd: haal de sappers van zolder of leen hem van familie of burens en help jezelf de winter door:

Ingrediënten voor twee kleine glazen warmte en weerstand:

- 3 grote stengels bleekselderij
- 1 groene appel
- 1/2 komkommer
- 1 citroen, geschild indien niet-biologisch
- 1 grote duim gember, geschild indien niet-biologisch

Bereiding:

Alles goed wassen en persen maar!

Tip: Voor extra pit en warmte kun je er een snufje cayennepeper op doen!

Column van 11 februari 2015

Anti-katerbeleid voor carnaval

In Venetië, in Nice, in Rio de Janeiro, in New Orleans (Mardi Gras), in Rusland (Maslenitsa); op heel veel plaatsen in de wereld wordt het gevierd en aanstaande zondag begint het officieel bij ons: carnaval.

Carnaval is van oorsprong een eetfestijn, een heidens feest, dat de laatste mogelijkheid was om jezelf te buiten te gaan voordat het vasten begon: jezelf 40 dagen beperken tot het noodzakelijke. Het feest bestond al langer dan de christelijke traditie, waardoor de kerk het waarschijnlijk gemakkelijker vond om het in een katholieke traditie om te zetten dan het uit te bannen. In Venetië en in het Zuiden van Limburg staat het carnaval in het teken van vermomming. Vroeger had dit de reden om zo onherkenbaar een alibi te hebben om zichzelf te buiten te gaan.

In Brabant hebben we geen masker nodig. We gaan onszelf te buiten zonder masker, wanneer we daar ten minste de tijd voor krijgen. We moeten namelijk eerst de carnavalsoptochten trotseren, de rijen voor de ingang van de kroegen, de rijen voor de garderobe, de rijen voor de (vrouwen)wc's, de rijen voor de eventuele muntverkoop en dan als laatste: de rijen voor de bars om drank te verkrijgen. Maar dan.. dan barst het drankgelag los! Drinken en hossen of alleen drinken voor de niet-hossers onder ons of alleen hossen voor de niet-drinkers. Onder de laatste groep begaf ik me tijdens mijn zwangerschaps- en/of borstvoedingsperioden; de afgelopen zes jaar dus eigenlijk. Wat ik helemaal niet erg vond, wanneer ik de mensen de dagen erna hoorden over alle katersymptomen: van vermoeidheid tot niet kunnen slapen en van diarree tot depressie.

Die symptomen had ik zonder drank namelijk ook al. Voor de mensen die, net als ik, graag carnaval vieren zonder kater heb ik een aantal tips en een aantal anti-katersappen:

De truc om een kater te onderdrukken is om zo weinig mogelijk chemische toevoegingen te drinken, waardoor drank hun typische smaak krijgt. Drink alcohol zo zuiver mogelijk.

Verdere anti-kater tips:

- Vermijd donkergekleurde alcoholische dranken, verkies witte wijn boven rode wijn
- Vermijd het mixen van alcohol met koolzuurhoudende dranken
- Vermijd het drinken op een lege maag, en uiteraard:
- Ken je grenzen!

Belangrijkste tip, zoals je wel kunt bedenken: Drink voldoende water om de gifstoffen af te voeren, het liefst nog enkele dagen, nadat je flink hebt gedronken. Vul ieder glas water aan met een snufje (zee)zout om uitdroging zoveel mogelijk te voorkomen.

Wanneer je denkt de kater niet buitenshuis te kunnen houden:

- Drink fruitsap vol fruitsuikers, voordat je naar bed gaat, om de chemicaliën van de drank te helpen metaboliseren.
- Pers voor je vrienden een anti-katersap, of laat iemand de anti-katersap voor je maken, wanneer je het daglicht of het geluid van de naderende carnavalsstoet nog niet kunt verdragen, of nog spierpijn hebt van het hossen of het tillen van de pullen:

ANTI-katersap 1 - om de hoofdpijn te verlichten:

>> Pers 2 wortels, 2 (groene) appels, een handvol bloemkool en een handvol broccoli.
De combinatie van calcium en magnesium in bloemkool en broccoli helpt hoofdpijn te voorkomen en te verlichten.

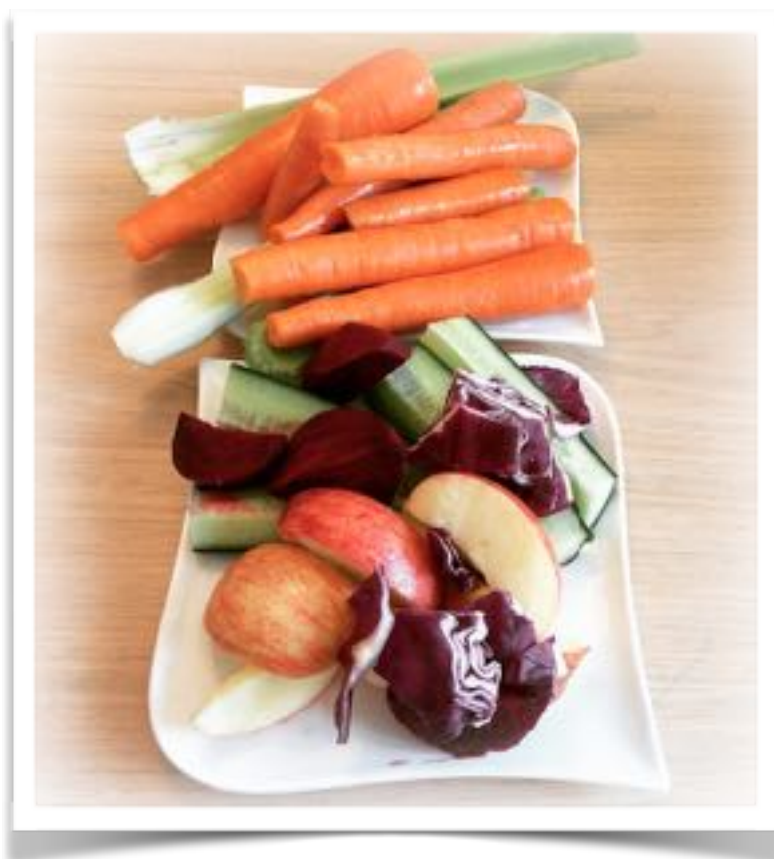
ANTI-katersap 2 - om je lichaam sneller te ontdoen van de gifstoffen van alcohol:

>> Pers 2 wortels, een halve kleine rode biet en 2 sinaasappels
Rode bietensap maakt niet alleen de lever schoon, maar helpt ook om je lichaam te ontdoen van de gifstoffen van alcohol. Ook sinaasappels helpen de lever met de schoonmaak.

ANTI-katersap 3 - om je lichaamstemperatuur en bloeddruk te verlagen:

>> Pers 2 wortels, 2 (groene) appels en 2 stengels bleekselderij
Bleekselderij is een goede bron van kalium dat een verhoogde bloeddruk helpt te stabiliseren.

Een fijne katerloze carnaval!



Column van 25 februari 2015

Een nootgeval

Vaak twijfel ik of het allemaal wel goed doe als moeder en ik zal bij lange na niet de enige zijn, denk ik. Zelfs mijn eigen moeder, waar ik bijzonder veel respect voor heb en die mij, mijn zus en broer fantastisch heeft opgevoed, zegt nog steeds tot op de dag van vandaag haar onzekerheden te hebben over onze opvoeding.

Hoewel ik graag anders zou willen; kinderen opvoeden tot blije mensen is veel meer dan heel veel liefde geven. Er zijn zoveel factoren, die invloed uitoefenen op onze kinderen. Met onder andere de toenemende media, die een overdadige hoeveelheid aan informatie en amusement bieden en steeds meer geweld laten zien, onze prestatiegerichte cultuur en de groter wordende supermarkten, die steeds meer vergif als voeding aanbieden, kunnen we alleen maar hopen dat wat we onze kinderen bijbrengen hen zal sturen naar hun eigen welzijn.

Eén van mijn grootste passies, zoals je misschien al wel gemerkt hebt, is voeding in relatie tot gezondheid. Het is daarom ook dat het me bijna iedere dag verbaast dat het Nederlands beleid, onze voedingsindustrie en onze supermarkten het niet zo nauw nemen met onze gezondheid. Vooral met het toelaten van bepaalde stoffen in voedingsproducten, zoals MSG (Ve-tsin). MSG heeft geen smaak, maar versterkt de smaak van het product waaraan het wordt toegevoegd. Dat is heel fijn, maar helaas komt dit niet zonder een te betalen prijs: Hoofdpijn, duizeligheid, hartkloppingen, hoge bloeddruk, eczeem, astma zijn allemaal bijwerkingen van dit stofje dat ik in de Albert Heijn gewoon in het kruidenschap heb zien staan (als Ve-tsin). Ik kon mijn ogen niet geloven. Maar misschien het belangrijkste om te weten over MSG; voor zowel onze gezondheid als de voedingsindustrie: MSG heeft een eetlustverhogende werking! Het onderbreekt namelijk de verbinding tussen ons verzadigingscentrum in de hersenen en de maag, waardoor de hersenen van de maag niet meer het sein 'vol' doorkrijgen. We blijven eten zonder dat het lichaam voeding nodig heeft. Dat is ook de reden dat die zak chips in één keer op moet. Onderzoeken laten zien dat MSG schade brengt aan je lichaam; het veroorzaakt o.a. migraine, Alzheimer, verergering van autisme en ontstekingen. Daarnaast heeft MSG een verslavende werking. Je eet dus niet alleen de zak chips in één keer op, maar je kunt ook niet wachten om meer zakken te gaan kopen. En dat is uiteraard wat de voedingsindustrie wil: verkopen. Je kunt je voorstellen dat het plaatsen van MSG op een label inmiddels niet meer zo in trek is. Maar niet getreurd, daarom hebben ze het voor ons verborgen verwerkt in andere toevoegingen, zoals gistextract en gelatine, en vaker wel dan niet toegevoegd aan o.a. bouillon en maltodextrine.

Tja, ik begreep natuurlijk al wel dat mijn gezondheid mijn eigen verantwoordelijkheid is en ik mag hopen dat ik dat in ieder geval door kan geven aan mijn kinderen; dat ze weten waar hun voeding vandaan komt, dat voeding hun medicijn kan zijn en dat ze lekkere dingen weten te maken met goede voeding.

In geval van lekkere trek laat ik ze soms dit simpele, maar eerlijke Nootgeval (koekjes) maken:

Ingrediënten voor zo'n 10 Nootgevallen:

- 250 gram amandelmeel
- 1 tl wijnsteenbakpoeder (verkrijgbaar bij De Schoffel)
- 5 el cacaoboter, vloeibaar (au bain marie gesmolten)
- 2 el ahornsiroop (goede kwaliteit)

Bereiding:

- 1) Verwarm de oven tot 180 graden celsius.
- 2) Meng alles in een kom tot een soort deeg. Maak er leuke vormpjes van; hartjes, auto's, sterren enzovoort en leg ze op een bakplaat met bakpapier.
- 3) Bak ze 10 minuten in de oven of totdat ze licht goudbruin zijn.

Enjoy!

Column van 11 maart 2015

Gewoon thuis *Bananen-Kaneelijs*

Wat was het gisteren heerlijk. Gewoon thuis. De zon scheen. Het voelde als een eerste echte lentedag: het licht, de warmte. De vogeltjes kwetterden. Onze kippen renden opgewonden op hoge poten van de ene hoek in de tuin naar de andere hoek. Schone was dat voor het eerst dit jaar weer buiten te drogen hing. Ik hoef nergens naar toe. Gewoon thuis; heerlijk. Wat een geluk. Ik heb me vaak afgevraagd hoe 'thuis' er later uit zou zien. Zo dus. Niet in het buitenland, zoals ik wel eens dacht en waar ik meerdere lange perioden gewoond heb, maar in Brabant, in Liempde.

De zon en de rust bracht een zucht van genot bij mij naar buiten. Helaas voor onze burens was dat niet het enige dat naar buiten kwam: onze kinderen lieten luid horen hoe blij ze waren om buiten te zijn en te kunnen spelen op deze mooie dag en lieten zich nog harder horen, wanneer ze niet blij waren, met name met elkaar. Het geruzie ging vooral om het willen liggen in een hangmat, die deze mama een aantal jaar geleden voor moederdag had gekregen, toen wij nog in een '9 maanden per jaar zon'-deel van Frankrijk woonden. Van die hangmat heb ik misschien welgeteld 3 keer genoten, maar manlief kan daar met gemak twee nullen achter zetten. Ja, ik moet toegeven dat in deze laatste zin een klein beetje frustratie verwerkt zit.

Gisterenmiddag had mijn man de hangmat weer eens opgezocht om een avondje stappen met vrienden te verwerken. Helaas werkt dat niet met kinderen, die dan ook in die hangmat willen liggen en elkaar daarbij alleen maar in de weg liggen natuurlijk. Hij kreeg meer dan vaak een voet, knie of arm in zijn maag van de kinderen, dat hem niet echt hielp, al helemaal niet in combinatie met het geschreeuw naar elkaar.

Wat ik mezelf gisteren heb beloofd is om wat vaker die hangmat te bezetten. Om tijd voor mezelf te nemen. Ja, helaas voor mijn man, het moederdagkado zal nu echt eens gebruikt gaan worden door diegene, waar die in eerste instantie voor bedoeld was. Waarschijnlijk zal ik de hangmat dan wel vaker dan niet moeten delen met één, twee of drie kinderen, allemaal op elkaar gestapeld en in elkaar verweven; voeten en benen buitenboord, ellebogen in elkaars lichaam, vingers in onbestemde hoeken, maar hoe gevulder de hangmat, hoe rijker ik me zal voelen. Met of zonder geschreeuw. Maar hopelijk met veel gelach.

Na alle mooie plekjes op aarde, waar ik heb gewoond, die ik heb bezocht en nog zal bezoeken, wordt dat plekje in die ene tuin in die ene hangmat met mijn kindjes het allermooiste plekje op aarde. Gewoon thuis.

En dan lekker zelfgemaakte ijsjes eten...

Ingrediënten voor 4 kleine porties bananen-kaneelijs:

- 4 vriesbananen*
- 1/2 rijpe mango, in stukken gesneden
- 3 tot 5 gedroogde dadels, liefst minstens 2 uur geweekt
- 1.5 tl kaneel

Bereiding:

- 1) Doe alles in een blender, behalve een halve theelepel kaneel, en meng alles tot een romig geheel.
- 2) Schep alles in mooie (ijs)bakjes en verdeel de resterende halve theelepel kaneel over de porties. Of doe ze in ijsvormpjes en vries ze in.

*Het maken van vriesbananen: Pel rijpe bananen en snijd ze in stukken en doe ze in een afsluitbare zak.

Doe de zak in de vriezer en na ongeveer 6 uur kun je ze gebruiken om heerlijk ijs van te maken.



Column van 25 maart 2015

Happy of Crappy Meal?

Bietenburger

Verschrikt lees ik de bladen door. Ja, het staat er echt. Een MacDonalds in gemeente Boxtel!! Ik kan mijn ogen niet geloven. Ik had al wel geruchten gehoord, maar toen kon ik nog niet geloven dat een officiële Fairtrade gemeente; een gemeente dat zich trots profileert met eerlijke handel, in zou stemmen met een dergelijke onderneming : een MacDonalds?!?!

MacDonalds verjaagt namelijk samen met andere ondernemingen inheemse volkeren in het tropisch regenwoud, de zogenoemde longen van de aarde, van hun voorouderlijke gronden, en kapt deze waardevolle bomen voor verpakkingsmateriaal en gebruikt de grond voor veevoer (verbouwen van graan en soja). Wist je trouwens dat onze vleesconsumptie 18% van de CO2-uitstoot voor zijn rekening neemt, dat zeker 5% meer is dan de uitstoot van alle auto's, vliegtuigen en andere vervoermiddelen samen.

Niet alleen staat het ecologisch aspect van deze plannen met MacDonalds averechts op wat de gemeente wil bereiken als Fairtrade-gemeente, maar ook zeker het gezondheidsaspect. Hoeveel kinderen fietsen vanuit Liempde naar hun scholen in Boxtel en terug? Hoe makkelijk is het voor hen om hier straks naar toe te fietsen na school? Want laat nou net zo zijn dat onderzoek heeft uitgewezen dat een groot deel van de mensen bij een fastfoodrestaurant eten, omdat ze er toevallig zijn, niet omdat ze het zo lekker vinden of omdat ze honger hebben. Ook het Jacob Roelant lyceum ligt in een 'gunstige' hoek van Boxtel. Wie wil er nu zo'n gifabriek temidden van de kinderen; temidden van onze toekomst? Ik overdrijven? Niet eens een heel klein beetje: de meeste producten bij MacDonalds bevatten heel veel chemicaliën en daarnaast lege calorieën. Dit is waarom na het eten bij MacDonalds weer relatief snel honger wordt ervaren. Je lichaam roept om voedzame stoffen; vitamines, mineralen, vezels, enzymen; voedingsstoffen, waarmee het lichaam echt gevoed wordt. Wanneer je lege calorieën eet, zal je lichaam honger blijven houden, omdat het o.a. vitamines en mineralen nodig heeft om goed te functioneren, die het dan niet binnenkrijgt. Hierdoor wil je lichaam blijven eten, totdat het krijgt wat het nodig heeft, en grijp je dus na een MacDonalds maaltijd veelal nog eens naar een snack. Je eet hierdoor teveel. Dit kan overgewicht veroorzaken en allerlei ziekten vandie. Niet alleen fysiek, maar ook mentaal. En dan heb ik het nog niet eens over wat al die chemicaliën met en in je lichaam doen, die je van MacDonalds krijgt: bij wijze van een messteek in je al pijnlijke rug. Dat zal niet direct zichtbaar worden, maar zeker op de lange termijn.

Waarom zouden we dit willen? Waarom willen we overgewicht en ziekten stimuleren in onze gemeente? Vanwege het geld? Vanwege het zogenaamde familieplezier, dat MacDonalds zou brengen? Kunnen we niet met alle inwonenden van gemeente Boxtel en vooral ouders, die mijn idee delen, aan crowdfunding doen bijvoorbeeld en zelf een leuk alternatief bieden daar? Iets dat passender, degelijker en ook ecologisch een gezonder concept is voor onze Fairtrade gemeente? Iets dat van 'ons' is, dat constructief is voor onze gemeenschap, onze gezondheid en onze aarde? Zoals dat deze bietenburger een gezond en smakelijk alternatief is voor de chemische en ecologisch onverantwoorde hamburger van MacDonalds;

Recept Bietenburger

Ingrediënten voor 10 stuks:

- 2 geraspte rauwe bieten
- 1 gesnipperd ui
- 4 teentjes knoflook, fijngesneden
- 300 gram gekookte quinoa (met zo weinig mogelijk vocht)
- 150 gram geroosterde zonnebloempitten
- 100 gram geroosterd sesamzaad
- 75 gram amandelmeel
- 4 el kokosolie
- 3 el fijngesneden peterselie
- 3 el tamari (sojasaus)
- zout, naar smaak
- wat bloem/meel voor vastigheid

Bereiding:

- 1) Verwarm de oven naar 180 graden celsius.
- 2) Voeg alle ingrediënten bij elkaar in een kom. Kneed goed en vorm burgers.
- 3) Bak de burgers 30 minuten in de oven op bakpapier. Draai ze halverwege de tijd om.

De dadel; een superfood

Waar mijn jongste van 7 maanden haar lichaam aan het ontdekken is; wat ze allemaal kan doen met allerlei ledematen en gewrichten en vooral ook hoe die smaken, zijn mijn twee andere kinderen van 3 en 5 aan het ontdekken wat ze vooral NIET kunnen doen met hun lichaam. De vele bulten en rode, gele, groene, blauwe en paarse plekken getuigen hiervan. Ik vind het niet altijd makkelijk dat ze het spannend vinden om hun vingers in allerlei gaten en kieren van deuren te steken, die ze er vervolgens niet meer uit krijgen. Ik vind het ook niet zo fijn dat ze minstens honderd keer per dag onder tafel en stoelen kruipen, waarbij ze 99 van de 100 keer hun hoofd stoten. En ik houd mijn hart vast wanneer ze met hun laarzen aan het tuinpad over rennen, waarbij ze ieder moment onderuit kunnen gaan, waarop ze weer met een intens gebrul en bloed in de mond terugrennen. Gelukkig rennen ze dan vaak na een paar knuffels en kusjes weer enthousiast de tuin in, waarbij ik mijn hart en adem opnieuw vasthoud.

Ook ik blijf dag in dag uit ontdekken wat mijn lichaam kan en ook niet kan. Ook al probeer ik dat laatste veelal te negeren. Ten eerste vind ik het fantastisch en ben ik ongelooflijk dankbaar dat mijn lichaam drie kinderen heeft weten voort te brengen. Dat was wellicht de grootste uitdaging. Verder ben ik blij dat ik fysiek alle dingen kan doen, die ik wil doen; dat ik borstvoeding kan geven en inmiddels al zo'n 4 jaar aan korte (voedings)nachten heb overleefd, dat ik als dansdocente expressie kan geven met mijn lichaam aan alles dat ik ben en voel en dat ik dan nog veelal genoeg energie overhoud om het huishouden aan te pakken, te spelen met mijn kinderen en een column te schrijven.

Het ontdekken van je lichaam is een continu proces, want je lichaam blijft veranderen; oude cellen worden vervangen door nieuwe cellen en die nieuwe cellen worden steeds weer opgebouwd uit de bouwstoffen en energie, die aanwezig zijn. Het is en blijft daarom zo ontzettend belangrijk om goed voor je lichaam te zorgen; je lichaam goede bouwstoffen mee te geven, maar ook ontspanning, beweging en voldoende slaap. En denk dan niet alleen aan je eigen lichaam, maar vooral ook aan dat van kinderen, zodat ze kunnen blijven ontdekken, spelen en snel kunnen herstellen van al die soms pijnlijke resultaten van hun ontdekkingstochten.

Ik vind het een heerlijke, creatieve en leerzame bezigheid om goede voedingsstoffen te combineren met het lekker zijn ervan. Een mooie (steen)vrucht vind ik bijvoorbeeld: de dadel. Dadels zijn ontzettend zoet, vanwege het hoge natuurlijke suikergehalte en dus vaak favoriet bij kinderen, maar tegelijk naast het zijn van een energiebron bevat het vezels, mineralen en vitamines. Vezels zijn nodig voor een goede spijsvertering en voor het verkrijgen van een verzadigd gevoel. Een dadel bevat verder zeker 10 mineralen; voornamelijk selenium, koper, kalium en magnesium en ook nog wat vitamines, zoals vitamine A en B. Vitamine A gedraagt zich als een antioxidant in het lichaam en bestrijdt dus de vrije radicalen, die schade kunnen brengen aan cellen. De dadel is door deze werking een zogenaamd superfood. Maar zoals met alles; eet met mate, omdat ze calorierijk zijn. Bovendien geven vier dadels je al de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid genoemde mineralen.

Ik maak van dadels en water vaak dadelpasta als vervanging van suiker en een geweldig tussendoortje is om ontpitte dadels te vullen met bijvoorbeeld een theelepeltje amandel- of cashewnotenpasta. Ontzettend voedzaam en heel erg lekker.

Column van 22 april 2015

De Dag van de Aarde

We zitten in de auto en ineens zegt mijn dochter (3): "Mama, Ikea rijmt op Amerika, hè, maar ik vind eekhoortjes zo zo lief!" Ik ben even stil. "Uhhh, oh, uh, jaha", zeg ik, terwijl ik me achter mijn oren krab en ik heel die zin zorgvuldig in mijn hoofd herhaal om hem te begrijpen. Ik begrijp de zin nog steeds niet, maar misschien ben ik die kinderlogica wel ontleerd en is mijn hoofd volgestopt met alles wat volwassen mensen logisch vinden. Zo spelen mijn kinderen (nog steeds) met kerstballen, omdat ze ze zo mooi vinden, en zing ik nog iedere avond voor hen 'Zie ginds komt de stoomboot' voor het slapen gaan, omdat ze dat zo'n leuk liedje vinden. En nee, dat zingen ze niet bepaald zacht mee, dat gaat echt knoerhard. Misschien in de hoop dat Sinterklaas toch nog even binnen komt? Ik vraag me in ieder geval steeds weer af of ze ons op straat kunnen horen en of ik me dan zou moeten schamen.

Het voelt als chaos; alle seizoenen, feesten en 'bijzondere' dagen lopen door elkaar heen. De carnavalskleren liggen nog niet in de kast of je kunt weer hele gourmetarrangementen kopen voor Pasen. De uitgaven rond Pasen zijn dit jaar groter gebleken dan de uitgaven rond afgelopen Kerst. Waar komt dat ineens vandaan? En dan Hemelvaart? Gaat dat ook zo'n 'feest' worden? En onze al langer bestaande moederdag- en vaderdag? Daarnaast is het bijna iedere dag 'De Dag Van'; 16 april was de Dag van de Stem, 18 april was de dag van de Slager, 19 april de Dag van de Duitse taal en 22 april, vandaag, is het de Dag van de Aarde. We willen overal bij stil staan, overal een feest van maken. Winkels, ouders, scholen, buurten, dorpen, steden, landen, alles en iedereen moet er in mee. Iedere dag lijkt bijzonder te moeten zijn, waardoor uiteindelijk geen enkele dag meer bijzonder is en/of zal zijn en we alleen de lat nóg hoger hebben gelegd voor onszelf en voor elkaar. Ik zie in mijn gezin al gebeuren dat het allemaal door elkaar heen loopt. Het levert chaos op. Zo verwacht ik ook uiteindelijk chaos in de winkels, op scholen en wellicht op landelijk niveau. En wat levert het ons op? STRESS.

Kunnen we het met z'n allen niet wat rustiger aandoen en even met elkaar naar buiten lopen in plaats van op te gaan in alle elkaar opgelegde verplichtingen? En dan heel even onze schoenen en sokken uit te doen. Op onze blote voeten naar een open stuk te lopen en eventueel te gaan zitten op de grond, op de aarde. Ga eens luisteren naar de natuurgeluiden om je heen; naar de vogels, die blij kwetteren, omdat het weer lente is, naar het geritsel in struiken van beestjes, die bezig zijn een nestje te bouwen. Adem de nog frisse lentelucht in en voel de warmte van de zon op je gezicht en de aarde aan je voeten en vingers. Dat wat je dan voelt, ziet, ruikt en hoort, is het enige ware seizoen. Dat seizoen is stressloos.

Ingrediënten voor een stressvrij moment:

- Aarde
- Blote voeten met hun 7000(!) zenuwuiteinden
- Oren, waarmee je de natuur kunt horen
- Ogen, waarmee je de prachtige bloesem kunt zien
- Een neus, waarmee je de frisse lentelucht kunt inademen
- De huid, waarmee je de warmte van de zon kunt voelen

Bereiding: Zie boven.

Tip: Herhaal dit recept zo vaak mogelijk en maak het iedere dag de Dag van de Aarde
Column van 6 mei 2015

Een ode aan de Paardebloem

Paardebloemcakejes

Zo blij word ik ervan; al die gele zonnetjes in het gras. Wat een prachtige paardebloemexplosie ieder jaar weer. Ondanks vele pogingen om mijn kinderen tegen te houden, worden de bloemen gretig door hen geplukt en word ik heel de dag door 'verwend' met paardebloemen. De paardebloemen die sierlijk hun knop openen wanneer ze wakker worden door de zon en dan vol bravoure hun prachtige gele bladeren laten zien aan de wereld, weten niet hoe snel ze zich weer moeten sluiten, wanneer ze van hun wortel afgerukt worden door een genadeloze kleine kinderhand. Maar de interesse van hen voor de natuur vind ik geweldig en ik heb daarom besloten om dit in mijn voordeel te gaan gebruiken en paardebloemen te gaan verzamelen voor allerlei doeleinden, want naast hun vrolijke en mooie verschijning zijn ze allesbehalve onkruid.

Mijn opvatting is dat alles wat groeit in de natuur nooit zonder reden is. Zo heb ik ook sterk het vermoeden dat de paardebloem nu in het vroege voorjaar groeit om ons te helpen om alle gifstoffen of een teveel aan stoffen dat gedurende de winter in ons lichaam wordt opgeslagen te verwijderen. De paardebloem heeft namelijk een sterk helende werking op de lever, een vochtafdrijvende werking, het zuivert het bloed en werkt ontstekingsremmend.

Paardebloemen kunnen worden gebruikt om er thee van te maken, tinctuur, olie, zalf, zeep, en kunnen worden gebruikt in salades of cupcakes, zoals in het bijgevoegde recept. Ik moet er wel bij zeggen dat mensen met nierstenen en/of vochtafdrijvende medicijnen of vrouwen die zwanger zijn of borstvoeding geven eerst een natuurarts moeten raadplegen, voordat ze paardebloemen gebruiken.

Zorg daarnaast dat je paardebloemen plukt op een plaats, waarvan je weet dat daar geen gif is gebruikt, waar honden hun behoefte niet doen en waar geen auto's rijden vanwege de uitlaatgassen. Wanneer je goede paardebloemen kunt plukken en je kunt ze gebruiken, zou ik het ook zeker doen, want ze staan bol van de goede voedingsstoffen; ze bevatten erg veel vitaminen en mineralen en dan met name de wortel en het blad. Van de wortel is zelfs klinisch bewezen dat het kankersoorten kan bestrijden en de bladeren blijken de strijd aan te kunnen gaan met borst- en prostaatkanker. Zowel de wortel als de bladeren kunnen ook gebruikt worden als wilde groente. Een gratis groente boordevol voedingsstoffen. Wie kan daar nu 'nee' tegen zeggen? De bladeren mogen dan wel bitter zijn, maar 'bitter in de mond maakt het hart gezond' werd vroeger vaak gezegd en wanneer je de bladeren even in zout water legt, verdwijnt het meeste bitter.

Bij mij thuis staan dankzij mijn enthousiaste plukkers de paardebloemazijn en -olie al in de kelder, wordt er op dit moment zalf gemaakt voor vermoeide spieren en droge huid en kan er paardebloemthee worden gedronken voor meer weerstand. Hier word ik ook helemaal blij van!

En die paar paardebloemen, die het nu overleven, zullen ongetwijfeld nog aan de beurt komen voor het doen van wensen. Pluk ze!

Recept Paardebloemcakejes

Ingrediënten voor 10 stuks:

- 100 gr havermout
- 2 rijpe bananen
- 3 eieren
- 2 tl kaneel
- 1 tl vanillepoeder
- 1 tl (wijnsteen)bakpoeder
- snufje zout
- 100 gr (gedroogde) vruchten, zoals moerbeien, rozijnen of bessen
- De gele blaadjes van 2 volle handen geplukte en gewassen paardebloemen

Bereiding:

- 1) Verwarm de oven voor op 180 graden. Plaats 10 (cupcake)vormpjes in een bakvorm of gewone schaal.
- 2) Blend alle ingrediënten in een blender, behalve de vruchten. Doe het beslag in een kom en roer de vruchten doorheen. Schep per vormpje 2 eetlepels van het beslag erin en bak de cakejes in 30 minuten gaar.

Column van 20 mei 2015

Gezondheid is kostbaar

“Wat zouden we toch rijk zijn als Tamara niet zo gezond wilde eten.” Dat is de grap die mijn man steeds vaker maakt. Toch merk ik ook steeds vaker zijn waardering hiervoor. Gelukkig maar, want ik kan voor mijn gevoel niet anders. Gezonde voeding is mijn levensfilosofie. Het is voor mij de basis van een gezond lichaam, een heldere geest, gezonde emoties en spirituele potentie. Voor mij bestaat er niets mooiers dan dit te kunnen geven aan mijn kinderen, mijn man, mijzelf en aan alle andere mensen om wie ik geef. Vanuit die basis; door fysiek, geestelijk, emotioneel en spiritueel zo weinig mogelijk beperkingen te hebben, ontwikkelt alles (hopelijk) op een natuurlijke wijze; de interesses, groei en liefde bijvoorbeeld van mijn kinderen voor deze wereld.

Ook al zijn mensen het met me eens, het blijft toch lastig om hiernaar te handelen; vaak door een gebrek aan geld, tijd en/of energie. Toch staat het allemaal niet los van elkaar, denk ik. Gezonde voeding zorgt voor energie, energie zorgt voor het meer kunnen ondernemen en ondernemen zorgt vaak voor meer middelen, waardoor je jezelf kunt blijven voorzien in gezonde voeding, dat vooralsnog helaas vaak duurder is dan ongezonde voeding.

Ongezonde voeding definieer ik dan meestal als voeding dat bewerkt is, waar suiker in zit en chemische stoffen, zoals kleur-, geur- en smaakstoffen. Suiker is trending; een veelbesproken onderwerp, ook in Nederland. Wellicht nog meer na vorige week, toen Professor Robert Lustig in Nederland was. Hij heeft de oorlog verklaard aan suiker. Een aantal jaar geleden zag ik op YouTube een lezing van deze man over suiker: 'Sugar: The Bitter Truth'. Hij is al bijna 20 jaar bezig met het onderzoek naar en verhelpen van obesitas; zwaarlijvigheid, bij kinderen en hij was vorige week één van de gasten in het televisieprogramma RTL Late Night met presentator Humberto Tan.

Ik vind het een lastig onderwerp: suiker. Wie kent het hele verhaal? Wie weet wat suiker precies met je doet; niet alleen fysiek, maar ook psychisch en emotioneel? Het laat je over het algemeen fysiek goed voelen, terwijl je misschien psychisch een schuldgevoel krijgt. Wat is slechter? En natuurlijk is het fysiek goed voelen maar tijdelijk. Je hebt steeds na een bepaalde tijd een dosis suiker nodig om je weer goed te voelen. Op zich niet gek dus dat het steeds meer vergeleken wordt met een verslaving, zoals een nicotine- of alcoholverslaving. Verder weten we nog helemaal niet wat veel geconsumeerde suiker met ons doet op de lange termijn. Volgens Robert Lustig lijdt het in ieder geval naar obesitas en diabetes type 2. Het is makkelijker gezegd dan gedaan om suiker te vermijden. Ik kan in de supermarkt geen enkel brood meer vinden dat geen toegevoegde suikers heeft. Ik ben al blij dat er nooit frisdrank in huis is (wel bier overigens ;)), alleen zal het nog niet makkelijk worden om diksap uit ons huis te bannen, of mijn grote liefde: chocolade. Ik probeer mijn kinderen langzaam op water en thee over te laten gaan. Dat wordt gelukkig met stoere theenamen, zoals Drakenthee (Draken Vuur van Piramide), iets makkelijker gemaakt. Ook chocolade probeer ik steeds meer zelf te maken, met dadels in plaats van geraffineerde suiker, dat door de bijbehorende vezels gezonder is voor het lichaam.

Gelukkig merk ik dat steeds meer mensen hetzelfde bewustzijn krijgen; de tijd nemen om te koken, een moestuin beginnen en meer geld aan goede voeding uitgeven. Hopelijk wordt dat meer en meer. Dan moet mijn man nieuwe grapjes gaan verzinnen.

Column van 3 juni 2015

(Note to Self :) BeWonder

Als je zou weten hoe het lichaam werkt, zou je versteld staan van het wonder dat zich achter je ogen begeeft en wat er allemaal plaatsvindt op en onder de huid. Je zou keer op keer met open mond staan te kijken naar het wonder dat je bent.

Mijn dochtertje van 3; een meisje, dat vaak rondjes danst terwijl ze aan zingen is, lijkt zich bewust van het wonder dat ze is. Zo leeft ze. Ze eet, wanneer ze honger heeft. Ze slaapt, wanneer ze slaap heeft. Ze danst en zingt, wanneer ze blij is. Ze huilt, wanneer ze verdrietig is, en dan vaak hard ook. Ze drukt zich uit met haar hele lichaam en voedt haar lichaam met waar het om vraagt. Ze is verbonden met haar lichaam. Die verbinding met haar lichaam zal ze, naarmate ze ouder wordt, langzaam kwijt raken in onze wereld van nu; in een wereld waarin veel verlangt wordt van mensen en waarin mensen veel van zichzelf verlangen. De lat lijkt ook steeds hoger te worden gelegd. Vooral voor vrouwen. De gemiddelde vrouw wil zorgen voor anderen, laten zien dat ze wil zorgen voor anderen en aardig gevonden worden door anderen. Het komt vanuit haar hart. Maar misschien ook omdat ze ergens voelt dat ze niet 'goed genoeg' is, zoals ze is; dat ze onderweg het ontrechte geloof heeft gekregen dat ze niet degene is, die ze had moeten of willen zijn. Ik denk dat we daarom in onze maatschappij vaak dag en nacht bezig om alles te doen dat we denken te moeten doen om ons 'goed genoeg' te vinden en voelen. We ontspannen en slapen steeds minder en hebben meer stress. We leven op adrenaline; een hormoon dat vrijkomt bij stress, dat ons lichaam de energie geeft 'to fight or take flight'; een reactie dat ons vroeger in de oertijd in leven hield, maar dat ons nu gezondheidsproblemen oplevert. Koffie, dat voor velen de warming up is, geeft ons diezelfde kortstondige energie, ook suiker houdt ons zogenaamd scherp gedurende de dag en alcohol vormt steeds vaker de cooling down. Wanneer we regelmatig dit soort stimulanten tot ons nemen, neemt onze energie en vitaliteit af, en vergeten we gewoonweg dat we in feite een wonder zijn en deze stimulanten in eerste instantie nooit nodig hadden. We vergeten dat ons lichaam ons verzorgt en geeft wat we nodig hebben, wanneer we haar maar goed verzorgen. We vergeten dat we allemaal zoals dat meisje waren; dansend, zingend en levend in het moment. En wanneer we ons dat nog wel herinneren, weten we vaak niet meer hoe we terug naar die plek moeten gaan; naar die staat van verbondenheid met ons lichaam.

Hoe kunnen we onze kinderen leren om in verbinding met hun lichaam te blijven staan; om gezond te blijven, wanneer we het zelf niet meer kunnen? Gelukkig is er een simpele oefening, dat ons direct kan helpen: bewust ademen. Door diep adem te halen, beweeg je je hele lichaam van binnenuit. Het heeft direct een kalmerend effect op je zenuwstelsel. Wanneer je focust op je ademhaling, leef je in het moment en kun je voelen wat je nodig hebt; of je slaap hebt, honger hebt, blij bent en/of verdrietig bent. En net zoals dat je eerst je eigen zuurstofmasker op moet zetten in een vliegtuig, voordat je je kinderen helpt, dien je dat eigenlijk in alle gevallen te doen, want hoe cliché ook: wanneer je goed voor jezelf zorgt, kun je pas goed voor anderen zorgen.

Adem diep in en adem langzaam uit.
Ontspan en BeWonder.

Column van 17 juni 2015

Heerlijk gezonde AardbeienCheesecake

Ik houd mijn hart (weer eens) vast, wanneer mijn dochter met een rood besmeurde mond, rode vlekken op haar eens witte t-shirt en rode vingers de keuken binnen komt gestormd en dan geheel tegen verwachting in op haar meest onschuldige en lieve toon vraagt: "Mama, zullen we samen aardbeien plukken?". Ik kan mijn lach en opluchting nauwelijks onderdrukken en vraag haar: „Zijn er nog aardbeien dan?“ Ze zegt meteen dolenthousiast: „Ja, heel veel!“. Mijn kleine aardbeiensnoeper rent zo snel als de wind, bijna struikelend over haar eigen voeten, naar de aardbeienplantjes in onze moestuin. Eenmaal in de moestuin kan ik eindeloos staren naar al het prachtige groen om me heen; de prachtige bladgroenten; zoals de sierlijke koolbladeren, de heerlijke pittige rucola, dat bijna onkruid lijkt, zo veelvuldig en gemakkelijk dat dat groeit, de verschillende soorten sla, spinazie, spinaziezuring, zomerpostelein, snijbiet; de langzaam opkomende eetbare bloemen, zoals goudbloemen en driekleurige viooltjes; kruiden, zoals citroenmelisse, kruisemunt en heerlijk pittige koriander; en dan de fruitplantjes, -struiken en -bomen, die meer en meer bloemetjes laten zien. Wat is de natuur toch wonderbaarlijk mooi en onweerstaanbaar lekker, vooral uit eigen tuin!

Ik kan het me dus ook erg goed voorstellen dat mijn dochter het niet kan laten om eerst die prachtige rode aardbeien, gebukt met haar knietjes in het zand, onder het gespannen net uit te vissen en die vervolgens te eten om daarna pas aan mij te vragen om samen de rest van de aardbeien te plukken waar ze niet goed bij kan. Niet alleen de vruchten kunnen worden gebruikt, maar ook de aardbeienbladeren. Je kunt jonge bladeren in salades, smoothies en soepen gebruiken en je kunt thee zetten van de (eventueel gedroogde) aardbeienbladeren, ook in combinatie met kruiden. Aardbeien en munt vind ik bijvoorbeeld een lekkere combinatie. Verse aardbeien zitten bomvol vitamine C, maar bevatten ook mineralen. Zowel de vruchten als de bladeren hebben verschillende medicinale eigenschappen. Misschien heeft het te maken met de bloedrode kleur, maar ze werken goed voor ons bloed: ze zijn bloedzuiverend, werken samentrekkend bij bloedingen, bijvoorbeeld bij ernstige menstratievloeiingen, helpen bij bloedarmoede en werken bloeddrukverlagend. Daarnaast werken ze o.a. helend bij wonden, obstipatie, hoofdpijn, rimpels en hebben een reinigende werking op de nieren, longen en alvleesklier. Ze zijn dus niet alleen lekker, maar zeker zo gezond. Desalniettemin kunnen mensen er allergisch voor zijn. Voor mijn dochter is dat gelukkig niet het geval. Maar ze kan er ook niet eindeloos van eten, omdat de vruchten gelukkig niet allemaal tegelijkertijd rijp zijn. Alles met mate, aldus de natuur. Dat betekent volgens mijn dochter: een beetje voor haar, een beetje minder voor haar grote broer en een heel klein beetje voor mijn aardbeiencheesecake.

Recept AardbeienCheesecake:**Ingrediënten bodem:**

- 4 grote handen vol amandelen of 150 gram amandelmeel
- 8 ontpitte dadels (2 uur in water geweekt)

Bereiding bodem:

Maal de ingrediënten fijn in een keukenmachine en druk het goed aan in een (oven)schaal.

Ingrediënten vulling:

- 6 grote handen vol cashewnoten (2 uur in water geweekt)
- 6 el water
- 6 el (vloeibare) kokosolie
- sap van 2 middelgrote citroenen
- 2 tl vanillepoeder

Bereiding vulling:

Maal alles weer fijn in een keukenmachine tot een dikke gladde pasta en verdeel de helft van deze pasta gelijkmatig over de bodem.

Ingrediënten topping:

- de andere helft van de vulling
- 3 handen vol (biologische) aardbeien
- 3 ontpitte dadels

Bereiding topping:

Laat de keukenmachine weer zijn werk doen, et voilà; de voltooiing op je meesterlijke (en gezonde) cheesecake: de vruchtentopping. Verdeel de vruchtenpasta gelijkmatig over de vulling en zet het geheel nogmaals een uurtje in de vriezer.

Tip: Eet snel op ;) of bewaar maximaal 2 dagen in koelkast (of langer in vriezer).



Column van 3 juli 2015

Cool tea voor een warme zomer

En toen was het toch eindelijk zomer.. zalig! Deze warmte bevalt me veel beter dan dat wisselvallige herfstachtige weer de laatste weken en die stortbui vorige week, die zich natuurlijk net liet gelden toen ik aan school stond om mijn oudste zoon op te halen. We stonden toen wanhopig met acht hoofdjes onder één kleine paraplu, terwijl langzaam de rest van ons lichaam; van nek tot teen, door en doornat werd. Het leek wel of ik weer terug was in Ierland, waar ze ook wel zeggen (en vooral ondergaan): „The weather changes every five minutes.” Nee, heerlijk dit voorspelbare weertje, waarbij we geen paraplu of jas nodig hebben. Hier hebben wij thuis met z'n allen op gewacht. Mijn zoontje kan ophouden met het vragen wanneer het zomer wordt. Toch moet ik weer even wennen aan dat nieuwe weer; het is weer een nieuwe 'mindset', want in plaats van paraplu's of jassen moet ik nu denken aan petjes, zonnebrillen, zonnebrand, nieuwe sets met kleren, voor wanneer kinderen spontaan door waterstralen en -fonteinen gaan lopen en aan het dragen van extra liters water voor die grote kleine drinkers. Van die gedachten alleen al krijg ik het warm.

Ik dacht bij hitte meestal aan een lekker koud ijsje of koude dranken, zoals water, frisdrank of een biertje bijvoorbeeld. Maar hoe lekker ook, inmiddels weet ik dat we van ijs, voornamelijk roomijs, alleen maar meer dorst krijgen door de suikers, en ook koude drank moet eerst door het lichaam op lichaamstemperatuur worden gebracht, voordat het naar de bloedbaan kan gaan om onze dorst te lessen. De beste dorstlesser lijkt lauwwarm water te zijn.

Met deze reden maak ik een soort 'cool tea', een koele en verkoelende thee, maar het Nederlands klinkt minder cool ;) Deze cool tea is een lekkere en gezonde dorstlesser; lauw theewater met verkoelende kruiden, zoals citroenmelisse en munt. De kruiden geven een lekker en fris smaakje. Deze thee bevat antioxidanten, vitaminen en mineralen. Cool, toch? :)

Recept Cool Tea

Ingrediënten:

- (zakje) Biologische groene thee
- 8 ontpitte dadels
- 1 handvol citroenmelisse en/of munt

Bereiding:

- 1) Zet zo'n 1.5 liter (biologische) groene thee. Laat deze op je favoriete sterkte komen. Haal de theebladeren eruit en laat de thee afkoelen. Dat kan even duren.
- 2) Week ondertussen 8 ontpitte dadels in water.
- 3) Was een handvol citroenmelisse en/of munt schoon.
- 4) Doe de kruiden met de dadels en de gekoelde(!) thee in een blender. Blend het geheel een minuut of misschien iets langer totdat de dadels en kruiden fijn zijn.
- 5) Giet de vloeistof via een zeef in een karaf of fles, zodat de citroenmelisse en dadels in de zeef achterblijven en dan heb je je zelfgemaakte verkoelende cool tea.

Ik wens je een heerlijke coole zomer toe!

Column van 7 september 2015

1 Jaar Dankbaarheid

Dankbaar voor de kans
die ik met beide handen heb gegrepen
Dankbaar voor de adrenaline
want oh, wat heb ik 'm soms geknepen

Dankbaar voor de leuke samenwerking
met Marc, Masha en Willemijn
Dankbaar voor hun toewijding, energie en tijd
niets, echt niets krijgt ze klein

Dankbaar voor het zwijgzame begrip
voor de deadlines die niet zijn gehaald
Dankbaar voor de gecorrigeerde spelfouten
die anders nog nachten of weken in mijn hoofd hadden gemaakt

Dankbaar voor het kunnen uiten
van mijn mening, van mijn filosofie
Dankbaar voor het kunnen delen
van mijn leven en mijn smakelijke hobby

Dankbaar voor de enorm lieve, open reacties
en alle positiviteit van jullie, lieve Boxtelaren
Dankbaar voor één jaar delen van wat er leeft
hopelijk volgen er nog vele mooie jaren.

Column van 29 juli 2015

Ik ga op vakantie en neem mee... gember!

Heerlijk verwarmende rode linzensoep met gember

Huh? Zul je misschien zeggen, maar serieus: van alle dingen die ik meegenomen of gekocht heb tijdens vakantie blijkt gember een wondermiddel. Een redmiddel in de soms hele lange vakantiedagen met drie kleine kinderen, voor wie en heel eerlijk gezegd soms ook door wie het kamperen ook tikkie creperen kan zijn.

In een 25 jaar oude Amerikaanse bus (lees: rammelend blik) vol rinkelend servies, speelgoed en vele andere loszittende spullen, vallende waterflessen, boekjes en kleurpotloden op de hobbelige Amerikaanse kustlijn met honderd bochten per kilometer, kom het wel eens voor dat op zo'n oorverdovende, maar ook zeker oogverblindende trip een kind schreeuwt dat 'ie misselijk is: wagenziekte. Dan helpt gember; ruik eraan of stop het in je mond, het verlicht de misselijkheid direct. Je kunt het sap ook combineren met honing. Ik heb hiervoor, al rijdend ;), een knoflookpers gebruikt.

Het enthousiasme van de kinderen is tijdens het kamperen niet te stuiten. Dit blijkt uit de stralende oogjes, de blauwe plekken zonder huilen en de enorme berg vieze kleding, die ik in de kortste tijd ooit heb verzameld. Natuurlijk nu ik geen wasmachine bij gehad heb. Nog nooit was ik zo blij met heerlijk schone én droge was. Ondertussen staart mijn man me hoofdschuddend aan en vroeg zich af waarom ik kamperen onder de grootste bomen ter wereld juist dáár zo blij mee was. Verder is het enthousiasme van de kinderen te horen aan de harde kreten die uit die kleine keeltjes komen en aan het hoesten en proesten, omdat ze weigeren een trui of jas aan te trekken. Ook hierbij helpt gembersap met honing (en citroen voor de vitamine C) super.

Het immuunsysteem verkeert tijdens het reizen helaas niet altijd in opperbeste staat. Gelukkig werkt gember ook goed tegen afters. Een schijfje gember zo'n 15 minuten tegen de afters houden en weg is de pijn. En een dag later ook de afters!

Zo ook bij verkoudheid of ontstekingen van de hoofdholten. Eén tot drie koppen thee van verse gember per dag en je ziet heel snel verbetering.

Voor een koudere kampeeravond geef ik dit recept voor een heerlijk verwarmende soep, want gember werkt heerlijk verwarmend en is verwarmend heerlijk!

Rode linzensoep met gember

Ingrediënten voor 4 grote mokken soep:

- 2 tl gemalen of fijngestampt komijnzaad
- 2 tl gemalen of fijngestampt korianderzaad
- 1 el kokosnootolie, vloeibaar
- 1 ui, fijngesneden
- 350 ml rode linzen
- 1.5 l groentebouillon
- 1 blik kokosmelk (400 ml)
- 1 flinke duim verse gember (ongeveer 2 el fijngesneden gember)
- 1/2 tl zout
- 1/4 tl peper (optioneel, voor extra pit)

Bereiding:

- 1) Verhit de komijn en koriander ongeveer 1 minuut in een grote soeppan zonder olie, totdat de kruiden beginnen te geuren.
- 2) Doe de kokosnootolie erbij en bak hierin de ui glazig.
- 3) Voeg de linzen en bouillon toe en breng het geheel aan de kook.
- 4) Zet dan het vuur zachter en voeg de kokosmelk, gember, zout en peper toe.
- 5) Laat de soep een half uurtje pruttelen, totdat de linzen gaar zijn, en pureer het dan.

Tip: Voeg naar smaak korianderblad en citroensap toe.



Column van 9 september 2015

To Dance or not to Dance

Wanneer ik kijk naar de goed bekeken TV-programma's van de afgelopen jaren; Dance With The Stars, SoYouThinkYouCanDance en nu weer het nieuwe programma Dance, Dance, Dance, en naar fenomenen als FlashMob's, waarbij mensen ineens in het openbaar gaan dansen, en de toenemende interesse in danslessen en -workshops, mag ik dan concluderen dat we vrijwel allemaal van muziek en dans houden? Dat we erdoor bewogen worden letterlijk en figuurlijk? Dat we er blij al dan niet heel erg blij van worden?

Ik vind het niet gek dat dansen op muziek iets met ons doet. We zijn gemaakt om te dansen op muziek, anders zouden we niet de neiging hebben om met onze vingers of voeten mee te tikken op het ritme of andere delen van ons lichaam te bewegen of zelfs mee te zingen of neuriën, wanneer we muziek horen. Kijk maar naar babies of (jonge) kinderen, die bewegen vaak direct mee, wanneer ze een ritme of muziek horen. Dansen kan in mijn optiek verbonden worden aan de hippe term duurzaamheid. Duurzaamheid wordt veelal gekoppeld aan het gecontroleerd gebruiken van bronnen met beperkte capaciteit, zoals water en voeding, en aan het beschermen van onze oceanen en de lucht, die we inademen. Minder vaak wordt gedacht aan de duurzaamheid van ons lichaam; aan het gebruiken van al onze zintuigen en meer, zoals onze intuïtie, om bewust te worden van wat we voelen, hoe te bewegen met plezier zonder ons lichaam schade toe te brengen door acties om plezier te verkrijgen, zoals geestverruimende middelen.

Dansen, met name de vrijere vorm van dansen, geeft mij de gelegenheid om bewust te worden van mijn lichaam. Wat voelt goed? Voelt een gekozen (levens)richting licht of zwaar? Welke bewegingen voelen goed voor mijn lichaam, welke niet? Wat geeft mij plezier in mijn lichaam? Door te dansen op muziek maak ik bewuster contact met mijn lichaam, mijn intuïtie en mijn spirit, waardoor 'mijn waarheid' zichtbaarder wordt. Hierdoor kan ik betere beslissingen nemen in het voordeel van alles dat ik ben; mijn lichaam, mijn emoties, mijn spirit.

Deze vorm van duurzaamheid; het volledig gebruiken van het prachtige lichaam en al onze innerlijke en aangeboren krachten, wordt vaak over het hoofd gezien of verwaarloosd, terwijl we deze zo goed kunnen gebruiken nu in deze tijd van een overload aan externe informatie en prikkels. Het kunnen luisteren naar jezelf is dan het hoogste goed en dansen is naar mijn idee een geweldige manier om dat te leren en te doen. En ik ben niet de enige die zo denkt, zoals ik al eerder aangaf. Dus ik stel voor: laten we meer dansen met z'n allen! In de straten, op pleinen, in parken en in speeltuinen voor de allerkleinsten.

Wat zou de wereld er anders uitzien, wanneer we meer en beter in contact staan met onszelf, onszelf tevens de moeite waard vinden; de liefde vinden voor ons lichaam, voor alles dat we zijn en een zogenaamde rust vinden in de dans en chaos van het leven; een soort 'moving meditation'. De dans heeft me veel gebracht. Het heeft me al meer gebracht dan ik ooit voor mogelijk had gehouden. Ik wens het iedereen toe. Probeer het eens:

Ingrediënten voor een duurzamer lichaam:

- vind ruimte zo groot als dat je kunt draaien in alle richtingen met je armen wijd,
- zet voor jou inspirerende muziek op, en
- laat je lichaam bewegen op de muziek
- laat de bewegingen toe die het lichaam wil maken
- oordeel niet; niets is goed of fout,
- word je bewust van het plezier in je lichaam en
- de energie die het je brengt.

Hopelijk krijg je de smaak te pakken en dansen we binnenkort met z'n allen door het leven! :)



Column van 23 september 2015

Vrouw zijn

Mijn dochtertje wordt 4 jaar. Mijn kleine meid, mijn grote lieverd, mijn rebel, mijn prinses, mijn grootste dierenvriend, mijn hartendief, mijn aapje; altijd hangend aan mijn been, arm of om mijn nek, wordt groot. Waar ze al maanden om vraagt, eerder smeekt, en om gehuild heeft, gaat nu eindelijk gebeuren: Ze mag iedere dag naar school, naar de 'grote' school. Nieuwsgierig en leergierig als ze is, en ze wil zo graag hetzelfde doen als haar grote broer. Ze heeft net zoveel (al dan niet meer) pit, doorzettingsvermogen en potentieel. Ze is niets meer en niets minder dan haar broer: een heerlijk beweeglijk kind vol verwondering voor de grote wereld om haar heen. Het enige verschil met haar broer is het geslacht, maar juist hierdoor krijgt haar leven een hele andere vorm dan die van haar broer.

Zij is als vrouw geboren. Ze heeft het al vaak uit nieuwsgierigheid gevraagd aan mij: waarom heb ik geen plassertje? In principe is de kans 50%. Het geslacht is niet iets dat je kunt verdienen, dat je kunt kopen of waar je om kunt vragen. Het is een chromosomenkwestie; door het lot bepaald, of wordt het toch door een hogere macht bepaald? Hoe de munt ook valt; het thuis voelen in je lichaam, ongeacht het geslacht, is van levensbelang. Het lichaam zal goed voor je werken, wanneer je haar met liefde behandelt. Ik voel me gelukkig goed in mijn vrouwenlichaam en heb er 3 wonders mee mogen verrichten; het baren van mijn 3 kinderen.

Wel voel ik me als vrouw en tevens als moeder van 2 kleine meiden steeds meer onveilig en kwetsbaar in de huidige maatschappij door wat de media laat zien en horen. Hoewel vrouwen de meerderheid van de mensen vertegenwoordigen en vrouwen kinderen op de wereld zetten; dusdanig sterk zijn, worden vrouwen al eeuwenlang massaal onderdrukt, mishandeld en misbruikt. De media maakt me daar de laatste tijd meer en meer bewust van.

Bij iedere bewustwording van dit ongelijke handelen; dat vrouwen als minderwaardig, als afval of als minder dan niets worden beschouwd, krijg ik buikpijn, word ik boos en ben ik verdrietig. Hoe kan het zo ver komen dat in sommige culturen bepaalde mannen, gebaard door moeders die hun zonen in de meeste gevallen zo verschrikkelijk lief hebben, hun moeders zo afvallig kunnen zijn, zo respectloos kunnen behandelen.

Hoe kan het zijn dat vrouwen (nog) niet sterk genoeg zijn samen? Waarom staan wij (vrouwen én mannen) met z'n allen niet sterk voor de vrouw; voor haar veiligheid en welbehagen, net zoals dat er een geweldig sterke eenheid van mensen kan staan voor het genezen van kanker en andere ziekten, zoals ALS? Laten we ons sterk maken voor het mogen zijn van een vrij mens; voor het allereerste recht, waarmee we zijn geboren. Voor onze kinderen, voor onze dochters.

Laten we de kinderen leren dat het niets uitmaakt of je een plassertje hebt of niet, dat we allemaal recht hebben op voeding, veiligheid, zekerheid, sociaal contact, vriendschap, liefde, waardering, erkenning, zelfrespect en het ontplooien van onszelf. Laten we de kinderen leren, dat zowel meisjes als jongens sterk kunnen zijn, slim kunnen zijn, mooi kunnen zijn, lief kunnen zijn, alles kunnen worden en zijn wat ze maar willen en bovenal gelukkig kunnen zijn met wie ze zijn ongeacht het geslacht. Dat iedereen gelijke kansen heeft.

Hoe we onze kinderen dat het beste kunnen leren?

Door onszelf als voorbeeld te stellen: door onszelf te waarderen en anderen te respecteren; man en vrouw, jong en oud, klein en groot. Door hen te laten zien dat liefde alles overwint en zal overwinnen.

Liefde voor onszelf. Liefde voor elkaar. Liefde voor de wereld.

Column van 7 oktober 2015

Proef Lokaal Liempde

WalnootPaprikaPaté

Wauw, wat een succes was de eerste editie van Proef Lokaal Liempde vorige week zondag! Ik mocht dankbaar onderdeel uitmaken van dit heerlijke en gezellige evenement met bewust gezonde voeding. Wat me verraste die middag was dat relatief veel kinderen (zonder ouders!) en jongeren naar mijn kraampje kwamen om te proeven van de romige groene smoothies, van de zoete en knapperige zonnebloemzaadkiemen, die ik opgekweekt had, en van de zoete, maar geheel natuurlijke en tevens heilzame 'raw food' cupcakes van pompoen- en zonnebloempitten, dadels, kokos, citroen en verse goudsbloemen uit eigen tuin. Ik vond het meer dan super om te ontdekken hoe bewust en geïntrigeerd deze jonge mensen waren door natuurlijke voeding en door het zelf kunnen laten groeien van lekkere kiemen.

Kinderen zijn de toekomst in letterlijke en figuurlijke zin. Hoe we onze kinderen opvoeden zal grotendeels bepalen hoe onze toekomst eruit zal zien. Ik hoop mijn kinderen uiteraard liefdevol, maar zeker ook bewust en in verbinding op te voeden. Door de mooie opkomst bij mijn kraampje afgelopen zondag van kinderen en jongeren weet ik dat meer ouders en ook jongeren zelf hier mee bezig zijn. Ook het bestaan en voortbestaan van De Schoffel laat dit al zien, en tevens de goede verkoop van mijn burens op Proef Lokaal Liempde die ook biologische voeding verkochten. Mijn wens om een soort van WelzijnsCafé met louter Biologische Natuurlijke Voeding te creëren in deze omgeving lijkt daarmee een niet al te onzinnig idee. Die wens lijkt met 3 kleine kinderen nog heel ver weg, maar je weet ooit maar nooit (wie dit leest ;)). Ik zou graag leven naar mijn levensvisie: zo puur mogelijk; vanuit het hart met natuurlijke voeding, volop in verbinding met mezelf met behulp van expressie in allerlei vormen, zoals beweging en kunst, en in verbinding met anderen (gemeenschap) en de natuur (tuinieren e.d.). Wie wil eigenlijk niet naar eigen waarheid leven? Ik kan in ieder geval niet meer terug, dus ik blijf stapje voor stapje in die richting zetten en Proef Lokaal Liempde was een geweldig platform om te bekijken hoe mensen uit de omgeving reageerden hierop. Mijn dank is groot.

Hierbij één van de recepten die geproefd en beproefd is op Proef Lokaal Liempde:

WalnootPaprikapaté. Deze WalnootPaprikapaté is puur natuur en een paté die voor alles kan werken; als beleg op brood, crackers, in wraps, bij pastasalades of als groentedip.

Ingrediënten (ongeveer 400 ml):

- 250 ml walnoten
- 125 ml cashewnoten
- 1 rode paprika
- 1 stengel bleekselderij
- 1 klein sjalotje
- 4 el tamari (sojasaus zonder tarwe)
- 1 el olijfolie
- 1/4 tl himalaya of keltisch (mineralen bevattend) zeezout
- 1/4 tl garam masala of kerrie
- 1 teentje knoflook

Bereiding:

- 1) Plaats walnoten en cashewnoten in een keukenmachine en hak ze kort fijn.
- 2) Voeg de overige ingrediënten in de blender en vermaal tot een romige paté

Column van 4 november 2015

De écht voedende maaltijd

Trots, zo supertrots was ik (en ben ik nog steeds) op mijn eerste eigen oogst van boontjes en aardappelen. Nog geen half uur na het opgraven van de aardappelen, een erg leuk werkje voor kinderen (!), en het plukken van de prachtige boontjes, die (zo vers) rauw veel lekkerder zijn dan gekookt, liggen ze daar samen op de borden van mijn gezin lekker warm te wezen met gekookte eitjes van eigen kippen. Het geeft mij een fantastisch en heerlijk gevoel om mijn gezin dit eten te kunnen geven en met hen te delen; vers van het land, gekweekt en gemaakt met liefde. Ik ken haast geen groter geluk, geen grotere voldoening en geen grotere verbondenheid met mijn gezin en de natuur dan het telen, koken en samen eten van eigen voeding. Ik kan het iedereen aanraden.

Alles zelf doen lijkt overbodig en niet nodig, omdat het verkrijgen van voeding nog nooit zo gemakkelijk is geweest. Je hoeft maar even op je fiets te springen of gewoon stappen naar de dichtstbijzijnde supermarkt of restaurant en je kunt de grootste variëteiten aan voedsel kopen; uit eigen land, maar zelfs voeding uit vele andere landen zijn binnen handbereik. In supermarkten en restaurants wordt ook vrijwel altijd meer voedsel tentoongesteld en klaargemaakt dan dat we ooit kunnen eten. Toch blijft of ontstaat er vaker dan eens een onverklaarbare honger, terwijl er wordt gestaard naar een leeg bord in een restaurant of na een afhaalmaaltijd: een soort onbevredigend gevoel. Alsof de vaak grote hoeveelheid voeding toch niet voedend genoeg was. Naar mijn idee heeft dat alles te maken met het verlangen naar een voedzame zelfgemaakte thuismaaltijd, gemaakt voor en genuttigd met mensen van wie we houden. Alleen het gevoel van dit idee voedt me al.

De thuismaaltijd is de pilaar van onze gecultiveerde beschaving. Onze mogelijkheid om voeding te koken is wat ons onderscheidt van andere soorten en het delen van voeding is meestal de eerste relationele les. Ook al is de voeding heerlijk of juist niet; het feit dat je degene(n) kent, die het gemaakt heeft en met hen aan tafel zit, oogcontact maakt en in gesprek bent, kan al voedend zijn zonder dat je de voeding nuttigt. Ook al ligt het koken je misschien niet echt of denk je dat het je niet ligt, we missen bewust en onbewust heel wat, wanneer we eten uit kartonnen dozen, aan onze bureau's of wanneer we onbewust eten; wanneer we magnetronmaaltijden eten, terwijl we Facebook aan het checken zijn. Het toestaan om bedrijven te laten koken voor ons in de vorm van bijvoorbeeld gemakspakjes, soepen in blik of diepvriespizza's maakt ons vaak dikker en zieker, maar het heeft nog de grootste impact op onze kwaliteit van leven door het creëren van eenzaamheid en isolatie.

Natuurlijk kunnen we het niet meteen terugdraaien naar hoe het was; naar de gezamenlijk bereide en genuttigde maaltijden, maar we kunnen ons best doen door steeds een stapje te zetten in de goede richting. Je kunt bijvoorbeeld een kookboek aanschaffen dat je aanspreekt en ten minste 3 (simpele) gerechten uit je hoofd leren. Maak de tafel mooi op. Schaf een paar prachtige borden aan. Luister naar ontspannen muziek, terwijl je eet. Deel de tafel zo vaak mogelijk met anderen en wissel elkaar af in het koken. Met name de donker wordende dagen en de feestdagen in aantocht zijn een geweldige gelegenheid om deze stappen te ondernemen. Ga voor de écht voedende maaltijd, die je weer laat verbinden met de natuur en vooral met de mensen om je heen!

Column van 2 december 2015

Mijn superheld *Speculaasbrokken*

Mijn hart breekt nog steeds een beetje, wanneer ik het gezicht van mijn zoontje weer voor me zie op het moment dat ik hem vertel dat een toverzwaard niet bestaat. Tenminste, niet bestaat voor zover mijn kennis reikt. Mijn zoontje wenst al vrij lang een toverzwaard voor zijn verjaardag vanwege verhalen waar toverzwaarden in voorkomen. Hij vertelt dat hij met een toverzwaard onder andere zou toveren dat hij kan zwemmen, zodat hij bij oma kan spelen in plaats van naar zwembles te gaan, zoals zijn jongere zusjes, dat hij stapels papier zou toveren om oneindig op te tekenen en mee te knutselen en dat hij mensen zou redden als een superheld.

Ik vertel hem dat de aarde zeker nog wel een paar superhelden kan gebruiken, maar dat een toverzwaard er niet in zit dit jaar. Wel dat hij al voor magie zorgt voor zijn papa en mama en opa en oma en dat hij ook zeker zijn eigen magie kan en zal gaan maken en hopelijk ook voor veel andere mensen. Als een tovenaar? Ja, als een tovenaar. Zijn gezicht licht weer wat op.

Superheld worden en mensen redden: zo'n prachtige ambitie wil ik hem niet ontnemen, nooit. Iedereen kan in principe een superheld worden en zijn. Je kunt al iemands superheld zijn, wanneer je het leven en de wereld van iemand anders en/of dieren mooier maakt; aangenamer, fijner, veiliger, makkelijker, liefdevoller.

Over het mooier maken van de wereld gesproken: De regeringsleiders die nu in Parijs samen een nieuw klimaatverdrag voor 2020 moeten gaan sluiten, zullen hopelijk samen goede maatregelen nemen om de CO₂-uitstoot compleet af te bouwen in 2050, maar liever nog eerder natuurlijk.

De totale menselijke en industriële uitstoot van CO₂ is 6%. Deze 6% moet door bomen, planten en de oceanen worden opgenomen om de concentratie CO₂ constant te houden. Bomen en planten verdwijnen meer en meer, oceanen raken meer en meer vervuild, dus de CO₂ uitstoot moet sowieso verminderen om de concentratie gelijk te laten blijven. De grootste oorzaak van de CO₂-uitstoot is de bio-industrie oftewel de vee-industrie; 51% volgens WorldWatch Institute in 2009. De veeteelt is daarmee de grootste bron van broeikasgasuitstoot. De transportsector is goed voor 13%. Verder heeft de bio-industrie een negatieve invloed op lucht, water en bodem door uitstoot van nitraat, fosfaat en ammoniak. Voor de productie van 1 kg rundvlees is 15.500(!) liter water nodig, voor varkensvlees is dat 4.800 liter en voor kip 3.900 liter. Dan spreek ik met nog geen woord over de gevolgen van het veelvuldige gebruik van antibiotica bij de dieren in deze industrie en over het dierenwelzijn in deze sector; de miljoenen dieren die sterven door ingrepen, transport, ziekte en brand.

Mocht je de wereld ook een stukje mooier willen maken net als mijn zoontje, mijn superheld, dan kun je dat dus al op een hele eenvoudige wijze doen: eet (nog) minder vlees. Niet alleen uit milieu-oogpunt of uit respect voor de dieren, maar ook uit respect voor jezelf en anderen. We hebben maar één aarde, net als dat we maar één lichaam hebben. Het is onze bron van leven voor ons en onze kinderen en de kinderen van onze kinderen.

Extra Sinterklaasrecept:

Sinterklaas is weer in het land. Overal ruik ik heerlijke specerijen; kaneel, nootmuskaat, anijs, gember, koriander, kardemom, kruidnagel... wat een rijkdom voor de zintuigen!

Bak snel wat lekkers, zoals deze speculaasbrokken, om de specerijen in je eigen huis te ruiken!

Heerlijke speculaasbrokken

Ingrediënten voor ongeveer 20 hapklare brokken:

- 6 enorme eetlepels amandelmeel
- 6 flinke eetlepels graanmeel (rogge, tarwe, spelt, rijst)
- 6 el dadelstroop of ahornsiroop (geen honing*)
- 6-8 el vloeibare kokosolie of cacaoboter
- 3 eieren, liefst van eigen kippen
- 2 el perenstroop (zonder toegevoegde suikers!)
- 2 el speculaaskruiden
- 1 el wijnsteenbakpoeder

*Wanneer je honing verwarmt, komen hier gifstoffen bij vrij. Probeer dus nooit honing toe te voegen aan gerechten die gebakken moeten worden in de pan of in de oven.

Alle ingrediënten zijn te koop bij De Schoffel, maar de meeste ook bij de AH in Boxtel en zelfs bij de lokale bewuste drogist kan ik ze vinden.

Bereiding:

- 1) Verwarm de oven op 175 graden celsius.
- 2) Doe de amandelmeel, eieren en speculaaskruiden bij elkaar in een kom en roer alles goed door elkaar.
- 3) Verwarm de verharde kokosolie of cacaoboter au bain marie tot een vloeibare olie.
- 4) Voeg de rest van de ingrediënten (inclusief de olie) toe aan de kom van de amandelmeel, eieren en speculaaskruiden. Roer weer goed door.
- 5) Doe het beslag in een schaal van bijvoorbeeld 15 bij 30 cm en bak gedurende 45 minuten in de oven.
- 6) Laat afkoelen en snijd in hapklare brokken. Erg handzaam. Geen bordjes of bestek nodig. Ideaal voor kinderen! Maar ook volwassenen ;)



Column van 30 december 2015

Vrijheid

Het is vakantie, voor de kinderen en voor mijn man. Het is ontzettend gezellig, maar ook lekker chaotisch. Er zitten voor mij altijd al te weinig uren in een dag. Dat is normaal al het geval, dus nu des te meer. Ik moet alles goed plannen. Koken voor kerst, uitstapjes, familiebezoeken en alle andere normale bezigheden. De kinderen zijn ontzettend uitgelaten door het samenzijn en de feestdagen en rennen als een dolle door het huis. Gelukkig is het geweldig weer voor deze tijd van het jaar. Ook mijn man is uitgelaten door de vakantie, het weer en de vele projecten in zijn hoofd voor het huis en de tuin. Projecten die deels ook voor mijn rekening zijn en zich dus gezellig opstapelen. Letterlijk. Hij heeft verschillende dozen naast mijn bed gezet om uit te zoeken, zodat ik iedere ochtend heel blij wakker word. NOT. En zo zijn er meer stapeltjes door het huis heen, waar ik zo goed en kwaad als ik kan probeer doorheen te komen, zodat mijn zicht en hoofd weer wat meer vrijheid krijgen.

Ahhh, vrijheid. Ja, dat is natuurlijk iets waar we allemaal in meer of mindere mate naar hunkeren. Ieder in verschillende vorm of meerdere vormen tegelijkertijd. Dit kan vrijheid zijn in de zin van geldelijke middelen, in de zin van tijd of bijvoorbeeld lichamelijke vrijheid. Vrijheid is voor mij altijd al VRIJ belangrijk geweest in mijn leven. Ik wilde als kind altijd alles zelf doen of in ieder geval proberen en wilde vooral bewegingsvrijheid. Altijd de droom gehad om met een camper en een hond de wereld rond te gaan. Ik heb intussen behoorlijk wat kunnen reizen, alleen en samen met anderen, maar die droom van ultieme vrijheid in beweging en tijd met die camper en een hond is nog niet verwezenlijkt. En met 3 kleine kinderen zal dat er waarschijnlijk ook niet van komen op korte termijn.

Ik lees steeds vaker over onderdrukte vrijheid en over het fysieke, mentale, emotionele en spirituele gevolg ervan. Over onderdrukte lichaamsbewegingen; ons fysiek niet kunnen of durven uiten op de wijze dat we willen; het niet durven dansen, wanneer we daar zin in hebben. Over onderdrukte emoties; het bijvoorbeeld niet of in mindere mate kunnen uiten van blijheid, verdriet of woede. Over onderdrukte gevoelens; het bijvoorbeeld niet kunnen of durven volgen van dat wat onze intuïtie ons vertelt.

Het heeft me doen afvragen waar ik die vrijheid, die ik als kind nog had, heb afgestaan, hoe ik het onderweg ben verloren en vooral WAAROM. Het gekke is dat misschien iedereen zich wel wat vrijer zou willen gedragen, maar dat we tegen een culturele muur aanlopen van normen en waarden.

Het ontdekken van de dans (Nia) heeft me grotendeels mijn vrijheid als kind teruggegeven en daarmee ook ontzettend veel energie. Energie om me samen kind te voelen met mijn kinderen en om de projecten van mijn man met hoge moed mee aan te gaan. De dans leert me en geeft me de kans mijn emoties en gevoelens uit te drukken en geeft me hierdoor een lichaam, hart en hoofd met meer ruimte en vrijheid. Ik merk dat ik niet alleen door dans, maar ook door de juiste voeding bij mijn lichaam te vinden een meer open en heldere geest verkrijgt en meer durf vertoon om mijn intuïtie te volgen.

Ik hoop in 2016 dus ook weer veel met dans en voeding bezig te kunnen blijven en iedereen, die dit aanspreekt en de lezers van mijn stukje in deze krant, mee te nemen op dit avontuur; op weg naar meer vrijheid op fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel niveau.

Ik wens iedereen een liefdevol en gezond 2016 toe vol plezier, dans en vrijheid!

Column van 27 januari 2016

5-stappenplan

Mijn aanrecht is net een klein fabriekje; ik heb gepekeld gember in het azijn staan, waterkefirkorrels zijn zich aan het vermenigvuldigen, gember en suiker staat al gezellig een week te pruttelen voor het maken van gemberbier, boekweit ontkiemt en amandelen weken voor het maken van crackers en tarwe ontkiemt voor het maken van gekiemd brood. Een vrij levendige keuken dus. Dit is echter een proces van jaren.

Door een ziektediagnose eind 2007 ben ik in 2008 flink aan het lezen geslagen over voeding, een levenslange interesse van mij, en inmiddels heb ik vele boeken en artikelen verslonden, studies gedaan en heb ik een aantal stappen kunnen maken en veranderingen kunnen aanbrengen in mijn voedingspatroon en heb ik bewust en onbewust ook veranderingen aangebracht in het voedingspatroon van mijn gezin en mensen om mij heen. Het zijn steeds hele kleine stapjes geweest, maar blij dat ik ermee was en ben, ook al leken ze nog zo klein: ze hebben me nu een gezondheid en een energie gebracht, waar ik alleen maar van kon dromen.

Ondanks mijn interesse voor voeding had ik destijds in 2007 geen idee dat voeding zo'n groot verschil maakt; dat alles dat je eet direct invloed heeft op je lichaam, je gedachten, je emoties en meer. Kijk eens naar het bekende effect van koffie of thee, dat trouwens voor iedereen anders kan zijn. Koffie brengt mij vrijwel direct in een goed humeur en maakt me zelfs aan het dansen. Een kop gembercitroenthee brengt me letterlijke warmte en zachtheid; alsof ik in een warm bad zit. Zo heeft alle voeding direct effect op je, bewust en vaker onbewust. Zelfs al de kleur, geur of structuur. Wanneer ik groentesap drink, geeft me dat direct een energiestot merkbaar van mijn oren tot mijn kleine teen. Heerlijk! Het is vrij veel werk, maar het effect mag er zijn: ik merk direct dat mijn lichaam blij is. Ik kan ook van een heerlijk biertje genieten, maar daar is mijn lichaam merkbaar minder blij mee; eerst doet het lekker in, maar daarna wordt het best een beetje boos op mij dat ik dat heb laten gebeuren. Gelukkig kan ik het vaak vrij snel weer goed maken met een groentesap of groene smoothie.

Graag wil ik dit jaar met deze column wat handvatten aanreiken om jou gezonder, meer helder en blijer te maken. **De eerste stap**, die je kunt nemen, is dezelfde als dat ik ook van de mensen in mijn Nialessen vraag: *Luister naar je lichaam of leer te luisteren naar je lichaam. Je kunt bijvoorbeeld uitgaan van 2 uitkomsten: geeft het je energie of kost het je energie; voelt het licht of voelt het zwaar?* Je lichaam reageert altijd op voeding, in meer of mindere mate, snel of minder snel. De groentesap bijvoorbeeld geeft me heel snel ontzettend veel energie, maakt me blij en houdt me scherp gedurende lange tijd zonder negatieve bijwerkingen, terwijl het bier me slechts op de korte termijn energie geeft en blij maakt, maar helaas in de meeste gevallen meteen minder scherp en uiteindelijk kost het bier me meer energie en dus ook meer blijheid dan dat het opgeleverd heeft. Groentesap voelt voor mij te allen tijde licht en bier uiteindelijk zwaar.

Probeer gedurende de komende weken erachter te komen welke voeding je lichaam energie geeft en welke voeding je lichaam energie kost. Wat laat je letterlijk licht voelen en wat voelt zwaar? Schrijf je ervaringen op en kijk of er dingen zijn, die je opvallen.

Leer je lichaam kennen, dit kan een lang proces zijn, maar zo de moeite waard! Je lichaam is je danspartner voor het leven! Enjoy the Dance!

Column van 3 februari 2016

Nieuwste hype: Ongezonde voeding.

Bij iedere viering op school: Sinterklaas, Kerst, Carnaval, Pasen, verjaardagen van kinderen en andere vieringen, word ik weer voor de keuze gezet om mijn kind slechte voeding te laten eten of buiten te laten sluiten. Ik voel dat ik als moeder niets anders doen kan dan mee te gaan in de grote stroom van slechte voeding, zodat mijn kind zich in ieder geval niet buitengesloten voelt en geen emoties te verwerken krijgt, waar het een leven last van kan blijven houden.

Aan de andere minder zichtbare zijde krijgen mijn kinderen nu de les op school dat slechte voeding feest is en feest slechte voeding betekent. Terwijl je, wanneer je van je kinderen, en ook familie en vrienden houdt, je juist allesbehalve slechte voeding wilt geven. Je wilt liefde, aandacht, en de juiste voeding geven, waar hun hersenen en lichaam niet van in de war raken, waar ze zich niet van hoeven te herstellen, waar ze geen energie aan kwijtraken, terwijl ze die zo hard nodig hebben.

Ik kan je vertellen dat mijn twee oudste kinderen na de Kerst High Tea (!!Ik vind het nog steeds onwerkelijk dat kinderen een zgn. high tea OP SCHOOL krijgen!!) zich geen raad wisten met zichzelf; ze waren allebei boos, druk en zowaar agressief op een wijze dat ik nog nooit heb gezien. Ze waren zichzelf niet. Het is mij nog nooit zo duidelijk geweest als toen wat voor effect voeding kan hebben op gedrag. Vooral het kleine lichaam van kinderen, maar in principe ieder lichaam, reageert direct op voeding.

Wat geef jij je kinderen, waar je zielsveel van houdt? Van wie je wilt dat ze een gezonde jeugd doormaken zonder fysiek of mentaal ziek te zijn, zonder labels te krijgen; zonder teveel gedragsschommelingen, energietekorten of zelfs depressies. Kunstmatige kleur-, geur- en smaakstoffen? MSG? Aspartaam of andere kunstmatige zoetstoffen? Zout? Suiker? Dit alles kan een trigger zijn voor het optreden of het verergeren van symptomen binnen labels als ADHD, autisme en depressie. Daarnaast komt er ook steeds meer bewijs van het verband met vrijwel iedere kankersoort en andere degeneratieve ziekten.

Mensen kijken veelal weg, wanneer ze hiermee worden geconfronteerd, zijn zich van geen kwaad bewust of kiezen voor de weg van de minste weerstand, omdat ze denken dat hun prioriteiten elders liggen dan bij hun gezondheid en dat van hun kinderen en familie. En DAT is precies wat o.m. producenten en de farmaceutische industrie willen: dat geld en gemak boven onze gezondheid gaat. Willen wij daadwerkelijk slaaf zijn van deze overmacht van geld? Laten we onszelf ziek maken, doordat anderen rijk willen worden? Ben ik nu de enige moeder, die hier verdrietig van kan worden: dat mijn kinderen keer op keer, gemiddeld vrijwel 1 keer per week, slechte voeding aangeboden wordt door of via school? Waar blijft de ouder, die zijn of haar kind bewust en gezond wil opvoeden? Wat is de rol van school hierbij? Waar is het concept van 'schoolvoorbeeld' gebleven; de verantwoordelijkheid en voorbeeldfunctie?

Het ongezonde eten is echt iets van de laatste jaren, je zou het zelfs een hype kunnen noemen, want we hebben als mens zo lang van de natuur geleefd. Gezond leven was de standaard. Gelukkig worden steeds meer frisdrank- en snoepautomaten verbannen van scholen en gaan steeds meer schoolkantines bewuster met voeding om. Hopelijk komt dat bewustzijn ook weer op de school van mijn kinderen, en vliegt die hype van ongezonde voeding snel voorbij.

Recept Bananensmoothie voor 8 kinderporties (x 3 = 1 schoolklas)

- 3 grote rijpe bananen
- 5 ontpitte dadels of gedroogde vijgen / abrikozen
- 250 ml water
- 1 theelepel kaneel

Alles in de blender en uitschenken maar!

Echt smullen, vullend en voedend.

Wees creatief, je kunt vrijwel alles gebruiken: paar eetlepels havermout erbij, een extra avocado, bessen, vanille of mango. Allemaal heerlijk!

Column van 30 maart 2016

Stap 2: Groene smoothies

Met mijn column van 27 januari ben ik begonnen een stappenplan te geven naar een voedingspatroon, waar je gezonder, meer helder en blijer van wordt.

De eerste stap was: het leren luisteren naar je lichaam: welke voeding voelt licht, welke voeding zwaar? Wat geeft je energie en wat kost je energie?

Ik hoop dat er dingen zijn opgevallen, dat je bent begonnen met het langzaam maar zeker leren kennen van je lichaam en ik hoop dat jullie uiteindelijk beste maatjes worden.

De volgende beste stap is je lichaam laten wennen aan meer gezonde voeding en het verkrijgen van een gezondere smaak. Het radicaal veranderen van je voedingspatroon kan vrijwel niemand lang blijvend volhouden. Geef jezelf en je lichaam de tijd om te wennen aan betere voeding en maak steeds kleine stapjes, waardoor je niet meer terug kunt en geloof mijn woorden: niet meer terug wilt. Door de kleine stapjes wordt het geen dieet: een soort straf, dat je jezelf oplegt voor een bepaalde tijd, maar een levensstijl en dat is natuurlijk wat we willen: dansend door het leven gaan, letterlijk en figuurlijk!

Deze tweede stap kan naar mijn mening het beste genomen worden met *het dagelijks maken van een groene smoothie*. Blijf verder gewoon eten, wat je gewend bent, maar maak en drink ook een groene smoothie. Mijn groene smoothierecept onderaan deze column is al door velen beproefd en als zeer lekker bevonden!

Probeer het tenminste 30 dagen en je zult merken dat je drang naar zoet en ongezonde voeding zal verminderen en dat je nog veel meer voordelen zult ervaren, zoals een betere huid, meer soepele gewrichten en een beter gewicht.

Groene Smoothies zijn geroemd door de groene bladgroente. Groene bladgroente bezitten meer waardevolle voedingsstoffen dan ieder andere voedingsgroep, maar al die voedingsstoffen zitten goed opgeslagen in de cellen van deze planten. Om de waardevolle voedingsstoffen uit die plantencellen te halen, moeten de celmembranen kapot worden gescheurd. We moeten het zeer grondig kauwen tot een romige substantie. We zijn dit tegenwoordig niet meer gewend; goed kauwen. Onze kaken kunnen het vaak niet meer aan om harde vezels te kauwen en te kauwen en te kauwen. Het hebben van vullingen, tandprotheses of het missen van tanden maakt het er nog moeilijker op. Een blender is dan bij uitstek ideaal! Het maakt de plantencellen zodanig kapot dat ze tot een romige substantie worden vermaald. Meng er wat fruit bij en het is nog lekker ook! :) Wat wil je nog meer?! :)

Groene smoothies zijn er in ongelooflijk veel varianten. Je kunt zo creatief zijn als je maar wilt zijn. Je hebt namelijk zoveel verschillende soorten fruit en ontzettend veel soorten bladgroen, en het bladgroen smaakt meestal beter en minder bitter door de combinatie met (zoet) fruit.

Een veel gebruikte en goede verhouding in groene smoothies is 1 : 3; één eenheid fruit met 3 eenheden bladgroen. Maar dat kan vrij bitter uitpakken, zeker wanneer je nog niet aan groene smoothies gewend bent. De bitterheid ligt voornamelijk aan het bladgroen dat je gebruikt. Spinazie is bijvoorbeeld meer bitter dan postelein of boerenkool. Wanneer je pas begint met het maken van groene smoothies zou ik meer fruit gebruiken.

Mijn dagelijks recept voor 4 porties Groene Smoothie:

Ingrediënten:

- 2 bananen
- 2 avocado's
- 3 handenvol bladgroen
- 200 ml kokoswater
- 1 tl spirulina (optioneel)

Bereiding:

Doe alles in de blender en blenden maar tot het heerlijk romig en prachtig groen is! :)

TIP: Nogmaals: dit is je kans om heerlijk creatief te zijn. Kies het fruit uit dat je lekker vindt en vind er bladgroen van het seizoen bij. Nu is het nog net het seizoen voor spinazie en postelein, maar al snel zullen er ook weer raapstelen zijn en kropsla.



Column van 27 april 2016

Pot met Goud

Stap 3: eet de regenboog

Bij het zien van een regenboog wordt nog wel eens verteld over een pot met goud dat te vinden zou zijn aan het begin en einde van een regenboog. Een leuk verhaal om te vertellen aan kinderen, maar natuurlijk gaat dat niet op met de realiteit, althans niet in de meteorologie. Wellicht wel op een figuurlijke wijze in de voeding. Deze week de derde stap naar een gezonder voedingspatroon: het eten van de regenboog.

De stappen zijn nu als volgt:

- 1) Het leren luisteren naar en leren kennen van je lichaam door te voelen welke voeding voor meer of minder energie zorgt
- 2) Het langzaam verkrijgen van minder drang naar ongezonde voeding en meer energie dankzij een dagelijkse groene smoothie
- 3) Het dagelijks eten van voeding in alle kleuren van de regenboog. Het wordt vaak gezegd: eet zo divers mogelijk, dan zit je altijd goed. Goed advies, want zo kun je nooit teveel van hetzelfde eten en zo weet je zeker dat je alle kleuren van de regenboog eet en dus van al het goede van de natuur iets binnenkrijgt.

We kunnen voeding in 6 kleurengroepen onderverdelen, die naast vitamines en mineralen nog veel meer waardevolle voedingsstoffen bevatten: zogenaamde fytonutriënten. Iedere kleurgroep bevat weer andere fytonutriënten. Dat is niet zo moeilijk, want de wetenschap heeft er inmiddels meer dan 25.000 onderscheiden en vindt iedere dag meer; dit toont de prachtige complexiteit van de natuur aan. Maar des te belangrijker om zo divers mogelijk te eten. Deze fytonutriënten helpen je namelijk ieder op eigen wijze om ziekten te voorkomen en je lichaam goed werkende te houden: De pot met goud!

De 6 kleurengroepen:

- 1) **ROOD/roze** : deze kleur voeding ondersteunt o.a. de prostaat en blaas en vermindert de kans op prostaatkanker, verlaagt de bloeddruk, vermindert tumorgroei en het cholesterol en ondersteunen gewrichten in geval van artritis.

TOMAAAT, WATERMELOEN, KERS, GRANAATAPPEL, APPEL, FRAMBOOS, AARDBEI

- 2) **ORANJE** : deze kleur voeding ondersteunt o.a. het zicht, de prostaat, verlaagt cholesterol en bloeddruk, bevordert collageenvorming en gezonde gewrichten, pakt vrije radicalen aan, bevordert het zuur-base- evenwicht, repareert beschadigd DNA en werkt samen met magnesium en calcium.

WORTEL, POMPOEN, ZOETE AARDAPPEL, PAPAYA, SINAASAPPEL, ABRIKOOS

- 3) **GEEL** : deze kleur voeding ondersteunt o.a. de communicatie tussen cellen onderling, voorkomt hartziekten, vermindert het risico op staar en verminderd zicht door ouderdom.

ANANAS, BANAAN, CITROEN, MAIS, GELE PAPRIKA, GELE PRUIMEN

4) GROEN : deze kleur voeding remt de werking van carcinogenen en bevordert o.a. een gezonde lichaamswerking in het algemeen; voornamelijk longen, lever, aders en cellen. Het bevordert wondgenezing en helpt het tandvlees gezond te houden.

BROCCOLI, SPINAZIE, BOERENKOOL, APPEL, KIWI, AVOCADO, MUNT, PETERSELIE

5) PAARS/blauw : deze kleur voeding is o.a. goed voor het hart, botten en hersenen; vermindert het risico op kanker, hartziekte en Alzheimer, verbetert de geheugenwerking en celcommunicatie en vertraagt het ouderwordingsproces.

RODE KOOL, BOSBESSEN, AUBERGINE, RODE UI, DRUIVEN, PRUIMEN, BRAMEN

6) WIT : deze kleur voeding ondersteunt o.a. de weerstand en helpt de hormoonspiegels in balans te komen en te blijven.

UI, PEER, CHAMPIGNONS, WITTE/LIMA BONEN, KNOFLOOK, BLOEMKOOL

Voor een gezonder voedingspatroon is het aan te bevelen om per dag in ieder geval twee porties van iedere kleur te eten. Let wel dat het natuurlijke voeding dient te zijn, dus geen regenboog aan M&M's natuurlijk, haha. Kijk bewust naar wat je eet en welke kleuren je op je bord hebt liggen.

Probeer twee keer per dag de regenboog te eten en vind die pot met goud: meer energie, een heldere geest en een gezond lichaam.

Column van 25 mei 2016

Stap 4: Lokaal en seizoensgebonden

Alles groeit en bloeit. Zoveel kleuren en geuren. Ik vind het fantastisch. Met ieder jaar leer ik meer en meer over planten en ieder jaar bekijk ik een stukje groen met nóg meer verwondering, leergierigheid en een kinderlijke blijheid, omdat er zoveel te ontdekken en leren valt. Wandelend door de regio, zoals de Kampina, Geelders en Scheeken, spelen we en klieren we elkaar met kleeftkruid, vertellen we onze wensen na het wegblazen van paardebloemzaden en roepen de kinderen enthousiast wat ze allemaal aan bloemen, beestjes en insecten zien. Althans voor een heerlijk half uurtje, en met heel veel geluk zelfs een uurtje, totdat ze om de minuut gaan vragen hoe lang het nog duurt.

Het in het moment zijn; bewust zien wat er groeit hier en nu, dat is mijn vierde stap van het gezonder voedingspatroon; het ontdekken en verwonderen over wat er te vinden valt in deze regio aan eten; wat wordt er geogst op dit moment? En wat kun je er allemaal mee bereiden?

Bij mij in de tuin groeien op dit moment raapsteeltjes, rucola, spinazie, snijbiet, bosbiet, waterzuring en radijs. Dat is allemaal geteeld, maar er groeien ook wilde planten en bloemen, waarvan de zaden aan zijn komen waaien of meegebracht door bijen of andere insecten; zoals paardebloemen, kleeftkruid, de brandnetel en zelfs het driekleurig viooltje. Deze laatste bloem is zo ontzettend lekker; heerlijk bloemig. Je moet deze wel plukken van een veilige en schone plaats, waar geen honden of andere beesten langslopen of auto's langsrijden. Heerlijk als snack, maar ook in salades, en vooral ook prachtig om te zien. En ik heb deze week nog een quiche kunnen maken van jonge brandnetelscheuten met bieslook en lente-ui uit de tuin. Normaal maak ik deze van spinazie, maar de spinazie was op. De kinderen vonden de brandnetelquiche lekkerder dan die van spinazie. Hierdoor kan ik van deze spontane koken-met-wat-je-kunt-vinden-in-de-tuin-en-er-iets-lekkers-van-maken-momenten heel erg genieten. Beperking maakt creatief.

De chefkok van Noma; sinds 2010 vier keer benoemd tot Beste Restaurant ter Wereld, in Kopenhagen, is een prachtige bevestiging dat door beperking creativiteit ontstaat. Hij richt zich op het koken met alles dat in Scandinavië te vinden valt en dat is soms niet veel met soms wel 5 wintermaanden, waardoor je soms enorm creatief moet zijn met wat er is en wat er verder nog te vinden valt in de natuur.

De meeste restaurants en supermarkten hebben producten uit heel de wereld; van oorsprong verse producten die vaak lange afstanden hebben gemaakt, die vaak door vele handen gaan en in eenmaal in onze handen alles behalve vers zijn en dus ook allang niet meer op hun best smaken en de meeste voedingswaarde kwijt zijn. En dan heb ik nog niets gezegd over de brandstof die nodig is om ze hiernaartoe te krijgen of over de toevoegingen, die ze krijgen om ze langer vers en mooi te houden.

Door je te richten op wat er hier en nu beschikbaar is, bespaar je niet alleen brandstof en de toevoegingen, maar stimuleer je de lokale boeren, krijg je veel meer voedingswaarde voor je geld en nog mooier: ontdek je hoe het land om je heen eruitziet, hoe het land ruikt, hoe het land smaakt; hoe rijk het land wel niet is direct om je heen.

Stap 4: Bezoek die lokale boer en ontdek producten uit je eigen regio. Proef de versheid en de diversiteit van alle gewassen die onze grond geeft, zoals een stampot met rauwe raapsteeltjes erdoor gesneden, heerlijke salade met verse rucola, spinazie, kruiden en eetbare bloemen of probeer die brandnetelquiche; een echte aanrader!

Column van 22 juni 2016

Gezondheid begint bij zelfliefde

Iedere avond doe ik een nieuwe poging om samen met onze drie kinderen van 6, 4 en 1 jaar in harmonie aan tafel te eten. Ik denk dat ik tot nu toe 2 of 3 keer super trots ben geweest dat het me zo goed als gelukt was. Dat was heerlijk; die rust en blijheid, en smaakt naar meer.

De oudste vindt veel eten lekker en eet netjes aan tafel, terwijl de middelste bijna niets wil eten, van zitten op een stoel wil ze niets weten en als ze dan toch uiteindelijk zit, mogen wij haar voeren als een baby. De derde, onze 'baby' van het gezin, van bijna 2 jaar, wil juist alles zelf doen, maar het grootste deel van haar bordje komt niet in haar mond terecht. Maar de wil is er in ieder geval.

Soms vraag ik me af of het verschil tussen mijn oudste twee kinderen aan de opvoeding ligt of toch aan het karakter? Nurture versus Nature. Onze oudste is van 2.5 tot 4 jaar in Frankrijk naar school gegaan; in het begin 4 ochtenden per week, later 9 dagdelen. Hij heeft op die school zijn plaats leren kennen in de klas en ook aan tafel; bij het fruit eten en gezamenlijke feestmaaltijden. Ik keek altijd mijn ogen uit op die lokale basisschool, wanneer ik hem kwam ophalen om thuis te lunchen. Ieder kind dat overbleef, het merendeel van de kinderen, zat daar netjes zijn of haar salade voorafgaand aan de lunch te eten. Salade! Iedere schooldag. Geen enkel kind dat ik hoorde mopperen of de salade liet staan.

Gisterenavond zag ik een televisieprogramma over de Franse eetcultuur. Hoe Franse kinderen tafelmanieren aanleren: dat zij zich aan tafel leren te gedragen als volwassenen; met respect voor het eten en met respect voor elkaar. De jongeren, die hierover ondervraagd werden, vertelden stuk voor stuk dat de avondmaaltijd het belangrijkste onderdeel van de dag was; vanwege het samenzijn, het delen van de dag en meer. Het samen eten als rustpunt van de dag was bij mijn ouders thuis ook vanzelfsprekend. En nog steeds. Zo zie ik het ook graag in mijn gezin. Ik wil mijn kinderen ook dat respect voor eten en voor elkaar bijbrengen. Zo'n programma maakt mij weer scherper, dus vanavond onderneem ik weer een nieuwe poging tot het samen in harmonie eten, maar nu met betere bewoordingen om, hoe klein ze ook zijn, het respect voor het eten, het samenzijn en daarmee ook voor zichzelf bij te brengen.

Dat respect creëren voor eten en elkaar is mijn vijfde en laatste stap naar een gezonder voedingspatroon. Wanneer je respect creëert voor eten, zul je ook respect creëren voor de kok, de boeren en de aarde, en wanneer je respect creëert voor het samenzijn en in harmonie samen eten, eet je bewuster, langzamer en zonder stress, waardoor het lichaam het eten beter zal verwerken. Beiden komt de gezondheid ten goede, want alles heeft met alles te maken. Respect voor het eten; waar het vandaan komt, en respect voor het samenzijn; voor elkaar, is respect creëren en hebben voor jezelf.

Gezond eten is een teken van zelfrespect. Zelfrespect is zelfliefde. Een betere gezondheid en tevens een betere wereld begint bij liefde voor jezelf.

Met de 5 gegeven stappen naar een gezonder voedingspatroon wilde ik het niet hebben over wat je NIET mag doen, maar juist graag benadrukken wat je wel kunt doen en je laten beseffen hoe rijk je bent en je kunt voelen qua lichaam, intuïtie en energie en wat een rijkdom we hebben aan kleuren en diversiteit aan eetbare natuur direct om ons heen.

Column van 20 juli 2016

Gelukmakende Lavendelchocolade

Geluk lijkt soms ver weg met alle ellende in de wereld dat zich laat zien via de media. Vooral voor de mensen die deze ellende overkomt, maar ook voor iedereen die meeleeft met hen. Al een aantal jaren geleden heb ik er bewust voor gekozen het nieuws op TV niet meer te kijken, omdat ik er niet aan ontkom om me ellendig te voelen, wanneer ik het wel doe. Niet dat ik er überhaupt tijd voor had en heb, want ik ben dagelijks zoveel bezig met voornamelijk mijn kinderen en mijn dans- en voedingspraktijken, wat eigenlijk weer mijn geluk is; het geluk om in het moment te moeten leven.

Geluk is voor mij in de vroege ochtend op blote voeten over het met dauw bedekte gras lopen om prachtige bladgroente en heerlijk geurende kruiden uit mijn tuin te plukken voor een verse groene smoothie voor mijn gezin, terwijl de vogeltjes druk kwetteren en de kinderstemmen in de buurt hun enthousiasme voor de nieuwe dag niet kunnen onderdrukken. Het zien, horen, ruiken, proeven en voelen. Terug naar de basis. Ik ben iedere dag weer blij met dit ritueel: een heerlijk begin van de dag.

Je eigen geluk creëren was het thema van mijn Nourishing Nia Night afgelopen zaterdag dat ik jaarlijks geef voor mijn dansers, met verschillende workshops gegeven door deze dansers, wild food tapas en eindigend in Nia op het gras onder de sterrenhemel. Wat is het dan geweldig om te horen dat vooral geluk hetgeen is dat de mensen ervaren tijdens zo'n prachtige avond en vooral als ze dansen op hun blote voeten in het gras en de Niasessie ontspannen eindigen, kijkend naar de sterren. Zien, horen, voelen, proeven, ruiken. In het moment, hier en nu. Dat is de basis van je geluk. Ervaren hoe rijk je bent en dankbaar zijn hiervoor.

Dankbaar zijn voor de warmte van de zon op je gezicht, voor de gezondheid van je kinderen en voor de prachtige bloemen op tafel. Wanneer je je rijkdom steeds opnieuw beseft in combinatie met het bewust ervaren van je zintuiglijke waarnemingen, dan kun je onder iedere omstandigheid altijd je eigen geluk creëren.

Voeding is ook belangrijk in het creëren van geluk: rijke smaken, verschillende structuren en prachtige kleuren op een bord kan een mens zeer gelukkig maken. Wanneer de voeding ook nog eens een hoge voedingswaarde heeft, kun je je geluk niet op. Dat ervaar ik bijvoorbeeld met mijn lavendelchocolade, geserveerd op de Nourishing Nia Night, wat ik ook van plan ben te bereiden voor Proef Lokaal Liempde op 25 september, waar ik weer aan mee mag doen en waar ik al naar uitkijk.

Hopelijk tot dan(s)!

Lavendelchocolade met gojibessen en moerbeien

Lavendel is rustgevend, gojibessen bevat veel antioxidanten en mineralen en cacao bevat naast antioxidanten en mineralen de geluksmakende stofjes: fenylalanine en fenylethylamine.

Ingrediënten:

- 250 ml cacaoboter, vloeibaar gemaakt (au bain marie)
- 1.5 el gedroogde (culinaire) lavendel
- 3 el ahornsiroop
- 1 el notenpasta
- 3 el cacao-poeder
- 100 gram amandelmeel
- 2 el rozijnen
- 2 el gojibessen
- 2 el moerbeien
- snufje (himalaya- of keltisch)zout

Bereiding:

Meng in een blender de vloeibaar gemaakte cacaoboter met de lavendel en ahornsiroop fijn tot een lavendelsiroop. Voeg de notenpasta en cacaoboter toe en blend alles nog eens kort. Doe de chocoladesiroop uit de blender in een kom en voeg hierbij het meel en de gedroogde vruchten. Roer alles goed samen en spreid het geheel uit op (een bakplaat met) bakpapier. Laat dit afkoelen in de koelkast of liever nog in de diepvries. Breek in stukken en geniet (bewust)! :)

Proef de structuren, zie de kleuren, ruik de geuren, hoor de belletjes rinkelen en voel je geluk.



*Zomercolumn 2016***Op adem komen**

Veel mensen gebruiken de vakantie om 'op adem te komen'. Ik had geen idee hoe groot het aandeel van de ademhaling bij ontspanning, herstel en heling daadwerkelijk is.

Afgelopen week heb ik voor het eerst een ademles gevolgd, waarin ik leerde hoe je aan de hand van het aantal keer dat je ademt per minuut en waar je ademhaling zit; hoog in de borst of laag in de buik, kunt inschatten hoe ontspannen je bent. De een ademt in ontspanning alsnog 12 keer per minuut, terwijl het rond de 4 keer per minuut dient te zijn om je lichaam de ontspanning te geven, die het voor herstel nodig heeft. En ook het dieper leren ademen, liefst vanuit de buik bij het middenrif, geeft je een helende werking, en niet alleen op fysiek niveau.

Ik denk dat ik in jaren nog niet zo'n diepe ontspanning heb gevoeld als tijdens die ademles. Ik adem nu in ieder geval een stuk bewuster en ik probeer iedere dag 'op adem te komen'.

Hoe simpel kan ontspanning zijn; geen vakantie meer nodig! Niet dat een moeder van kleine kinderen echt vakantie kan hebben, ha. Dus pak even dat moment voor jezelf, iedere dag. Dit kan tijdens het afwassen op de camping, in de (vakantie)file of wanneer je in de iets te hete campingdouche staat. Leer jezelf die routine aan om een aantal keer diep adem te halen en lang uit te ademen. Je zult merken dat je dan heerlijk en letterlijk op adem komt.

Column van 14 september 2016

Mijn lichaam, mijn leven

Ik merk dat de energie langzaam opkomt in mijn vingers en tenen. Ik krijg kriebels in mijn buik. Ik ben mezelf langzaam aan het openen en klaarmaken voor een volgend avontuur, voor een volgende training; de zogenaamde Nia Black Belt Training Intensive in Portland, Oregon, Amerika. De vijfde transformationele Nia-training op rij, waarin ik een week lang bewogen word om een nieuwe laag in mezelf open te leggen en om daar mijn leven mee te verrijken.

Binnen Nia wordt lichamelijke bewustwording gebruikt om het beste uit jezelf te halen op fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel niveau. Nia gaat vaak gepaard met de uitspraak: I love my Body. I love my life.

Voor Nia had ik niet eerder nagedacht over hoezeer fysieke bewustwording te maken had met de kwaliteit van leven. En zelfs jaren later voelde ik de uitspraak niet. Inmiddels wel : ik heb geleerd dat hoe meer bewust je van jezelf bent en je jezelf leert kennen, hoe beter je de wereld en de informatie om je heen kunt filteren om te gebruiken voor hetgeen dat je hier en nu wilt doen en om te weten wat de volgende stap dient te zijn.

Voor deze training mag ik nu heel even het leven in Nederland laten voor wat het is. Met elke kilometer dat ik vlieg, voel ik meer ruimte in en voor mezelf en kan ik mezelf steeds beter openen voor de ruimte, de mensen en de energie om me heen en het avontuur dat me te wachten staat. Het moment dat mijn voeten weer in Portland zullen staan, waar ik Nia in 2008 heb ontdekt tijdens een 2-jarig verblijf, zal mij terugbrengen naar de vrijheid die mijn man en ik toen hadden, namen en voelden om 'ons' Amerika te ontdekken. Het zal mij terugbrengen naar de vrijheid die ik ervoer tijdens mijn allereerste Niales: Het openen van mijn armen op inspirerende muziek, waarna mijn borst en hart zich openden en de emoties vloeiden. Het zonlicht in die machtig mooie NiaStudio, waar ik straks weer mag dansen, liet mij dat kleine meisje van 5 jaar weer zien, dat kraaiend van plezier ronddraaide, ongegeneerd schaterlachte en danste alsof er niemand keek.

Soms kan ik dat meisje niet meer vinden en moet ik ruimte voor mezelf creëren om haar te vinden. Er zal niets zijn dat beter helpt om haar weer zo helder te zien dan terug te gaan naar de plek, naar de studio, waar ik haar gevonden heb; terug te gaan naar de bron van inspiratie, waar ik iedere dag minimaal 10 uur eraan herinnerd zal worden om haar te laten spelen, zodat alles vrij kan stromen en ik mezelf goed kan zien en voelen.

Wat ben ik dankbaar voor deze kans, ruimte en vrijheid. Ik neem haar met alles dat ik ben aan. Iedereen kan zulke vrijheden ervaren. Je hoeft je hiervoor alleen maar open te stellen, fysiek en mentaal, en je kans pakken, wanneer deze zich voordoet.

Misschien lijkt ik zweverig, maar niet eerder in mijn leven heb ik me zo sterk gegrond gevoeld. Niet eerder heb ik me zo goed in mijn lichaam gevoeld. Niet eerder was ik zo dichtbij bij wie ik ben. Niet eerder wist ik zo goed welke volgende stap ik dien te nemen.

NOW I love my body. NOW I love my life.

Column van 12 oktober 2016

Evolueren in een blij mens

Net wanneer ik een beetje het gevoel van controle heb, vuurt mijn 6-jarige zoon levensvragen op me af, zoals: "Mama, hoe ontstond de mens op aarde?", "En wie was de eerste mens op aarde?" en "Waarom is de mens op aarde?" Terwijl ik aangenaam verrast ben over zijn diepere gedachten, voel ik tegelijkertijd de aarde onder mijn voeten wegzakken. Wat moet ik hem vertellen? Ik besluit om hem te vertellen over de evolutietheorie van Darwin en vertel hem dat ik niet weet wie de eerste mens op aarde was, en dat het naar mijn idee louter toeval is dat de mens hier op deze planeet aarde is en hoe we geëvolueerd zijn. Ik benadruk dat er geen beter doel van het leven en iedere dag is om plezier te ervaren en blij te zijn en dat we moeten blijven leren en ervaren wat ons blij maakt en datgene dan vooral moeten doen. "Zitten we daarom op school?", vraagt hij. Pff, wat een vragen. Ik zeg dan dat school een goede basis legt om later te kunnen gaan doen wat je wilt doen. Maar tegelijkertijd krijg ik een zwaar gevoel in mijn buik. Mijn intuïtie zegt me toch ook iets anders, vooral omdat ik weet dat hij niets liever doet dan knutselen heel de dag door en dat het creëren is wat hem blij maakt. Iets dat hij met het jaar steeds minder doen kan op school.

Natuurlijk heeft hij creatietijd thuis en kan ik niet genoeg materiaal aangesleept krijgen. Heel het huis ligt vol vliegtuigen van oude dozen, blikken die omgetoverd worden tot raketten en eierdozen tot gevaarlijke krokodillen, ook natuurlijke materialen vullen rijkelijk ons huis, zoals stenen, takjes, blaadjes, veertjes, bloemen, en ook stiften, papier, lijm, plakband mag ik niet vergeten, die ondanks de opgestelde regels toch steeds weer door het hele huis te vinden zijn, mede dankzij zijn jongere zusjes. Ik heb in ieder geval de hoop allang opgegeven dat het huis af en toe orderlijk is of voelt.

Hij toont ook steeds meer interesse in het samen koken met mij; in het creëren met voeding. Ik mag natuurlijk hopen dat hij een geweldige kok zal worden, een thuiskok of misschien ooit professioneel. Alhoewel dat laatste vreselijk hard werken is. Ik heb veel bewondering voor iedereen in de keuken, van thuiskok tot chefkok. Tegelijkertijd voel ik hun passie voor eten, voor het willen creëren, voor het iets van henzelf willen geven aan mensen om wie ze geven of voor wie ze iets willen betekenen.

Nog meer bewondering heb ik voor de mensen die een stapje verder gaan en samen met de natuur dingen creëren; de tuinder, die in samenwerking met de natuur, voor prachtige producten zorgt. Hoe natuurlijker, hoe beter uiteraard. Dat is een ware kunstenaar. Dankzij deze producten kunnen de mensen in de keuken hele smakelijke dingen creëren. Smaak ligt namelijk daar waar de meeste aandacht en energie aan gegeven wordt. Dat is natuurlijk met alles. Dat zie je ook terug in de evolutie van de mens; wat aandacht krijgt, groeit. Wanneer wij nu eens meer aandacht gaan geven aan hetgeen dat ons plezier geeft en aan alle fysieke sensaties; smaak, kleur, geur, geluid en gevoel, dan wordt meer bewustzijn en creativiteit aangewakkerd en zullen we een grotere kwaliteit van leven creëren. De mens evolueert dan in een blij mens.

Recept voor een blij mens:

- Creëer zelf je eten van producten uit eigen tuin of lokale producent
- Ruik de geuren
- Zie de kleuren
- Proef de smaken
- en voel wat het met je doet.

Column van 9 november 2016

Drukke in mijn hoofd, leegte in mijn hart

„Wie het te druk heeft, heeft het niet begrepen” is een zin uit een online artikel, die bij mij binnenkomt als donderslag bij heldere hemel. De zin heeft me in haar greep, omdat ik mezelf weet te definiëren als een workaholic; ik werk graag hard, vaak te hard en mezelf rust gunnen is het laatste dat ik kan. Dat is al vanaf kleins af aan. Ik was heel ijverig op school, deed vaak aan alle activiteiten mee buiten school en hield me daarbuiten vaak bezig met muziek en 2 of 3 sporten tegelijk. Ik vind het heerlijk om het druk te hebben, om lekker bezig te zijn, maar dat fijne gaat er de laatste tijd wel van af, omdat ik altijd 'aan' sta; ik voel me vaak te druk. Ik ben natuurlijk als moeder al wel gewend om altijd 'aan' te staan, maar om op andere vlakken ook altijd 'aan' te staan in deze veranderde nieuwe tijden met overal toegang tot een ongekende hoeveelheid informatie, overweldigt me soms en haalt me neer. Dan kan ik niet meer genieten van de drukte.

Ik word daarbij ook steeds bewuster van wat rust en stilte voor me kan doen; wat het niet meenemen of vergeten van mijn telefoon voor invloed heeft op mijn gemoedsrust, stemming of wat een middagje in de natuur me voor herstel geeft. Toch, wanneer ik weer een nieuw leuk idee in mijn hoofd heb en energie heb op dat moment, begin ik weer met een nieuw project om het uiteindelijk vaak te moeten bekopen met een tekort aan energie of het te druk zijn voor dingen, die me meer energie geven; een familiebezoek, een etentje met vrienden of een het lezen van een boek.

Ik geef vaak de schuld aan het feit dat ik teveel dingen leuk vind, dat ik steeds meer ervaar hoeveel er mogelijk is en aan het ervaren dat het potentieel van het individu onmetelijk groot is, wanneer je maar energie en aandacht geeft aan hetgeen dat je wilt doen en bereiken. Toch, hoe drukker ik het lijk te hebben nu, hoe meer leegte ik voel; drukte in mijn hoofd en leegte in mijn hart. Ik moet leren focussen op wat echt belangrijk is en de rest negeren; prioriteiten stellen. Bij het focussen op die prioriteiten dien ik ook mijn houding te herdefiniëren. Het is mijn houding, die mijn leven maakt, zoals de keuze van: het vermaken van de kinderen óf plezier hebben met de kinderen. Helemaal betrokken zijn bij wat je doet. Op deze wijze ga ik die leegte in mijn hart weer proberen op te vullen samen met onderstaande tips uit het artikel, die ik ter harte neem, vooral die derde en laatste..

Enkele 'nieuwe tijd'-tips van de psycholoog Tony Crabbé:

- Focus op je intentie en niet op je tijd; leer je aandacht managen.
- Plan je tijd in grote brokken, cluster vergelijkbare activiteiten dan hoeven je hersens niet steeds sprongetjes te maken.
- Durf niets te doen; vul niet ieder moment op met iets, maar breng eens tijd door met je hersenen. De meest innovatieve en creatieve ideeën komen op deze 'stille' momenten.
- Ontwikkel een ochtendroutine zonder telefoon en berichten en begin met je moeilijkste, belangrijkste taak. Check daarna pas je telefoon en berichten.
- Doe niet alles; richt je alleen op het nemen van relevante beslissingen. Wanneer je alles doet, bereik je niets.

Column van 7 december 2016

Kleur doet leven

Kleur kan zoveel doen in je leven. Ik had geen idee. Tot voor kort droeg ik voornamelijk zwart. Alles. Ook mijn mijn ondergoed en sokken. Ik weet nog dat ik het vroeger vreselijk vond om paars te dragen, een kleur dat mijn moeder wel eens voor me kocht. Ik vond het alles behalve staan bij mijn rode haar. Nu ben ik heel blij met paars. Nu doe ik paars aan tijdens het dansen. Niet zomaar paars. Nee, echt PAARS. Het maakt me aan het grinniken.

De aandacht voor meer kleur heeft naar mijn idee te maken met het meer blij zijn met wie ik ben en welke kant ik op ga. Ik durf mezelf meer te zien en te zijn; in alle kleuren, zelfs in paars. Vooral in de winter, wanneer we buiten niet zoveel kleur zien, kan het belangrijk zijn om kleur te zien; om kleur aan te trekken, je leefomgeving te kleuren of terug te zien in onze voeding.

Kleur doet echt wat met ons; om wat voorbeelden te geven:

- PAARS wordt beschouwd als een zeer opbeurende en kalmerende kleur. Het is vaak gerelateerd aan spiritualiteit en stimuleert creativiteit.
- GEEL stimuleert het mentale proces en het zenuwstelsel. Het activeert je geheugen en wordt beschouwd als een van de gelukkigste kleuren.
- GROEN zorgt voor een rustgevend gevoel. Het ontspant je, zowel mentaal als fysiek, en helpt met het verlichten van nervositeit en angst. Groen geeft ook een gevoel van vernieuwing en harmonie.
- ROZE geeft je het gevoel van energie. Het wekt vertrouwen en wordt beschouwd als jeugdig, leuk, en spannend.

In deze kleurvolgorde heb ik een heerlijk (mega!)gezonde ijstaart voor je, die je bijvoorbeeld kunt maken voor een kerst met kleur. Vol fruit, goede vetten, zonder zuivel en gluten. Geen reden om deze niet te maken ;)

Regenboogijstaart

Ingrediënten bodem:

- 100 gram amandelmeel
- 2 handen vol moerbeien
- 20 ontpitte dadels
- 2 el vloeibare kokosolie
- 2 el water
- snufje zout

Ingrediënten vulling:

- 10 grote handen (ongeveer 500 gram) vol cashewnoten
- 3 bananen
- 2 handen vol frambozen
- 2 handen vol bosbessen en/of bramen
- 1 el spirulina
- 1 el vanillepoeder
- 1 el kurkuma

Bereiding bodem:

Meng alle bodemingrediënten in een keukenmachine totdat alles korrelig is en verdeel het gelijkmatig over de met bakpapier bedekte bodem van een taartvorm. Druk goed aan.

Bereiding kleurlagen:

ROZE: Doe 2 handen vol cashewnoten en de frambozen in een keukenmachine en meng tot een gladde pasta en verdeel deze gelijkmatig over de bodem

GROEN: Doe 2 handen vol cashewnoten, een banaan en de spirulina in een keukenmachine en meng tot een gladde pasta en verdeel deze gelijkmatig over de roze laag.

WIT: Doe 2 handen vol cashewnoten, een banaan en de vanillepoeder in een keukenmachine en meng tot een gladde pasta en verdeel deze gelijkmatig over de groene laag.

GEEL: Doe 2 handen vol cashewnoten, een banaan en de kurkuma in een keukenmachine en meng tot een gladde pasta en verdeel deze gelijkmatig over de witte laag. **PAARS:** Doe 2 handen vol cashewnoten en de bosbessen en/of bramen in een keukenmachine en meng tot een gladde pasta en verdeel deze gelijkmatig over de gele laag.

Versier de taart met frambozen, bramen en/of bosbessen en stop de taart minstens 2 uur in de vriezer, zodat het geheel een vaste vorm krijgt. Je kunt deze taart zeker 3 maanden in de vriezer bewaren of een week in de koelkast. Ontdooi licht en enJOY!



Column van 4 januari 2017

Moving to Heal

1 januari 2017. Hoewel sommige mensen 1 januari als een nieuw begin nemen, kan ieder moment een nieuw begin zijn. Mijn nieuw begin of ook wel mijn nieuwe leven begon na een levensbedreigende ziektediagnose eind 2007, net 30 geworden. Er werd me een grote spiegel voorgehouden met voornamelijk deze twee vragen: Wat ben ik aan het doen (dat het zover heeft kunnen komen)? En wat wil zou ik graag willen doen?

Door het vrijwel synchroon lopen van een tijdelijke emigratie voor het werk van mijn man, kreeg ik de kans een nieuwe start te maken. Precies op het moment dat ik deze nodig heb. Ik voel me nu nog steeds heel erg gezegend met die kans. In het buitenland keer ik terug naar mijn twee grote liefdes, die ik als kind al had: (natuurlijke) voeding en dansen. Met biologische tuinders als voorouders, een voedingsbewuste, dansende moeder en een avontuurlijke, ondernemende vader lijkt ik er niet aan te ontkomen om hier iets mee te gaan doen.

Na de emigratie naar Amerika zoek ik een fysieke activiteit en google ik op 'dance', 'martial arts' en 'Portland', de Amerikaanse stad waar we ons bevonden, en het eerste zoekresultaat was Nia; Neuromuscular Integrative Action; een holistische fitness dat haar energieën haalt uit danskunsten (Modern, Jazz, Duncan), gevechtskunsten (T'ai chi, Aikido, Tae kwon do) en helende kunsten (Yoga, Feldenkrais, Alexander Techniek). De eerste les was levensveranderend. Ik voelde me als een kind zo vrij, maar ook vrouwelijk, ontspannen en energiek tegelijk. Nia is niet zomaar een workout, maar een levensstijl, gebaseerd op het verkrijgen en behouden van plezier in beweging.

Dankzij Nia zie ik mezelf fysiek beter worden, en zie ik de mentale en emotionele kloof, die ik tussen mij en mijn lichaam had gecreëerd, kleiner worden. Ook spiritueel vind ik mijzelf gegroeid, maar dit dankzij de prachtige mensen, die ik heb mogen ontmoeten tijdens Nia trainingen en mag ontmoeten door het geven van mijn Nialessen. Ik heb niets dan dankbaarheid voor het toelaten van Nia in mijn leven. Mijn man zegt nog vaak dat we blijkaar voor mij naar Portland zijn gegaan. Uit dankbaarheid en het enorme plezier zal ik Nialessen blijven geven, zolang het mij gegeven is. Het leert me nog altijd les voor les meer over wie ik ben.

Ik hoop iedereen die het aanspreekt te mogen ontmoeten hierin en te ondersteunen in het (terug)vinden van plezier in beweging en liefde voor lichaam en leven. Het zorgen voor jezelf is echter niet compleet zonder ook aandacht te hebben voor wat je eet; mijn andere passie. Maar dit blijft net als de zoektocht naar jezelf een nooit eindigende zoektocht. Ieder lichaam is anders op ieder uur van de dag. Het is een zoektocht naar het leren luisteren naar je lichaam en het herkennen wat de meeste energie en balans geeft. Mijn ziektediagnose is mijn waarschuwing, spiegel en geluk geweest. Het leren luisteren naar het machtig mooie lichaam, nadat ik opnieuw leerde voelen en mezelf ook toeliet om te voelen, is het beste dat me ooit is overkomen. Iedere keer dat ik bewust voel, is een nieuw begin; het interpreteren van mijn altijd veranderende lichaam. Morgen is voor mij een ander soort begin. Mijn eerste Moving to Heal-les is dan een feit: zachte muziek en zachte kleine bewegingen. Terug naar het voelen, nog meer dan in mijn Classic Nialessen. In principe is iedere beweging 'Moving to Heal'. Beweging is de basis om ons beter te voelen. Dat is dan ook het doel van al mijn lessen: je fysiek, mentaal en emotioneel beter voelen. Geen beter begin van 2017!

Column van 1 februari 2017

Ruimte

..en toen ging mijn harddisk kapot en was ik veel van mijn documenten kwijt. Ik wist niet dat ik dat nodig had. Het voelt als een verademing, een aderlating, verlichting.

Weg alle informatie, die ik nodig dacht te hebben. Dacht. Ik blijk helemaal geen computer vol documenten nodig te hebben. Juist niet.

Natuurlijk baalde ik enorm op dat moment en dacht ik aan alle mooie, praktische en wellicht in de toekomst noodzakelijke documenten, die ik had opgeslagen, én aan de reparatiekosten.

Maar ik heb gemerkt dat de computer net zo werkt als in huis; wanneer je alles netjes opruimt, alleen het nodige bewaart en de rest simpelweg wegdoet, voelt het heerlijk. Ik merkte dat mijn overvolle computer mij stiekem benauwde, net als dat een rommelig huis dat voor mij doet, een overvol bureau of een overvolle agenda.

Ademruimte, beweegruimte, in mijn lichaam, mijn hoofd en ook letterlijk om me heen kan zoveel doen met mijn dagelijkse gang van zaken, met mijn stemming. Ik was toevallig (weer eens) begonnen met het ruimen in huis en dit is voor mij de stimulans om vooral door te gaan met het minimaliseren. Met kinderen blijf ik dat lastig vinden, maar er zijn goede tips en hulpdocumenten te vinden op internet, die ik dit keer niet op zal slaan.

Misschien is het toch goed om de voorjaars schoonmaak weer in gebruik te nemen. Waar het vroeger om de kolenkachels te doen was, beperkte schoonmaakmogelijkheden en meer mensen in huis lijkt het me nu met het grote consumptiegedrag, vooral na de decembermaand met Sinterklaas en Kerst, ook niet onverstandig om de voorjaars schoonmaak weer in gebruik te nemen. Niet alleen fysiek, maar ook digitaal en virtueel, nu het leven ook digitaal en virtueel beleefd wordt.

Voor wanneer het je een goed idee lijkt, hier een aantal tips om te minimaliseren;

- Begin klein, zoals met een keukenlade, een kleine map op je computer of je Facebook-groepen en kijk hoe het voelt om dit te doen en te hebben gedaan. Voelt het goed? Dan kun je iedere dag een beetje doen om je nog beter te voelen.
- Begin op een makkelijke plek, dat je graag onder handen neemt.
- Bedenk welke dingen je echt nodig hebt. Je hoeft niet alles weg te doen dat je niet nodig hebt, maar je zult zien dat je al een groot deel weg kunt doen.
- Bedenk welke dingen je wilt bewaren. Wees kritisch genoeg en vraag je af of het item een toegevoegde waarde heeft. Stop de items waar je over twijfelt in een doos (of een digitale map) en plak deze dicht. De dingen, die je maand later niet gebruikt hebt, doe je weg.
- Maak anderen blij met je spullen. Er zijn ongetwijfeld spullen bij die nieuw of net nieuw zijn en/of die je zonde vindt om weg te gooien. Probeer ze te verkopen, maak er een bekende blij mee of geef ze aan een kringloopwinkel.

Begin het jaar goed en ruim lekker op. Het geeft ruimte in de breedste zin van het woord.

Column van 1 maart 2017

Bijna lente

2017, februari en de lente is weer voelbaar. De winter drijft langzaam mijn lichaam uit. Ik voel weer meer ruimte voor het creëren, net zoals de natuur binnenkort ook weer haar mooiste creaties naar boven zal brengen. Ik kan niet wachten!

Wie weet kan dit heerlijk gezonde recept jou inspireren om ook te gaan creëren:

Een Fantastische Raw Vegan BosbessenBramenCheeseCake.

Ingrediënten bodem:

- Twee grote handen walnoten
- Twee grote handen kokosrasp
- 3 el cacaoboter, gesmolten au bain marie
- Twee grote handen gedroogde dadels, ontpit
- Snufje zout

Bereiding bodem:

- 1) Maal de kokosrasp in de keukenmachine klein,
- 2) doe daarna de walnoten erbij en maal de walnoten heel kort tot kleine stukjes.
- 3) Voeg dan de dadels, zout en gesmolten cacaoboter toe en maal totdat ook de dadels in stukjes zijn.
- 4) Doe de inhoud van de keukenmachine in een taartvorm, kies je favoriete vorm, en druk met je vingers goed aan.

Ingrediënten cheesecakevulling:

- 5 grote handen vol cashewnoten
- Sap van 1 citroen
- 8 el cacaoboter, gesmolten au bain marie
- 4 el ahornsiroop
- 1 tl vanillepoeder
- 1/2 tl zout
- 100 ml water, naar gelang meer

Bereiding cheesecakevulling:

- 1) Maal de cashewnoten fijn in een blender.
- 2) Voeg de rest van de ingrediënten toe en maal tot een dikke gladde pasta; voeg het water geleidelijk toe.
- 3) Verdeel de vulling gelijkmatig over de bodem. Ik maak deze meestal glad met de bolle achterkant van een lepel.

Ingrediënten fruitvulling:

- 3 el chiazaadjes
- 4 handen vol bosbessen en bramen
- Sap van 1/2 citroen
- 3 el ahornsiroop
- 1 tl vanillepoeder

Bereiding fruitvulling:

- 1) Maal de chipzaadjes eerst fijn in de blender.
- 2) Voeg de rest van de ingrediënten



Column van 29 maart 2017

Is verandering vooruitgang?

Verandering is onvermijdelijk. We veranderen iedere dag, de wereld verandert iedere dag. Verandering is niet altijd vooruitgang en/of een verbetering, maar vooruitgang is onmogelijk zonder verandering.

Ik ben iemand van verandering. Ik verkrijg graag nieuwe impulsen, nieuwe ideeën, perspectieven en inzichten, mits ik de energie heb in de eerste plaats, maar ik haal er vaak veel energie uit. Ik kook het liefst iedere dag iets anders, wat vaak lukt, afgezien van de wekelijkse spaghetti. Mijn smaak, zin, kennis en koelkast verschilt van dag op dag, en dus verandert mijn keuken met mij mee. Waar ik vroeger uitging van het vertrouwde vaste recept op papier of online, creëer ik nu recepten meer op basis van wat ik aan ingrediënten heb, mijn zin en mijn intuïtie. Ook het standaard Nederlandse eetpatroon; aardappelen, vlees en groente is door mijn leven heen veranderd naar meer vegetarisch, naar veganistisch, naar een kleine raw food periode en uiteindelijk naar mijn huidige eetpatroon: zo natuurlijk (en biologisch) mogelijk. Ook mijn dansroutine wisselt iedere week, maar eigenlijk voelt en is de dans iedere keer anders; de muziek, de bewegingen, de groepssamenstelling, de energie. Daarom houd ik ook zoveel van wat ik doe; de dans verandert met mij mee. De dansers neem ik als het ware mee op mijn reis door mijn lichaam, door mijn leven, waarbij ik hoop dat zij eruit halen wat zij voor hun lichaam en leven kunnen gebruiken. Het is prachtig om te kunnen delen in expressie en muziek.

Dat ik al bijna 10 jaar getrouwd ben met 1 man is eigenlijk een wonder of beter gezegd mijn man is een wonder dat hij het al zolang uithoudt met mijn veranderlijke aard. Hij houdt mij grotendeels in balans en omarmt de vele veranderingen, die wel door de beugel kunnen. Ook hij houdt van het verkrijgen van nieuwe impulsen, nieuwe inzichten en nieuwe perspectieven. Daarin vinden we elkaar; in het steeds nieuwe avonturen aan willen gaan; groot en klein, buiten onszelf, maar ook in onszelf en met elkaar.

Toch is verandering natuurlijk niet altijd vooruitgang, zoals de verandering van aardappel-vlees-groente naar weinig tot geen vlees mijn man in eerste instantie teleurgesteld heeft en zoals nieuwe muziek ook met nieuwe passen gepaard kunnen gaan, die geleerd dienen te worden. Maar toch... mijn kinderen krijgen op school mee: “ van proberen kun je leren ”. Ik probeer dus gewoon heel veel, en mijn gezin, familie, vrienden en dansers mogen fijn mee proberen ;) Ik kan niet anders; het zit in mijn bloed. Ik heb al vaak gedacht dat ik nomadenbloed heb; nergens echt thuis zijn en toch overal thuis kunnen voelen. Ik denk dat veranderlijkheid bij iedereen in het bloed zit, maar dat angst in meer of mindere mate een grotere rol toebedeeld krijgt dan die verdient. Natuurlijk heb ik soms angst voor het nieuwe en onbekende, maar ook heel veel leuke spanning! Hoe gaaf is het of hoe goed voel je je als je iets dat je spannend vindt toch hebt gedaan?! Zoals een nieuw recept uitproberen dat supergoed lukt of een Niales volgen ;)

Ik denk ook dat hoe meer veranderingen je aangaat, hoe meer je gaat durven. Je gaat stapje voor stapje verder met proberen. En van proberen kun je leren. De grootste experts op bepaalde gebieden hebben vaak heel veel meer gefaald dan dat een beginner heeft geprobeerd. Je leert meer van het leven door dingen gewoon te doen en het eventueel fout te doen en dan opnieuw te proberen. Je leert weinig tot niets door direct succes te hebben. Verandering is niet vanzelfsprekend vooruitgang, maar wel zeer nuttig voor vooruitgang.

Column van 26 april 2017

Thuis komen in je lichaam

Als ik kijk naar onze katten; hoe soepel zij bewegen: hoe heerlijk vrij zij rollen over de grond in de zon, hoe flexibel zij springen naar de vlinders in de tuin en hoe gracieus ze lopen met een grote nieuwsgierigheid, maakt me soms snakken naar het eigen zijn van diezelfde soepelheid, vrijheid en flexibiliteit. Zij zijn echt thuis in hun lichaam. Ze weten van nature wat hun lichaam kan.

Toen ik net begon met Nia; een combinatie van dansen, gevechtssport en helende kunsten, nu zo'n 10 jaar geleden, merkte ik op hoe stijf ik eigenlijk was; hoe verkrampd mijn lichaam was, met name in vergelijking met de anderen in de zaal. Ik heb altijd heel veel gesport en gedanst, maar nooit met zoveel bewustzijn van mijn lichaam; van wat zij allemaal is en kan; hoe zij van nature functioneert en hoe heilzaam het is om te bewegen naar deze functionaliteit; hoe wij haar met behulp van beweging vrij kunnen maken van iedere spanning, verkramping en blokkade; en hoe fijn het is om ruimte te creëren en voelen van binnen, ruimte voor beweging en positiviteit.

Het proces naar meer ruimte in het lichaam, naar meer en beter kunnen bewegen, dat ik bij mezelf heb ervaren, is geweldig. Ik voel me meer en meer thuis komen in mijn lichaam. Dit proces heb ik ook mogen zien bij anderen. Dat is echt prachtig. Ook bij mijn kinderen zie ik nog die soepelheid in beweging; in het zichzelf kunnen uitdrukken in vrijheid. Ik hoop dat ze dat nog zo lang mogelijk behouden. Ik zal ze zeker daarin stimuleren.

Wanneer ik dansvideo's zie van mezelf 10 jaar geleden en nu, zie ik grote verandering in die soepelheid en vrijheid, maar ik ben er nog lang niet. Ik droom ervan om nog lichter, vrijer en met nog meer overtuiging te bewegen, zoals ik anderen wel eens zie doen in bijvoorbeeld de moderne dans of ballet of binnen de internationale Nia gemeenschap. Hoe zou dat voelen? Hoe zou het voelen om die vrijheid te hebben om te kunnen bewegen, zoals je wilt? Om vrijwel geen lichamelijke belemmeringen te hebben? Om je volledig en met je hele lichaam uit te kunnen drukken? Om je één te kunnen voelen met de muziek? Dat lijkt me pas vrijheid. Een natuurlijke vrijheid, zoals onze katten zich bewegen: vrijwel geruisloos en soepel met hun hele lijf; bewegen naar de functionaliteit van hun lichaam. Hopelijk krijg ik de kans om me te blijven ontwikkelen hierin met behulp van dans en voeding en om anderen te stimuleren om hun ruimte en vrijheid in hun lichaam te vinden en thuis te komen in hun lichaam.

Column van 24 mei 2017

Een Nieuw Avontuur

Het is bijna zover; nog 3 maanden en dan gaan mijn gezin en ik de gemeente Boxtel verlaten. De intentie is om voor 2 jaar als expats naar Amerika te gaan. Nog een laatste column en dan word ik overgeplaatst naar een enkele luchtpost misschien. Jammer, maar een geweldig nieuw avontuur staat ons te wachten. Het is niet ons eerste expatavontuur, maar wel met 3 kleine kinderen. Ik zal Liempde en haar mensen erg gaan missen. Normaal heb ik daar niet zo'n last van; kan ik snel aarden en kan ik ook zonder veel kleerscheuren weer verder. Maar nu voel ik duidelijk dat ik meer moeite heb om weg te gaan. Wat ben ik gewend geraakt aan al die bekende gezichten aan school, de leerkrachten, de buurt, lokale ondernemers en werknemers. Ik zal vooral de fijne mensen van de dansgemeenschap en mijn nieuwe prachtige, lieve vriendinnen ontzettend missen. We wonen nu 3 jaar in Liempde en we zijn zeker van plan om terug te komen. We hebben Liempde, haar mensen en ons plekje daar in ons hart gesloten.

In Amerika zullen we gaan wonen in Boise, Idaho. Een stad in de woestijn; de zogenaamde High Desert, en aan de voet van de mooie Rocky Mountains. Het is zo'n 5 uur rijden van het schitterende park Yellowstone, waar de machtig grote harige bizons je voorbij wandelen (in je auto zittend ;)), de wolven 's nachts huilen en beren je ontbijt en meer kunnen opeten, wanneer je als kampeerder niet uitkijkt. Een fantastisch wijds gebied dus vol natuur. Op 2 uur rijden van Boise, ligt een berggebied, waar veel filmsterren, zoals Bruce Willis en andere beroemdheden een vakantiehuis hebben of hun vakantie doorbrengen. Er ligt tot nu nog altijd sneeuw en ik hoop er met mijn zoontje te leren skiën, als ik durf :S. In de stad Boise, zo groot als Eindhoven, heb je alle voorzieningen; theaters, bioscopen, nationale bedrijven, alle soorten onderwijs, omdat er in de wijde omtrek niets te vinden is. De eerste grote stad ligt op 5 uur rijden. We zitten dus in 'the middle of nowhere' en toch ook weer niet.

Ik vind het erg bijzonder om dit met mijn man en kinderen te mogen gaan beleven, om deze 'taste of America' te verkrijgen en daarmee ons wereldperspectief te vergroten. We zijn al volop aan het voorbereiden; de kinderen krijgen al een aantal weken Engelse les aan huis, het huis is verhuurd, en we zijn de stad aan het onderzoeken om wijken te vinden waar het goed wonen is in combinatie met een goede school in de buurt. Daarnaast is mijn man al een aantal maal in Boise geweest en heeft inmiddels een redelijk beeld van de stad en de verschillende wijken. Ook is hij in contact gekomen met andere Nederlandse en internationale expatgezinnen, die volop tips hebben. Het blijkt een goede fietsstad, vol parken, gezellige koffiebarretjes.. volgens mij zal het aarden daar best goed komen. Ik zie mijzelf samen met mijn jongste dochter van dan net 3, heel ontspannen Boise ontdekken.. op de bakfiets! :)

En ook daar is een Niagemeenschap, waar ik heerlijk zal kunnen dansen en les zal kunnen geven, mijzelf door kan ontwikkelen en leren van nieuwe mensen, een andere cultuur en een ander soort leven. Het zal hoe dan ook een verrijkende ervaring worden en ik kan niet wachten om het een en ander te mogen gaan delen met jullie in de vorm van een blog op mijn nieuwe in juli te lanceren website vol dansfilmpjes, natuurvoedingsrecepten en andere leuke, interessante en inspirerende dingen voor een natuurlijk en vrij lichaam en leven.

Column van 5 juli 2017

Laatste column

Daar is 'ie dan; mijn laatste column. Na bijna 3 jaar stop ik vanwege de emigratie naar de Amerikaanse stad Boise. Aan alles komt een einde, maar met het sluiten van deuren, open je ook weer nieuwe.

Net als dat ik afgelopen zondagochtend geen dansles meer gaf; geen heerlijke sociale gebeurtenis met volop energie en ontspanning, maar daardoor meer vrije tijd met mijn gezin; een ander soort ontspanning. Ook ontzettend fijn.

Na 3 jaar lesgeven, zijn mijn danslessen in Nederland gestopt en ga ik per september in de Verenigde Staten verder. Verder met mijn ontwikkeling in dans, voeding, kleding. Allemaal te lezen en zien op mijn website www.tamarakoopman.com, die vanaf 4 juli; Independence Day, helemaal vernieuwd is en Vlindervrij. Ik ben heel erg blij met deze prachtige website dankzij Arno van Shout4Sites. Niet alleen zullen dans, voeding en kleding aan bod komen op mijn website en in mijn blog, maar zal ook het moederschap en het leven in Amerika niet ontbreken.

Vlindervrij is het thema van mijn website en is bewust en onbewust al heel lang mijn thema: ik vind het heerlijk om te fladderen door het leven, maar ik blijf steeds belemmeringen tegenkomen om echt vrij te vliegen; culturele normen en waarden, relaties, mijn eigenwaarde en zelfbeeld. Door het herontdekken van de dans, het mezelf verbinden met en laten voeden door de natuur en mezelf zien in alle kleuren en energie, voel ik me meer en meer vrij. Maar ik ben uiteraard nog lang niet bij die ultieme vlindervrijheid en wil je graag uitnodigen om mee op reis te gaan in mijn zoektocht naar het voelen en ervaren van vrijheid van binnenuit. Geïnspireerd door de natuur, muziek, gevoelens, emoties, gesprekken, boeken, films en meer zal ik in mijn blog mijn belevingen vertalen in verhalen, poëzie, dans, recepten, foto's en video's. Deze zullen ook op Facebook, Twitter en Instagram voorbijkomen als Vlindervrij.

Op mijn website staat ook een e-book gecreëerd ter ere van mijn afscheid bij DeMooiBoxtelKrant met alle geschreven 49 columns in de afgelopen 3 jaar met maar liefst 25 recepten en foto's. Deze mooie bundel is gratis te downloaden en te vinden onder Voeding.

Nu nog één prachtige avond te gaan, waar ik dankbaar samen met 30 mooie vrouwen uit mijn dansgemeenschap ga genieten van prachtige workshops, natuurlijke voeding, de dans en elkaar. Heerlijk!! Zoveel zin in!

En last, but not least, wil ik Mark en Willemijn en andere medewerkers van DMBK bedanken voor hun energie, tijd en enthousiasme en jullie als lezers bedanken voor jullie aandacht. Ik wens jullie veel vrijheid toe en ik hoop tot ziens!

Hartelijke groeten,
Tamara