

Maak elke dag Mooier

365

voedingstips
voor jou en de planeet



RINEKE



MOOIER VOOR JOU EN DE PLANEET

Met mes en vork kunnen we ongelooflijk veel doen voor de draagkracht van de planeet en dievan onszelf.

De aarde die het 'thuis' van ons allemaal is.

In deze kalender tref je 365 x een MOOIE tip aan om over na te denken, om het uit te voeren, te eten, te delen, om mee te beginnen etc. Allemaal bedoeld om je met elke hap een gezonde stap te laten zetten. Zo simpel kan het zijn. Het is maar dat je het (w)eet.

Ik vond het een eer om ze voor je te verzamelen uit al mijn boeken, recepten en weetjes. Geniet ervan!



Rineke:

"Eckhard Tolle zei 'aandacht is intelligentie in zijn oervorm'. Onderstaande tekst heb ik heel vaak gelezen. Ik word er elke keer weer stil van. Ik denk dat we ieders aandacht hard nodig hebben om een mooi leven op deze aarde te krijgen of te behouden."

'We hebben de natuur niet alleen nodig
voor voedsel, water en grondstoffen.

Maar ook om ons de weg naar huis te wijzen.

Weg uit de gevangenis van ons eigen verstand.

We zijn verdwaald in een complex doolhof van
denken, herinneren, doen en verwachten.

In een complexe wereld vol problemen.

We zijn vergeten te zijn, stil te zijn,
onzelf te zijn, te zijn waar het leven is.

In het hier en nu.

Elke keer als je je aandacht richt op iets
natuurlijks stap je uit deze gevangenis.

En verleg je je bewustzijn naar iets anders.
En eer je de natuur.'

- Eckhard Tolle

Wat ik versta onder MOOI eten voor jou en de planeet:

Mooi eten is voor mij eten dat:

- Gezond is, van grond tot mond
- Met liefde en aandacht voor mens en natuur tot stand is gekomen
- Een verhaal van de boer, teler of producent herbergt en daarmee het eten een gezicht geeft
- Lokaal en/of zo duurzaam mogelijk geteeld is
- Met het seizoen meegaat en zo zorgt voor ongelooflijk veel variatie in geur, kleur en smaak op je bord
- Jou werkelijk voedt, niet alleen lichamelijk maar ook geestelijk.
- Zo is bereid dat jij het ook kunt verteren
- Zorgzaam is: omdat het rekening houdt met alles wat leeft. En na ons zal leven.



1 Januari

Mooie nieuwe gewoontes

Nog een beetje moe of sloom van de feestdagen?

Eet/drink meer basisch voedsel

Teveel zuren in ons voedsel kunnen tot allerlei klachten en symptomen leiden. Zoals hoofdpijn, vermoeidheid, stramheid, een sloom gevoel etc. Omdat veel van ons feestvoedsel nogal verzurend werkt is het mooi om even een paar dagen flink met basisch voedsel aan de slag te gaan. Meer water drinken bijvoorbeeld of een flink kom groentesoep tussen de middag. 🍂



Lees verder via
de QR code
over de zuur/
basenbalans



7 Januari

Mooie nieuwe gewoontes

Wist je dat de biologisch dynamische landbouw nog een flinke stap verder gaat wat betreft die biodiversiteit dan de biologische?

- 1** Biodynamische bedrijven zijn verplicht om 10% van hun grond in te richten met natuur zodat de biodiversiteit kan toenemen. Deze verplichting, in combinatie met het weglaten van kunstmest en bestrijdingsmiddelen, zorgt ervoor dat op een biodynamisch boerenbedrijf veel meer biodiversiteit is. Als mooie bijkomstigheid levert het meestal ook prachtige landschappen op.
- 2** Door verlies van biodiversiteit in de gangbare landbouw krijgen we wereldwijd steeds meer te maken met zwakke planten en dieren. Waardoor we moeten ingrijpen met chemische middelen die voor nog meer verlies van biodiversiteit zorgen, ook wat betreft het bodem die ons voedsel moet leveren.
- 3** Dus als je de kans hebt om eten van een biologisch dynamische boer te kopen dan doe je iets moois voor jou en de planeet. Je herkent deze boeren en producten aan het internationale Demeter keurmerk. 🌻

12 Januari

Mooie nieuwe gewoontes

"De ingewikkeldste uitdagingen waar we voor staan, gaan allemaal over de manier waarop we met voedsel omgaan: van klimaatverandering tot watertekorten, bedreigde biodiversiteit en dieet-gerelateerde ziekten. Het krachtigste middel om de wereld te veranderen is dan ook overduidelijk: voedsel."

Carolyn Steel 🍂



16 Januari

Mooie nieuwe gewoontes

Een goede start, het halve werk

Voor wie goede voornemens heeft over gezonder eten: een zeer gemakkelijke tip: Eet één keer per dag een hapklaar ingrediënt waar niets mee gedaan is. Iets waar de industrie, jouw pan of oven niet aan te pas is gekomen. Denk bijvoorbeeld aan een rauwe winterwortel. Of aan een pluk kiemen/microgroenten. Mooi in de wintermaanden als groenten uit eigen land schaars en/of duur zijn. 🍂



18 Januari

Mooie nieuwe gewoontes

Kiem het lekker zelf

Lekker en gezond: kiemen aan je maaltijd toevoegen. Met een jampot en een stukje doek maak je ze moeiteloos zelf. Koop wat biologische kiemzaden en wordt “vensterbank agrariër”

Met een pluk microgroenten kun je een paar ons groente evenaren qua voedingsstoffen. 🌱



QR Code Venster-
bank agrariër.



26 Januari

Mooie nieuwe gewoontes

Wist je dat je uit rauw voedsel minder calorieën kunt opnemen dan uit warm voedsel?

Dit is simpelweg omdat de vertering van rauw voedsel veel meer energie vraagt van jouw spijsvertering dan de verwerking van 'gegaard' voedsel.

NB: maar overdrijf het niet met rauw voedsel, zeker niet in de winter als het koud kan zijn. 🍂

TIP

Een beetje rauw voedsel als voorafje kan heel zinvol zijn als je af wilt vallen. Omdat je er flink op moet kauwen geeft het snel een verzadigingsgevoel.



31 Januari

Mooie nieuwe gewoontes

Reorganiseer je keukenkastjes

Maak op wat je in huis hebt aan witte pasta, witte rijst en witmeel-producten (brood, crackers, tussendoortjes van bloem) en vervang ze door volkoren varianten. In elke supermarkt vind je inmiddels ook de volkoren varianten van veel producten. Het is wel een kwestie van etiketten lezen. Dat erop staat dat iets volkoren is, wil nog niet zeggen dat er geen witmeel of bloem in zit. Zo kan het hoofd-ingrediënt van broodbakmix van 'stevig donker meergranen' of 'robuust vloerbrood' of 'spelt oerbrood' nog steeds witmeel/bloem zijn. 🍷

