

Beste lezer,

Van verschillende kanten krijg ik positieve reacties op het boek: Groenteboer Wim Kwakkel ([www.wkwakkel.nl](http://www.wkwakkel.nl)) die het boek in zijn nieuwsbrief promoot; Een huisarts die ermee ingenomen is en het concept van het tweede boek met me meeleeft; Een keukenbedrijf die me gratis ruimte aanbiedt voor een demonstratie (zie verderop in deze nieuwsbrief); De Obadjaschool mag ik gebruiken voor het geven van een workshop/cursus; Een trainer/coach uit Brabant die het boek promoot via zijn nieuwsbrief. En dan niet te vergeten alle mailtjes die ik over het boek ontvang. Allen hartelijk dank en ik hoop dat de inhoud van het boek uw gezondheid ten goede mag komen!

Deze keer laat ik u raden. Waar komt onderstaand citaat vandaan?

'Lekker, gezond en duurzaam eten versterkt een sneller herstel en leidt tot een betere gezondheid, zo blijkt uit onderzoek. Daarnaast eten de patiënten een smakelijke maaltijd eerder op en laten minder eten staan, wat vervolgens weggegooid wordt. Snellere genezing en reductie van afval leiden tot aanzienlijke kostenbesparingen. Ook gaat de kwaliteit van leven er op vooruit en is de milieubelasting minder.'

Omdat u het niet raden kunt, geef ik het antwoord. Dit citaat komt van het UMC St. Radboud. Eindelijk een ziekenhuis die er achter komt dat goede voeding er echt wel toe doet. Klik voor meer informatie op de volgende link. <http://site.zorgportaal.nl/index.php/zorgkrant/nieuwslijst/5375-radboud-doet-mee-aan-pilot-duurzaam-en-gezond-eten>.

### Workshop en cursus ineen

Van verschillende kanten hoorde ik dat er behoefte is aan een workshop gezonde gerechten bereiden. Er staat een workshop gepland op D.V. woensdagmiddag 13 november in de Obadjaschool te Zwolle. Deze workshop wordt gecombineerd met informatie over de spijsvertering en de stofwisseling. Het is dus een workshop gecombineerd met een cursus. De bijzonderheden vindt u op de site [www.vimenta.nl](http://www.vimenta.nl).

### Bijzondere demonstratie

Op D.V. 8 november staat een bijzondere demonstratie gepland. Ook al willen we zoveel mogelijk koolhydraatarm eten, er is altijd wel een moment dat een glutenvrij broodje wel handig is. Ik heb een uniek recept ontwikkeld voor het maken van haverscones. Dit recept is nog nergens bekend. Er wordt gebruik gemaakt van een speciale haversoort. Het recept verschijnt in deel 3 van de serie 'Kracht van oorspronkelijke voeding'. Om u niet te lang te



ISBN 978-94-91586-15-6

Te koop in de winkel of te bestellen via [info@vimenta.nl](mailto:info@vimenta.nl).  
Bij verzending: portokosten € 3,60.

laten wachten, is het de bedoeling dat ik op 8 november een demonstratie geef. Voor deze demonstratie mag ik gebruik maken van de keuken van Boer Staphorst, Achthoevenweg 2, in Staphorst. Het mooie is dat ik aan u geen kosten hoeft te berekenen! Daar hebt u weer voordeel van!



Deze haverscones zijn bijzonder. Ze kunnen gegeten worden als broodjes maar ook als gebak. Worden ze als broodjes gegeten dan zijn ze zo zacht als gebak. Worden ze als gebak gegeten dan zijn ze zo gezond als een maaltijd. De hele korrel wordt verwerkt. De haverkorrel is een totaal andere korrel dan de tarwekorrel. De zemelen van de tarwekorrel is onverteerbaar, de zemelen van de haverkorrel is wel verteerbaar. We merken dat al bij het kauwen in onze mond.

U bent van harte welkom op deze demonstratie. Niet alleen het bakken wordt gedemonstreerd maar u kunt ook kennismaken met deze bijzondere haversoort en natuurlijk even proeven van de scones. Graag willen we weten hoeveel mensen we kunnen verwachten. U kunt zich aanmelden via [info@vimenta.nl](mailto:info@vimenta.nl). De demonstratie is gratis!

**Let op:** Wees erbij! Ik weet niet of er een tweede keer komt.

Nog even op een rij:

Demonstratie glutenvrije haverscones bakken: 8 november 2013

Tijd: Tussen 19.00 en 21.00 uur vinden ongeveer drie demonstraties plaats.

Plaats: Boer, Bouw- en Warenhuis, Achthoevenweg 2, Staphorst. [www.boer-staphorst.nl](http://www.boer-staphorst.nl)

Aanmelden: [info@vimenta.nl](mailto:info@vimenta.nl)

Er is een gezellig restaurant en voor de kinderen is er speelgelegenheid. Maak er maar een gezellig avondje van!



Als we aangewezen zijn op glutenvrij brood uit de winkel dan is er nog nauwelijks keuze in **gezond** glutenvrij brood. In het laatste tijdschrift van september 2013 van de coeliakievereniging staat het volgende: ‘Glutenvrije producten zitten nu nog vol met zoet, zout en vet en andere ongezonde stoffen, al worden ze dan dikwijls geassocieerd met biologisch. Mensen die glutenvrij zijn en buikklachten krijgen, denken bijna altijd: “O, ik heb teveel gluten binnengekregen”, terwijl het door van alles kan komen, door een bedorven garnaal, door additieven als guarpitmeel of door het gebrek aan vezels – want glutenvrij gemaakt voedsel is vaak vezelarm of vet.’

Inmiddels hebt u zich ook afgevraagd of haver wel glutenvrij is. Ze hebben immers jarenlang gezegd dat haver niet glutenvrij is. Om een lang verhaal kort te maken, is het goed om kennis te nemen van de informatie die u kunt verkrijgen door op de volgende link te klikken. Klik even door naar pagina 2, 3 en 4. [https://www.wageningenur.nl/upload\\_mm/c/d/f/98a696d5-883f-4c4f-a1cc-32645f387dfa\\_2427\\_Haver2GOEDjw\\_2.pdf](https://www.wageningenur.nl/upload_mm/c/d/f/98a696d5-883f-4c4f-a1cc-32645f387dfa_2427_Haver2GOEDjw_2.pdf). Dit artikel komt van de Universiteit te Wageningen. Hebt u vage klachten, dat kunnen ook andere klachten zijn dan buikklachten, dan is het artikel ook interessant!

## Media

In de Gezinsgids stond vorige week n.a.v. het verschijnen van het boek een interview. Wilma Nijsink heeft het interview afgenomen en geschreven. Wilma bedankt, van de lezers krijg ik complimenten, daar laat ik jou graag in delen!

Met ingang van vandaag (maandag 7 oktober) hoort u op de internetradio van de Reformatorische Omroep een presentatie over de kracht van oorspronkelijke voeding. Iedere maandagavond wordt van 20.00 tot 22.00 uur het vrouwenprogramma HAARscherp gepresenteerd. Mannen mogen ook luisteren! Mijn presentatie staat gepland om 20.46. Het vrouwenprogramma wordt voor de eerste keer gedraaid. Een afwijking van tijd is mogelijk. Zie ook de volgende link:

<http://www.reformatorischeomroep.nl/radio/programma/haarscherp/605/haarscherp/>

Deze keer krijgt u het recept Shiitake in tomatensaus.  
Dit recept wordt vanavond toegelicht.

## Shiitake in tomatensaus

*Bereidingstijd* 40 minuten

*Voor 2 personen*

100 gram shiitake paddenstoelen  
500 gram tomaten  
naar keuze: 1 paprika  
2 flinke uien  
2 teentjes knoflook  
stukje wakame (zeewier)  
1 courgette  
8 worteltjes (200 gram)  
1 stengel bleekselderij

enkele blaadjes basilicum  
toefje peterselie  
enkele stengels bieslook  
olijfolie extra vierge  
1 mespuntje gedroogde Spaanse peper  
2 theelepels kurkuma  
zwarte peper  
Keltisch zeezout



### *Bereidingswijze*

- Schil een ui, snijd in stukjes en fruit deze lichtjes in olijfolie in een pan.
- Was de tomaten, snijd ze in stukken en voeg ze aan de uistukjes toe.
- Snijd ook de bleekselderij in stukjes en voeg ze ook aan de uistukjes toe. Breng dit samen met de basilicum, wakame en een mespuntje Spaanse peper aan de kook.
- Laat het geheel 10 minuten sudderen, laat het iets afkoelen en pureer het vervolgens met een staafmixer of in de blender.
- Verwijder de steeltjes van de paddenstoelen (de steeltjes kunt u gebruiken om bouillon van te trekken).
- Snijd de hoeden in stukjes en voeg deze toe aan de tomatenpuree.
- Breng de tomatenpuree opnieuw aan de kook en laat deze sudderen terwijl u met de andere groenten bezig bent.
- Breng de tomatenpuree op smaak met zeezout en peper.
- Schil de ui en knoflook. Was de courgette en eventueel de paprika en worteltjes. Snijd de groenten in plakjes of stukjes.
- Doe olijfolie in een andere pan en smoor deze groenten 15 minuten.
- Zet het vuur uit en versnipper de peterselie en bieslook boven de groenten.
- Breng de groenten op smaak met kurkuma, zeezout en peper.
- Schep de groenten op de borden.
- Verdeel de saus over de groenten en versnipper daarover de peterselie en bieslook.
- Serveer er sla bij.

**Tip:**

Mail deze nieuwsbrief door aan familie en vrienden en kennissen. Hebben ze ook belangstelling voor de nieuwsbrieven dan kunnen ze zich aanmelden bij [info@vimenta.nl](mailto:info@vimenta.nl)

Aandachtspunten volgende nieuwsbrieven:

voeding en coeliakie; voeding en gewrichtsklachten, voeding en Candida albicans enz. enz.

Hartelijk dank voor uw aandacht en hopelijk tot de volgende keer.

Met vriendelijke groet,  
Geesje Russcher