

Een paar voorbeeldpagina's

1 Januari

Moole nieuwe gewoontes

Nog een beetje moe of sloom van de feestdagen?

Eet/drink meer basisch voedsel

Tevree 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/basens balans



4

7 Januari

Moole nieuwe gewoontes

Wist je dat de biologisch dynamische landbouw nog een flinke stap verder gaat wat betreft de 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.

10

12 Januari

Moole 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 diest-geslateerde ziekten. Het krachtigste middel om de wereld te veranderen is dan ook overduidelijk: voedsel."

Carolyn Steel



15

18 Januari

Moole 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 groenten evenaren qua voedingsstoffen.



QR Code Vensterbank agrariër.



21

26 Januari

Moole 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.



29

31 Januari

Moole nieuwe gewoontes

Reorganiseer je keukenkastjes

Maak op wat je in huis hebt aan witte pasta, witte rijst en witmeelproducten (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.



34