



IRIS HEUER

Eén manier van eten voor iedereen

Vanuit het voedingscentrum en de filosofie van de Schijf van Vijf, wordt er vanuit gegaan dat er één manier van eten is, die voor iedereen goed zou zijn. En deze filosofie/denkwijze zie je ook terug bij heel veel voedings- en dieetadviezen: doe dit en dan eet je gezond (of je wordt gezonder door deze adviezen aan te houden).

TEKST IRIS HEUER
BEELD IRIS & FLORIS HEUER

Dit is niet alleen niet waar, maar het kán simpelweg niet waar zijn, want wij zijn als mensen nou (gelukkig) allemaal anders. Het is niet mogelijk dat er één universele waarheid is over wat qua voeding goed is voor de mens. Al wordt er nog zo evangelisch gedaan over een bepaalde manier van eten, hoeft dit niet te betekenen dat dit de oplossing is voor jou.

Gezondheid en gezonde voeding zijn genuanceerder dan dat

Er zullen ongetwijfeld mensen zijn die bijvoorbeeld heel veel baat hebben bij het aanhouden van de schijf van vijf, er zullen ook ongetwijfeld mensen zijn die enorm veel baat hebben bij koolhydraatarm/keto eten en er zijn zonder twijfel mensen die zeer gezond zijn en blijven bij het vermijden van dierlijke producten.

Dus wat gezonde voeding is, is persoonlijk. Gezondheid is persoonlijk. Uitzoeken wat hetgeen is wat voor jou werkt is cruciaal om dus 1. Gezond te eten en 2. Meer gezondheid te gaan ervaren. De mogelijkheden qua voeding zijn tegenwoordig eindeloos, wat het ook wel gecompliceerd kan maken om nou te bepalen wat goed voor jou is.

Een ietwat experimentele benadering

In onze westerse wereld houden we niet zo van experimentele benadering, we zijn een cultuur van meten is weten. Ik ben alleen van mening dat je niet alles kunt meten en weten, sommige dingen moet je voelen en ervaren. Zo ook met voeding.

Over de invloed van voeding kunnen we vele dingen meten en weten, zoals je bloedsuiker, je cholesterol,

“Sommige dingen moet je voelen en ervaren”

zelfs de gezondheid, samenstelling en verhouding van je microbioom. En hoewel dit een mooi inzicht kan geven in welke dingen voor jou aandachtspunten zijn, zijn ook deze dingen niet heiligmakend.

De adviezen die je veelal krijgt vanuit de meet- en weet cultuur gaan uit van gemiddelden, statistieken en wat 'normaal' is. Je bent geen gemiddelde, je bent geen statistiek. Je bent een complex en dynamisch geheel van allerlei processen en onderdelen van jouw lichaam die met elkaar samenwerken én je bent vooral uniek.

Zelfs een eeneiige tweeling met hetzelfde DNA heeft bijvoorbeeld een uniek en eigen microbioom, dus ondanks dat ze hetzelfde zijn in hun DNA, zijn eeneiige tweelingen uniek.

Een exploratie van jouw gezondheid

Deze uniekheid zorgt ervoor dat je jouw gezondheid als iets unieks mag gaan zien. Ik wil je uitnodigen om te gaan kijken naar jouw unieke gezondheids'paspoort'

- Welke gezondheidsinterventies voor jou kunnen werken
- Welke dingen niet hebben gewerkt
- Hoe jouw situatie er uitziet
- Waar je naartoe wil

En natuurlijk kun je dit vanuit de meet- en weet- cultuur kracht bijzetten, door bijvoorbeeld de invloed van bepaalde acties op je bloedsuiker/cholesterol te meten en bij te sturen aan de hand daarvan. Maar gebruik dit niet als enige middel, probeer ook eens te voelen en ervaren hoe jij als uniek mens je gezondheid nog verder kunt ondersteunen.

Juist voor deze exploratie en deze 'andere kant van de medaille' heb ik een minicursus ontwikkeld die ik nu gratis weggeef. Deze minicursus gaat je helpen met de exploratie en zelfs een concreet persoonlijk gezondheidsplan maken. www.greentwist.nl/kickstart-your-health



Loaded Pumpkin

Dit jummie recept is ultieme comfort food, zo los in een bakje te eten of als bijgerecht.

Voor 4 personen:

Instructies

1. Snijd de pompoen in blokjes
2. Verwarm de oven voor op 220 graden
3. Verdeel de pompoen over een ovenschaal, met de paprikapoeder, chili, peper & zout
4. Voeg nu olijfolie toe en meng, zorg dat er een dun laagje olie op de pompoen zit, maar er geen olie in de ovenschaal blijft liggen
5. Rooster de pompoen voor ongeveer 20 minuten
6. Stoof de uitjes in een pannetje tot ze zacht zijn met komijnpoeder en peper
7. Brokkel de feta
8. Maak de yoghurt/munt mayonaise: hak de munt, meng met mayonaise en yoghurt en breng op smaak met peper & zout
9. Verdeel de uitjes en feta over de pompoen en zet nog circa 5 minuten in de oven
10. Serveer de loaded pumpkin met de saus en eventueel de dukkah
11. Dukkah: Gebruik een vijzel om alle ingrediënten goed te mengen en de pinda's fijn te stampen (geen vijzel? Hak de pinda's fijn en roer alle ingrediënten erdoor)

Ingrediënten

- 800 gram pompoen (je kunt ook zoete aardappel gebruiken)
- 6 witte uien
- 200 gram feta
- 2 tl paprikapoeder
- 2 tl chilipoeder of vlokken (meer of minder naar smaak)
- 2 tl komijnpoeder
- milde olijfolie
- peper & zout naar smaak/behoefte

Voor yoghurt/munt mayonaise

- 100 ml mayonaise
- 100 ml yoghurt (evt. plantaardig)
- 50 gram munt
- peper & zout naar smaak/behoefte

Voor dukkah (optioneel, je kunt ook gehakte nootjes gebruiken)

- 150 gram ongezouten pinda's (of andere noten)
- 50 gram sesamzaadjes
- 1 el paprikapoeder
- 1 el chilipoeder of vlokken
- 1 el korianderpoeder
- 1 el komijnpoeder
- peper & zout naar smaak/behoefte



Webinars
gemist?



SCAN MIJ