

Mariël Peterse
06—181 356 64
m@petersedieet.nl

N I E U W S B R I E F



Petersedieet

Kookworkshop Grieks traditioneel koken

Verras je familie en vrienden! Als je deze workshop hebt gevolgd scoor je met deze heerlijke traditionele Griekse gerechten. Kook als een Griek met een Hollandse touch.

Zondag 1 juni

11.00 uur tot 15.00 uur

Brugakker 40-14 Zeist

Minimaal 4 en maximaal 8 deelnemers.

Prijs € 40,- inclusief drankjes, alle gerechten en receptenboekje. Stuur een mail naar: m@petersedieet.nl



De gerechten zijn:

- Stifado (Grieks rundvlees gerecht)
- Tiroosalata (pittige feta kaas dip)
- Xoriatiki (dorpssalade)
- Galaktobureko (Grieks dessert van melk en griesmeel met filodeeg)

Bakker Albert:

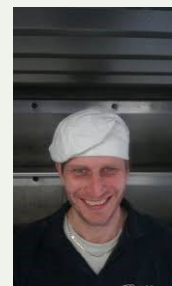
'Er is teveel gesleuteld aan tarwe'

Er is al een tijdje een tendens aan de gang dat mensen zo min mogelijk of helemaal geen koolhydraten dus ook geen brood willen eten. Tarweproducten geven een sterke stijging en daling van de bloedsuikerspiegel waardoor je eerst veel energie hebt en daarna een energiedip krijgt en je de behoefte hebt om te snacken. Voor mensen die op hun gewicht willen letten kan dit vervelend zijn. Ook klagen veel mensen die brood of tarweproducten eten over buikpijn, een opgeblazen gevoel in de buik en dergelijke.

Bakker Albert, Egelinglaan 8 te Zeist herkent het dat steeds meer mensen klachten melden als ze brood eten. Hij denkt dat dit te maken heeft met het feit dat er de laatste jaren steeds meer is gesleuteld aan tarwe. De bakker en de consument willen graag een groot, hoog en luchtig brood. Dat krijg je door een sterk eiwit te maken met grote cellen die zorgen voor dat hoge brood. Deze eiwitten kunnen onze darmen vaak niet meer goed afbreken waardoor klachten kunnen ontstaan.

Het kan zijn dat je niet goed tegen gluten kan. Gluten zijn eiwitten in granen. Het woord komt uit het Latijn en betekent 'lijm'. Bakker Albert raadt aan om eventuele intolerantie voor gluten te laten onderzoeken bij een maag/darm/lever arts en niet zelf te gaan experimenteren om te stoppen met gluten.

Als je bij Bakker Albert binnen-



komt kijk je zo in de bakkerij en zie je de bakkers aan het werk. Dit vind ik al opvallend. Het geeft openheid en transparantie aan. Iets wat in deze tijd waarin we constant voor de gek worden

gehouden in de voedingsmiddelen industrie erg prettig is. Hij heeft een uitgebreid assortiment, ook voor mensen met intoleranties en dergelijke.

Hij werkt het liefst zo natuurlijk mogelijk. Door gebruik te maken van desem kun je minder broodverbeteraar toevoegen.

Desem neemt mineralen ook beter op, net als spelt. Spelt gecombineerd met haver neemt goed vocht op. Het is goed voor je cholesterol. Tarwe is niet gevaarlijk voor gezonde mensen. Dit geldt ook voor brood. Volkorenbrood bevat vezels, allerlei vitamines en mineralen die mensen nodig hebben. Bovendien is brood ook een belangrijke bron van jodium dat is toegevoegd aan bakkerszout. (vervolg zie blz. 3)

IN DIT NUMMER:

GRIEKSE KOOKWORKSHOP	1
BAKKER ALBERT	1
BOEKBESPREKING	2
BERNADETTE EN DIETEN	3
BAKKER ALBERT (vervolg)	3
GROENTEN VAN HET SEIZOEN	4
WEETJE en KENNISMAKING	4

Boekbespreking**BETER MET VOEDING van Mia Tjioe- America**

In haar praktijk voor voedingstherapie behaalde zij hele goede resultaten bij de behandeling van chronische aandoeningen bij haar patiënten.

Zij geloofde dat door een overdaad aan industriële bewerkingen ons voedsel tegenwoordig wordt ontdaan van 'onmisbare' bestanddelen, waardoor het lichaam in de loop der jaren tekorten opbouwt.



Mia Tjioe America schrijft over granen het volgende:

“Bij een gezonde voeding staan granen op de eerste plaats.

Van alle voedingsmiddelen bevatten granen behalve koolhydraten en eiwitten veruit de grootste verscheidenheid aan vitale stoffen in hoge concentratie; vitamines, mineralen essentiële vetzuren, sporenelementen, bio-actieve stoffen die onmisbaar zijn voor de vele chemische en biologische processen in ons lichaam”.

Ook schrijft ze dat het heel goed is om granen in ongerepte vorm te eten, onverhit.

Zij geeft een recept voor muesli wat ik nu iedere ochtend eet.

Ik merk dat ik het hier met een klein tussendoortje makkelijk tot een uurtje of 1 lunchtijd uithoud.

Dit is haar recept:

Muesli

Nodig:

5 00 gram = 1 pak biologische vierkorenvlokken (tarwe, gerst, haver en rogge).

3 eetlepels hele, ongeroosterde boekweit.

2 afgestreken eetlepels, gepelde ongeroosterde zonnebloempitten.

1 eetlepel ongezwavelde rozijnen.
Doe dit in een grote goed af te sluiten pot en zet het bij je ontbijtspulletjes.

Bereiding:

3 of 4 eetlepels van deze mix in een bakje. Zet het net niet onder water.

Dek het af met plastic folie.

Zet de hele nacht in de koelkast.

Doe er de volgende ochtend volle yoghurt bij en eventueel wat vers of gedroogd fruit

Een goede gezonde start van de dag!



Griekenland en diëten



“De verleiding bestaat om in algemeenheden te spreken, maar ik beperk me tot hetgeen ik waarnam in mijn directe omgeving.

Als eerste wil ik de grote verandering in het eetgedrag van mijn dochter noemen. We hadden het geluk haar tijdens de feestdagen bij ons in huis te hebben.

Van hapslikweg, pizza's, souvlaki's, veel kaas en onregelmatig eetgedrag werd er nu een streng traject gevolgd: alleen een geroosterd stukje vlees, veel groenten, veel fruit, havervlokken en rijstwafels, groene thee, geen suiker en zout en slechts één lepel olijfolie per dag.

Met ijzeren discipline werd de in mijn ogen Spartaanse voedingswijze nageleefd. Het doel is om zoveel mogelijk vet te verbranden en dit alles in combinatie met veel lichaamsbeweging. Is dit een trend onder de jongeren? Volgens mijn dochter leven minstens 5 personen uit haar vriendenkring met dit dieet.

En verder? Je vangt hier en daar wat op over hoge bloeddruk, te hoog cholesterolgehalte, overgewicht.....een bewustzijn is er. Maar weinigen van de oudere generatie kunnen diezelfde discipline opbrengen. Wat ik begreep, is dat er veel over wordt gesproken, maar dat de serieuze problemen toch liever met medicijnen worden aangepakt...ik zou bijna zeggen 'te lijf worden gegaan'.

Tenslotte wilde ik nog dichter naar de kern gaan: ik vroeg aan een kennis die een souvlatzidiko (soort patattent, maar dan met souvlaki's) heeft: ‘Worden er nu minder souvlaki's gegeten?’ Een grote boosdoener wat betreft overgewicht. Een pita souvlaki is heel lekker, het vult goed en vooral...het is goedkoop. Maar o,o, wat een calorieën..

Nee, zei deze kennis, in geen geval. Een souvlaki wordt nog altijd even gauw tussendoor of als hoofdmaal gegeten. En vooral door mannen, voegde ze er met een glimlach aan toe. En zij zelf? Nee...ik ben vegetariër, ik moet altijd aan die arme varkentjes denken.

Tja, ook dat leeft bij de Grie-

ken.

Over lekker eten en afvallen is denk ik een algemene opmerking te maken. Het maakt niet uit waar je woont. Overal liggen de verleidingen..zakje patat, hamburger, souvlaki, what's in a name....Het is aan welke wereldburger dan ook de keus te zorgen voor goede brandstof, willen we genieten van een optimaal functionerend lichaam.

Ik wens u succes en vooral veel discipline.

<http://kathimeriniefimerida.com/ygeia/yatroi-ekpliktoi-2/>

(reclame voor afslank koffiebonen)

Met hartelijke groet vanaf Samos,
Bernadette

ps...souvlaki :kom er eens een proeven.....eentje maar!

Χαίρετε, Bernadette



Spelt maakt gelukkig (vervolg)

Bij een tekort aan jodium kun je struma krijgen (opgezette schildklier). Als je volkorenbrood in Nederland koopt dan is het ook echt volkorenbrood en het bewijs is een uwel wat vaak onder op het brood is geplakt.

Zelf ben ik groot fan van speltbrood. Bakker Albert gebruikt de Kollenbergerspelt.

Dit is een 100% speltproduct en als je het bij

bakker Albert koopt weet je ook zeker dat het spelt niet is gekruist met tarwe. Dit gebeurt bij heel veel speltbroden wel. Je mag een speltbrood al als spelt verkopen als het maar 5% spelt bevat en de rest uit tarwe bestaat. Laat je dus goed door je bakker informeren als je spelt koopt.

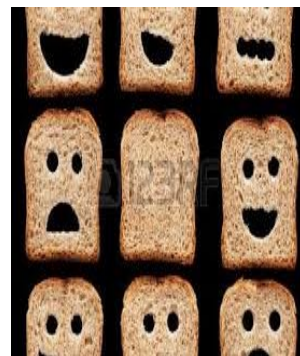
Spelt zorgt voor een gelijkmatige bloedsuikerspiegel waardoor je

minder behoefte hebt om te snacken. Bovendien maakt spelt 'gelukkig', omdat het veel aminozuren bevat die in het lichaam 'vrolijk makende' hormonen produceren. Ik adviseer mijn cliënten in mijn praktijk altijd om van alles de 'volkoren variant', te eten.

Woon je in Zeist ga dan eens langs bij bakker Albert en

probeer zijn uitgebreide assortiment eens uit.

www.bakkeralbert.nl



VOOR TIPS EN VRAGEN MAIL
M@PETERSEDIEEET.NL

Petersedieet

lekker eten en toch op gewicht blijven

Mariël Peterse
Telefoon: 06-181 356 64
E-mail: m@petersedieet.nl

De seizoensgroenten van mei

Je kunt het hele jaar door alle groente en fruit kopen die je maar wilt. Toch is de groente en fruit van het seizoen het lekkerst en er zitten de meeste vitamines in. Ook is het goed om te kijken of de producten milieuvriendelijk zijn geteeld.

Op de website:

www.milieucentraal.nl/groente-en-fruitkalender
krijg je een mooi overzicht.

Groente:

Asperge	Rabarber
Bloemkool	Postelein
Andijvie	Raapstelen
Krop sla	

Fruit:

Aardbei
Avocado
Kiwi
Perzik

WEETJE.....

Weetje.....

..... dat in de top 10 van meest populaire groente sperziebonen en bloemkool de meeste verschillende vitamines en mineralen bevatten?

Bovendien is bloemkool voor wat betreft teelt een hele schone groente.

Lekker eten dus.



Weetje.....

..... dat je bij Petersedieet in de maand mei en juni voor € 30,- een intake krijgt, je wordt gewogen en gemeten, je BMI en vetpercentage wordt vastgesteld en je een 1ste voedingsadvies en gratis eetdagboekje krijgt?



Komen jullie met z'n tweeën?
Dan betaal je € 25,- p.p.

www.petersedieet.nl

Weetje.....

..... dat zorgverzekeringen vaak gedeeltelijk meebetalen?
Kijk daarvoor in je polis.

Weetje.....

..... dat quinoa een plant is waarvan de zaadjes lijken op granen? Het valt onder vak 2 (brood, pasta, rijst en peulvruchten) van de schijf van vijf.

Je kunt het eten in plaats van bijvoorbeeld rijst. Omdat Quinoa geen graan is kan het goed gegeten worden door mensen die allergisch zijn voor gluten.



Je kunt Quinoa in de supermarkt kopen en de biologische variant in wit, rood of zwart bij de Biologische winkel. Kijk op www.voedingscentrum.nl voor lekkere recepten.