“Mijn grote passie: Mensen vertellen over de kracht van (h)eerlijke, onbewerkte voeding. En ze verleiden om zelf weer de regie te pakken over hun etensbord. Letterlijk en figuurlijk is daar een wereld te winnen.”

Rineke Dijkinga

HEERLIJK WESTERWOLDS LAND

Gevolg van ruim 23 jaar observeren in drie werelden:

Foto's Canva.com

“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.”

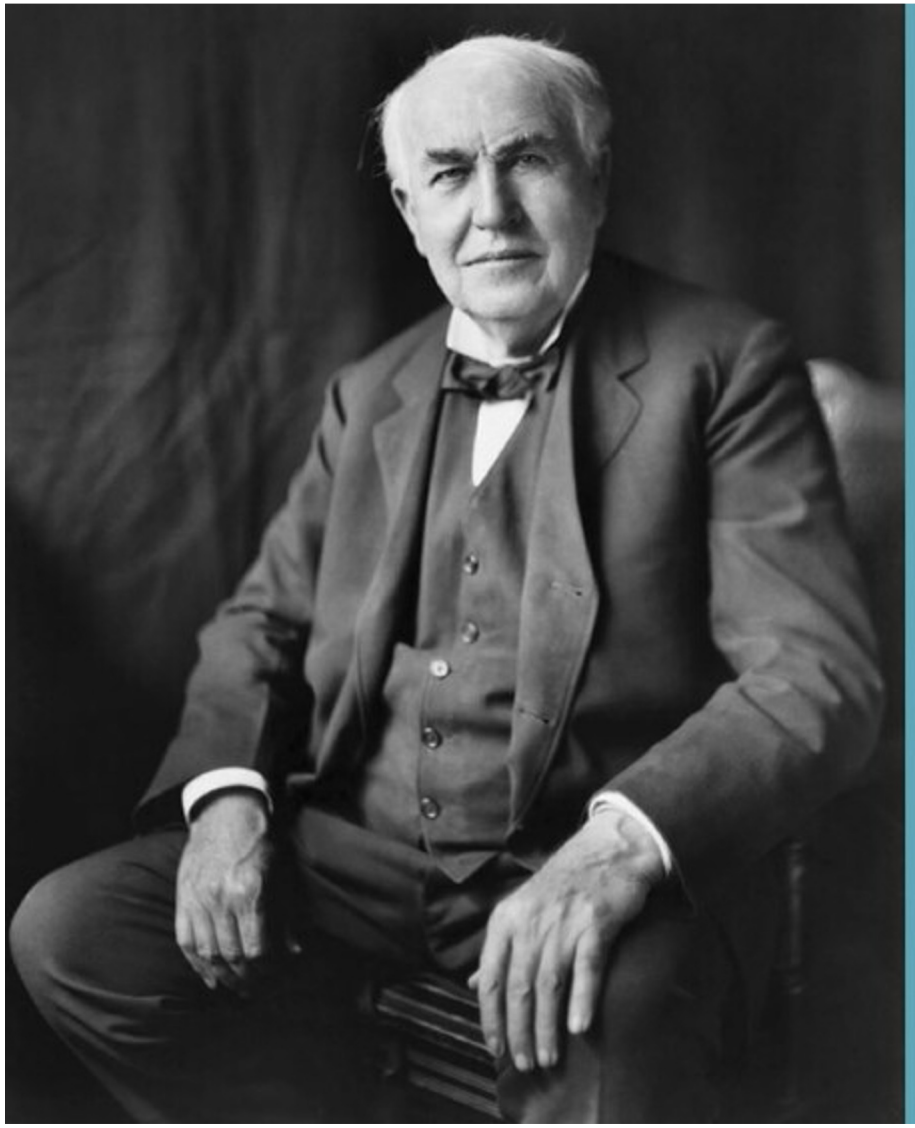
CAROLYN STEEL

De boer, de arts en de kok

OVER DE BODEMS ONDER JE GEZONDHEID

outdoor seminar

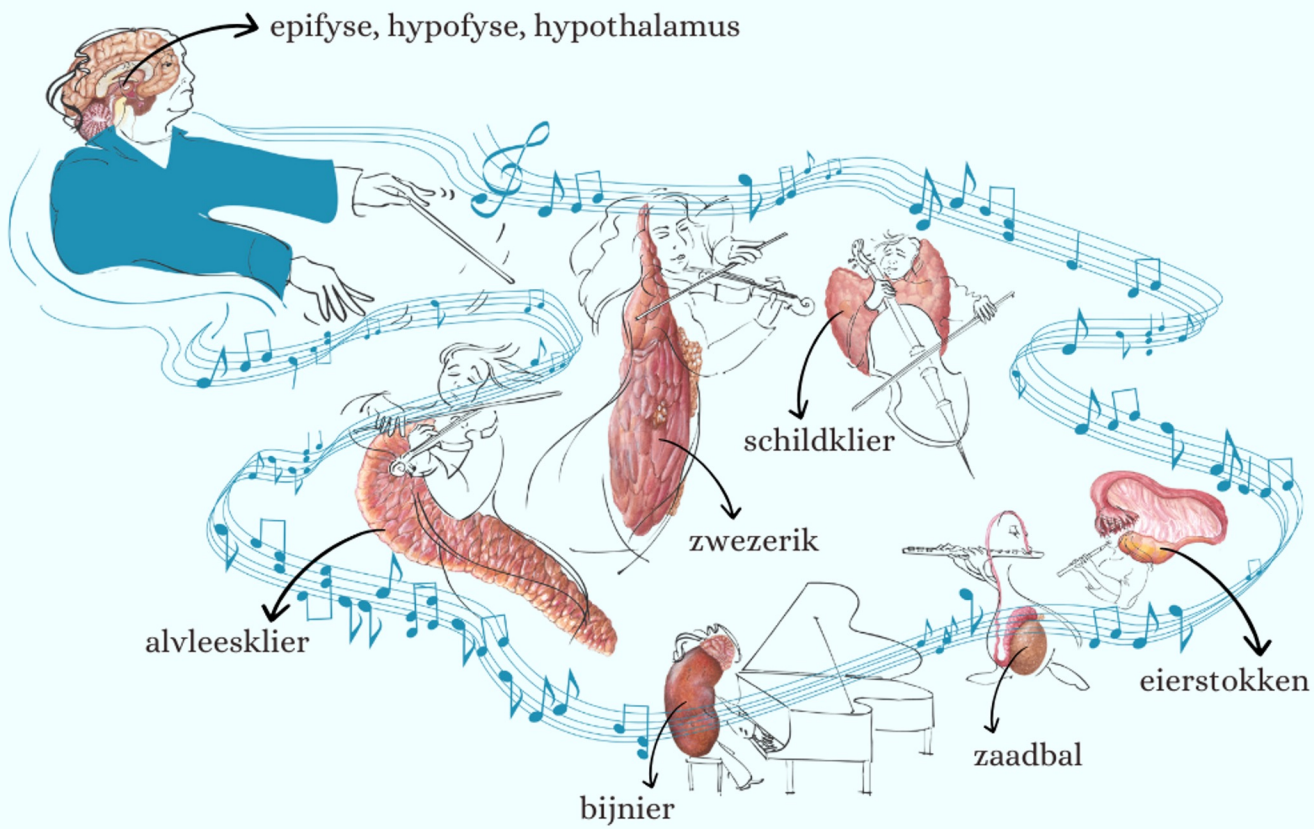
Foto Canva.com



“De dokter van de toekomst zal geen medicijnen meer geven, maar zal zijn patiënten interesseren voor de zorg voor het menselijk lichaam, voor voeding en voor de oorzaak en de preventie van ziekte.”

Thomas Edison, 1847

Hormoonorkest



‘De beste manier om het leven te verlengen is het niet kunstmatig verkorten’

RINEKE

BODEMGEZONDHEID: TOPPRIORITEIT VOOR JOUW GEZONDHEID

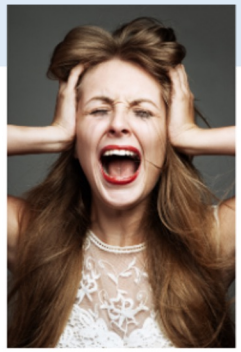
BODEM UITPUTTING = GEZONDHEIDS UITPUTTING

OPNAME VOEDINGSSTOFFEN VERLAAGD + DISBALANS MINERALEN

GRONDSTOFFEN VAN UITGEPUTTE BODEM NAAR VOEDINGSMIDDELEN INDUSTRIE: RAFFINAGE BEWERKING

NOG MINDER VOEDINGSSTOFFEN + OVERETEN + ZIEKTEN/ ONTSTEKINGEN

MEDICIJNEN + MEDISCH INGRIJPEN VERHOGEN ONZE BEHOEFTE AAN VOEDINGSSTOFFEN



BELANGRIJK!

Chronische stress verergert elke klacht + verhoogt onze behoefte aan voedingsstoffen.

BEHOEFTE AAN VOEDINGSSTOFFEN STIJGT:

BODEMHERSTEL DRINGEND VEREIST

ZIE VERDER MIJN ARTIKEL “HIDDEN HUNGER”:

“ Jij bent ook, wat jouw eten at”.

Tabel 40 Gemiddelde veranderingen van mineralengehaltes in enkele voedingsmiddelen

	groentes	fruit	vlees	zuivel	kaas
periode	1940 - 1991	1940 - 1991	1940-2002	1940 - 2002	1940 - 2002
natrium	-49%	-29%	-24%	-47%	-9%
kalium	-16%	-19%	-9%	-7%	-19%
fosfor	+9%	+2%	-21%	+34%	-8%
magnesium	-24%	-16%	-15%	+1%	-26%
calcium	-46%	-16%	-29%	+4%	-15%
ijzer	-27%	-24%	-50%	-83%	-53%
koper	-76%	-20%	-55%	-97%	-91%
zink		-27%			

Bron: de duurzaamheid van de Nederlandse Landbouw/ Meino Smits

Artikel ‘Hidden Hunger’.

Vitale stoffen voor energiebankrekening en vezels uit geraffineerd voedsel gehaald

Raffinage van voedingsmiddelen (wat er niet meer in zit)

Vermindering nutriënten door raffinage[1]

	BLOEM TEN OPZICHTE VAN MEEL	WITTE RIJST TEN OPZICHTE VAN VOLKOREN RIJST	CHTE VAN E SUIKER
Chroom	-98%	-86%	-78%
Mangaa	-86%	-75%	-54%
Zink	-78%	-89%	-88%
Magnesiu			
IJzer			
Koper			
Selenium			
Calcium	-60%		

Geraffineerd zout/ JOZO zout = ontdaan van 84 mineralen/sporenelementen

Foto's Canva.com

Verstoorde/verlaagde waardes van electrolyten

Verstoorde Na/Kalium balans/ fijnstof

Verhoogde hoeveelheden stikstof in milieu

1.Alonso A, Rooney MR, Chen LY, Norby FL, Saenger AK, Soliman EZ, O'Neal WT, Hootman KC, Selvin E, Lutsey PL. Circulating electrolytes and the prevalence of atrial fibrillation and supraventricular ectopy: The Atherosclerosis Risk in Communities (ARIC) study. Nutr Metab Cardiovasc Dis. 2020 Jun 25;30(7):1121-1129.
2. Okayama A, Okuda N, Miura K, Okamura T, Hayakawa T, Akasaka H, Ohnishi H, Saitoh S, Arai Y, Kiyohara Y, Takashima N, Yoshita K, Fujiyoshi A, Zaid M, Ohkubo T, Ueshima H; NIPPON
Dietary sodium-to-potassium ratio as a risk factor for stroke, cardiovascular disease and all-cause mortality in Japan: the NIPPON DATA80 cohort study. BMJ Open. 2016 Jul 13;6(7):e011632.
3. Nieder R, Benbi DK. Reactive nitrogen compounds and their influence on human health: an overview. Rev Environ Health. 2021 May 24;37(2):229-246. doi: 10.1515/reveh-2021-0021. PMID:
4. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22332153/

HEERLIJK WESTERWOLDS LAND

Een educatief Agroforestry & biodiversiteits pilot:

1. Voedingswaarde per hectare
2. Eet het jaarrond van eigen grond
3. Diversiteit van zaden behouden/verspreiden
4. Concept kopiëren als biodiversiteits-oases door heel Nederland.
5. Door heel Nederland mensen weer leren zelf te oogsten/ te verwerken tot betaalbare, gezonde maaltijd/ eindproduct bij andere boeren/telers
6. Deze trainingen ook online aan te bieden.
7. Aanzetten tot DOEN in eigen omgeving

Drone opname Heerlijk Westerwolds Land juli 2024

Planetary Health Diet

Het rapport van het Planetary Health Diet gaat uit van zowel de gezondheid van de mens als van de planeet. Radicaal stoppen met dierlijke eiwitten is volgens dit rapport noch voor de mens, noch voor de planeet de gezondste optie. Dit wetenschappelijke rapport stelt dat de aarde wel 10 miljard mensen kan voeden in 2050, mits we een aantal zaken gaan regelen:

- Onze voedingsgewoonten aanpassen naar veel minder dierlijke eiwitten
- Gezond voedsel aanbieden en werkelijk beschikbaar maken
- Verspilling van voedsel tegengaan
- Overgaan op duurzame voedselproductiesystemen (zonder verlies van biodiversiteit, spaarzaam met water, zonder/minder fossiele brandstoffen, op basis van duurzame landbouw en de garantie dat er kwalitatief hoogwaardig voedsel wordt verbouwd)
- Duurzaam beheer van land en oceanen, want op dit moment verdwijnen er nog steeds 30 voetbalvelden per minuut aan vruchtbare landbouwgrond door o.a. onze huidige landbouwmethoden (die verwoestijning, erosie en uitputting van de bodem met zich meebrengen)

Volgens dit rapport zou je bord elke dag voor de helft gevuld moeten zijn met groenten, aangevuld met plantaardige eiwitten, vetten en minimale hoeveelheden dierlijk eiwit. Alleen dan hollen we onze eigen gezondheid en die van de aarde niet verder uit.

Bron: foto: Eatforum.org

Wie het zaad heeft, heeft het voor het zeggen!
Vrije zaden voor meer biodiversiteit en een gezondere aarde!
DE ZADERIJ

NATUURWETTEN WIJZEN ONS D

planten in de natuur worden aanhoudend gevoed.

“WE ZIJN WAT WE ETEN, MAAR MOETEN TERUG NAAR WAT WE ATEN”

“HET IS ONTROEREND OM TE BEDENKEN DAT DEELTJES VAN DE PLANEET WAAROP WE LEVEN – ZIJN RIVIEREN, DALEN, OCEANEN, BODEM EN LUCHT – ELKE KEER DAT WE ADEMHALEN OF ETEN ALS VANZELF EEN ONDERDEEL VAN ONZE HERSENS WORDEN.”

Lisa Mosconi, neurowetenschapper en auteur

“WIJ ZIJN OOK WAT ONS ETEN HEEFT GEGETEN”

DE MENS IS NET ZO AFHANKELIJK VAN DE AARDE ALS EEN REGENWORM

WENDELL BERRY

outdoor seminar

De boer, de arts en de kok

OVER DE BODEMS ONDER JE GEZONDHEID

"NIET WAT WE ETEN,

MAAR WAT WE VERTEREN

KOMT ONS TEN GOEDE."

"WE ETEN ONS ZIEK,

MAAR VERTEREN ONS GEZOND."

"ZIEKTE ZETELT IN DE DARM."

Hippocrates

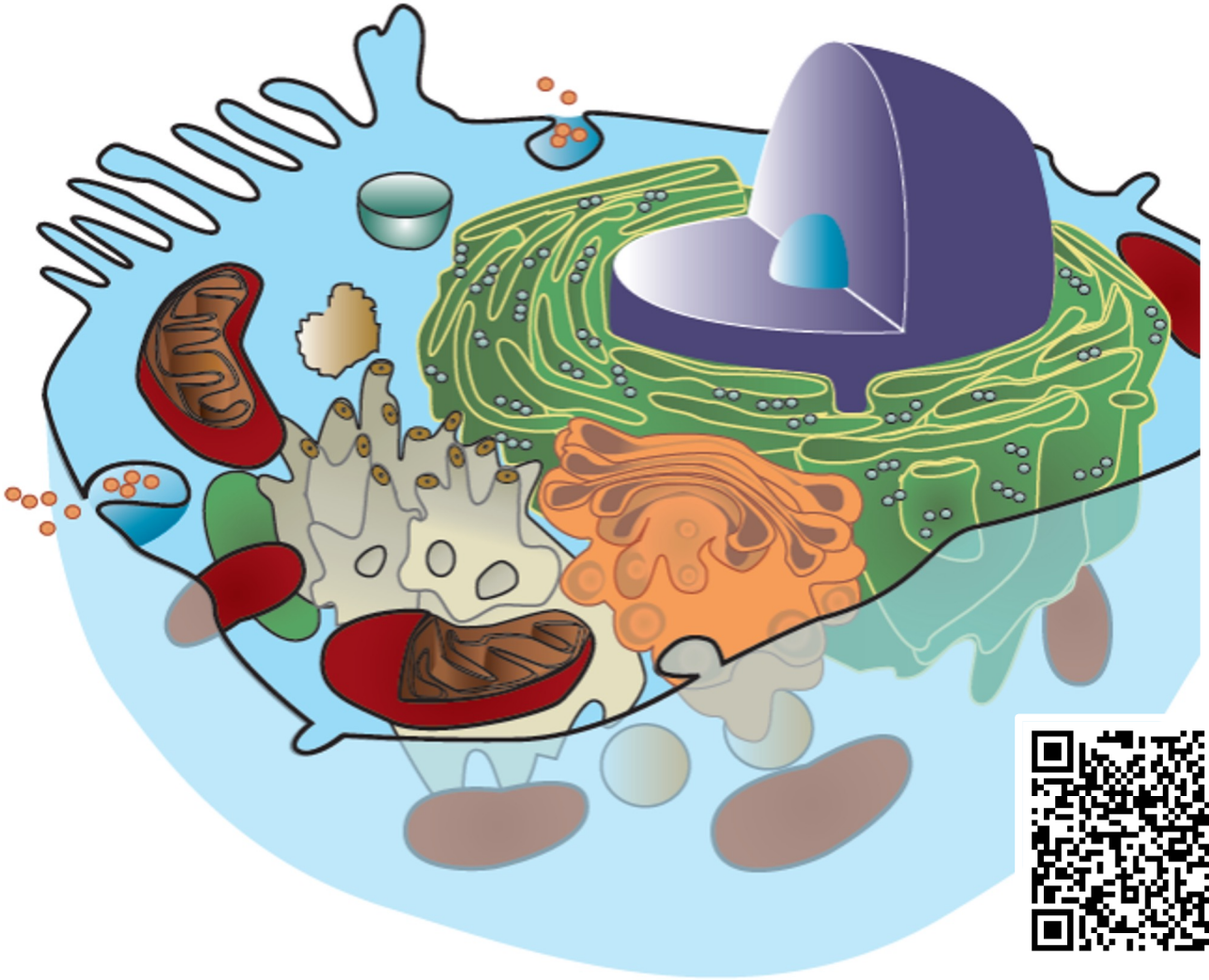
"Wat de vader van een ziekte ook is, de moeder is altijd een slechte voeding."

SCHUIF JE AAN BIJ ONS AAN TAFEL?

We gaan (indirect) zeewier & algen eten

En heel veel kleurrijke vezels

Gehaltes droge stof in mg/ 100 gram	FULVINEZUUR AKKER	NIET FULVINE ZUUR AKKER	% VERHOGING TOV NIET FULVINEZUUR
Stikstof	2080	1354	54
Fosfor	636,1	497,8	28
Kalium	3739	2807	33
Calcium	152	140,1	8
Magnesium	212,5	161,3	32
Natrium	5,53	4,34	27
Zwavel	206,3	161,3	28
Silicium	216,4	217	-0
Aliminium	1,38	3,46	-60
Borium	20,2	14,9	36
Kobalt	< 2	< 2	--
Koper	4,31	4,36	-1
Ijzer	35,2	28,7	23
Mangaan	11,9	8,3	43
Molybdeen	< 2	< 2	--
Zink	43,5	28,2	54



NATUURWETTEN GELDEN VOOR ALLES WAT LEEFT

Gezondheid draait om **veerkracht/weerbaarheid/** resilicence

Die is afhankelijk van **biodiversiteit.** Voeding is primair bedoeld om te (over)**leven**

Bodemgezondheid & darmgezondheid liggen aan de basis van veerkracht/weerbaarheid

DE ANALOGIE TUSSEN BODEM & DARM

Meino Smit

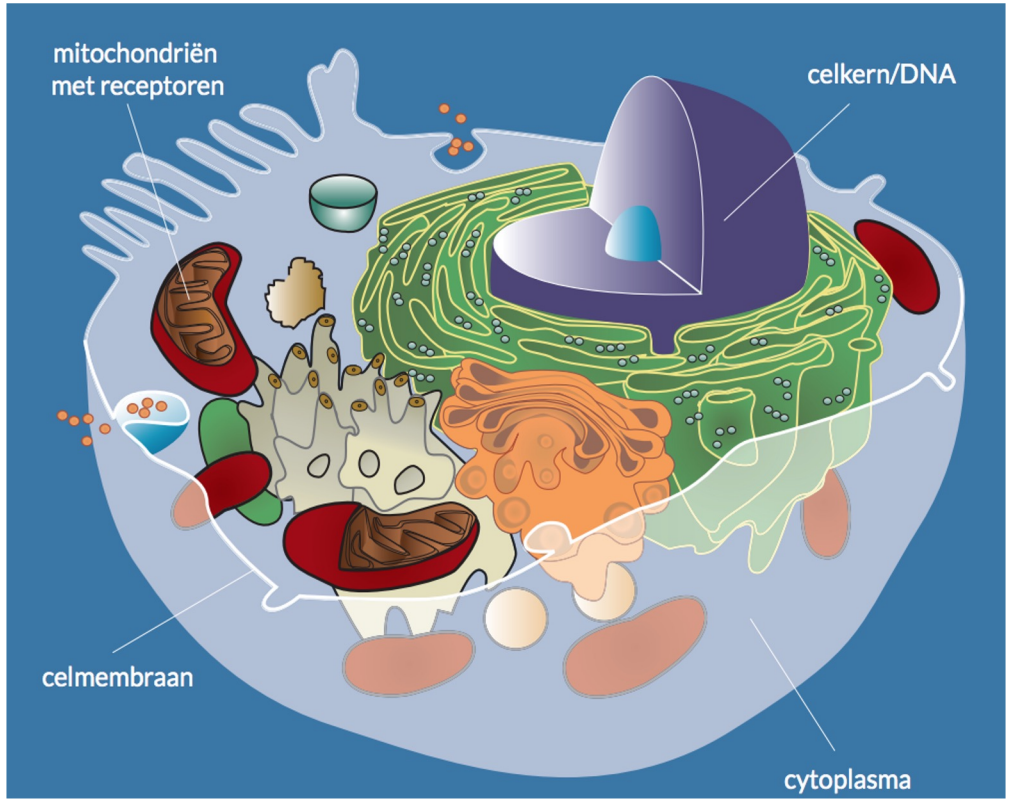
Elke chronische ziekte heeft zijn oorsprong in een energie tekort

=

Een systeem waar meer energie ingaat dan er weer uitkomt, komt uiteindelijk tot stilstand

ENERGIE

“ Zeg mij wat u eet
en ik zal u zeggen wie u bent”



“ Wij zijn wat ons eten
heeft gegeten”

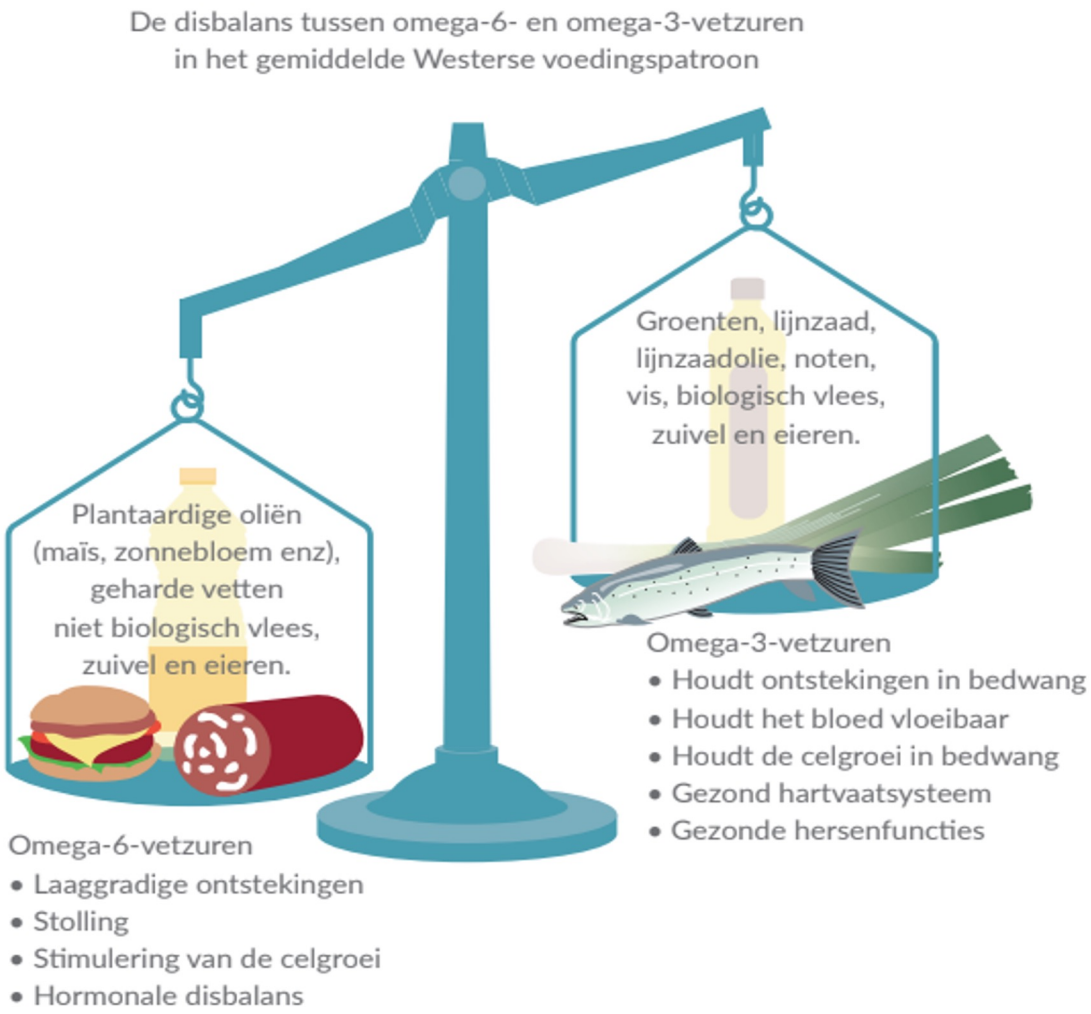
Belangrijkste functies van onze cellen:

- Regulering van cel ontwikkeling & groei;
- reguleren van celdood (apoptose);
- metabolisme/energiestofwisseling;
- regulatie van de aangeboren (inate)immuniteit
  en het remmen van ontstekingsreacties.

Geen gezonde hormonen / gezond brein / gezond gewicht / immuunsysteem zonder gezonde vetten

Omega 3

Vooral uit bronnen
die hebben gezwommen,
gevlogen of gegraasd



Scan de QR code voor
uitgebreide informatie
over de Omega 3/6 balans

Off all the things I've lost, I miss my brain the most (Mark Twain)

Eén zenuwcel (oftewel neuron, waarvan je er naar schatting zo'n 100 miljard hebt) bevat zo'n 10.000 energiefabriekjes (mitochondriën) in zich heeft om je eten om te zetten in energie?

9 belangrijke pijlers voor celvitaliteit:

1. Vitaal, volwaardig & onbewerkt en divers voedsel
2. Ontstekingsremmend eten
3. Een optimale spijsvertering, darmgezondheid en ontgiftingscapaciteit
4. Voeding met volop beschermende stoffen
5. Stressregulerende en voeding
6. Gezonde glucose-/insulineniveaus & gezond gewicht
7. Gezond hart- en vaatsysteem
8. Gezonde kook- en bereidingstechnieken
9. Milieu, natuur, duurzaamheid en natuurwetten

Voeg leven toe:
Aan je etensbord &
aan je jaren

ONZE CELLEN ZIJN TE VERGELIJKEN MET BATTERIJEN

Voedsel dat onze ‘batterijen’ werkelijk oplaadt is veel meer dan een verzameling aan eiwitten, koolhydraten, vetten en voedingsstoffen

Voedsel geeft de (levens) kracht die het tijdens zijn leven heeft opgedaan door aan degene die het eet.

Weerstand, wat we erover vergeten zijn

06 Receptkaart

Essentiële suikers

Over essentiële aminozuren en vetten horen we al jaren veel. Over essentiële suikers nog veel te weinig. Essentieel wil zeggen dat je lichaam deze stoffen niet zelf kan aanmaken en is aangewezen op jouw voeding. Essentiële suikers zouden dus ook elke dag een onderdeel moeten zijn van jouw voedingspatroon als jij:

- je stofwisselingsprocessen in goede banen wilt leiden
- gaat voor optimaal gezonde (darm)slijmvliezen
- de werking van je immuunsysteem of de communicatie in je brein optimaal wilt ondersteunen.

Essentiële suikers zorgen voor een snelle en adequate communicatie als de balans in je lichaam verstoord raakt. Een simpel voorbeeld is een griep: alle cellen in je lichaam moeten dan zo snel mogelijk weten dat ze in actie moeten komen. Essentiële suikers, eenvoudig elke dag in je maaltijden verwerken spelen daar een wezenlijke rol in. Dat kan via salades maar ook bijvoorbeeld via overheerlijke bonenburgers (QR code links) of paddenstoelen brood (zie QR code rechts).

Scan de QR code om alle voedingsmiddelen met essentiële suikers te ontdekken,

outdoor seminar

De boer, de arts en de kok

OVER DE BODEMS ONDER JE GEZONDHEID

DE MATE WAARIN VOEDSEL ENERGIE LEVERT

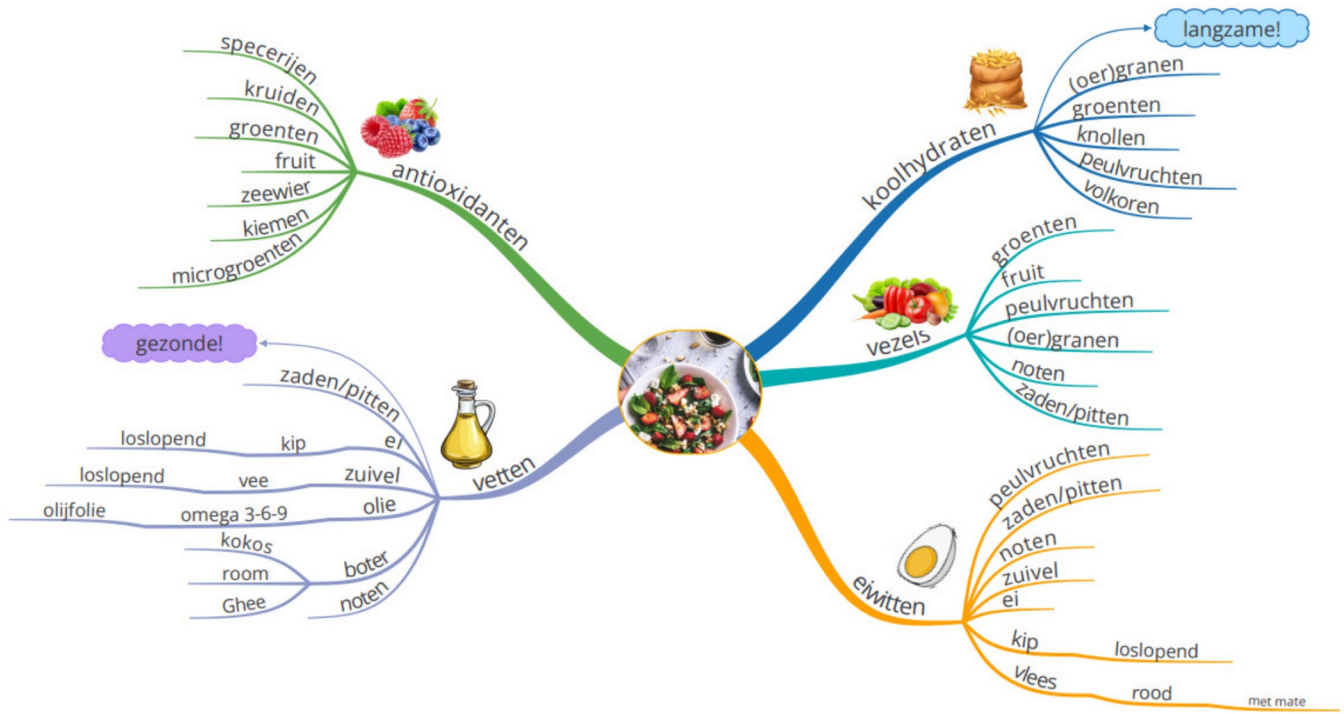
(van anabool naar katabool - volgens dr. Bircher Benner)

1. Alle delen van de verse organische verbouwde plant, niet of nauwelijks bewerkt (groente, fruit, kruiden, noten, zaden, olie etc)
2. Alle eetwaren uit 1 maar dan gekookt, gebraden, gebakken. (Goed brood, rauwe melk/yoghurt/kaas, haring, rauw scharrelei)
3. Sterker bewerkt voedsel (gepasteuriseerde zuivel, gebraden vlees/vis, gekookte ei, rauw vlees van een roofdier/alleseter
4. Gebakken of gebraden vlees/vis van een roofdier of alleseter
5. Junkfood, geraffineerde suiker, witmeel/bloem, transvet, kunstmatige geur-, kleur en smaakstoffen, chemische conserveermiddelen

1 + 2 zijn anabool
3: onderhouden het lichaam maar zijn niet genoeg voor extra energie aanmaak.
Daarom bestaat idealiter max. 20% van ons dagelijkse voedsel uit categorie 3
4 + 5 zijn katabool:
breken het lichaam af en eigenlijk niet geschikt voor de mens.

HEERLIJK Westerwolds land | RINEKE Dijkinga VOF | Kookschool Vriendenhof

Volwaardige maaltijd 01



Word weer baas in eigen pan & buik

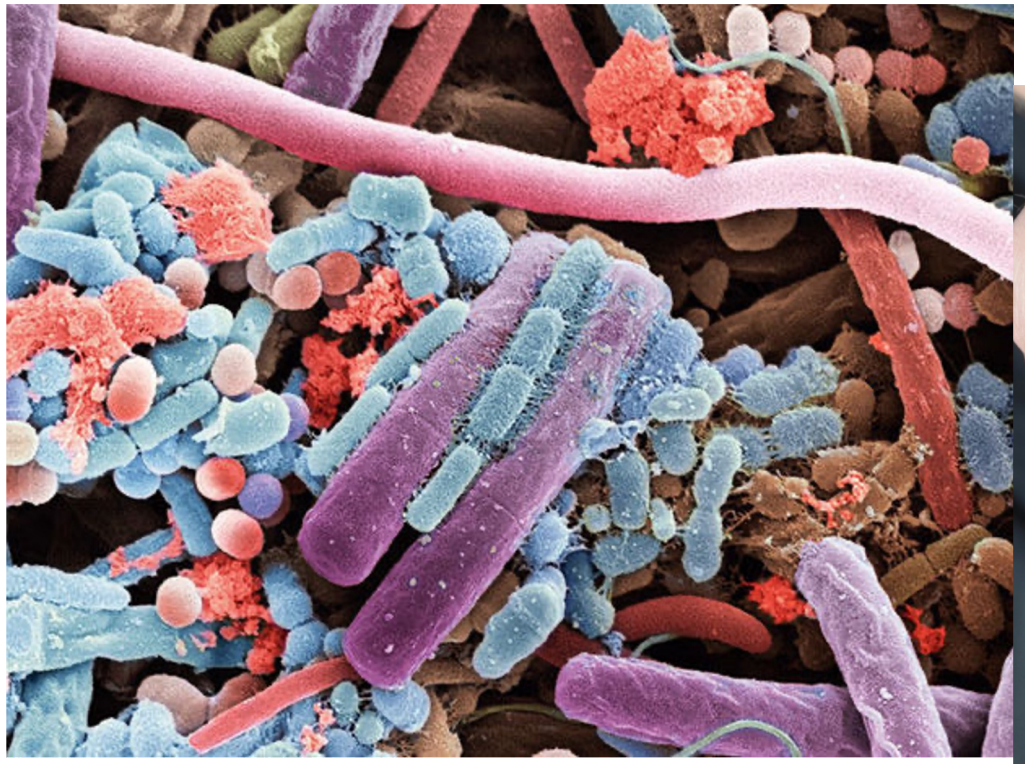
Waarom je maaltijd altijd deze ingrediënten moet bevatten:

- Omdat je van volwaardig, onbewerkt voedsel energie krijgt. En dat is toch dé reden waarom we eten.
- Omdat je darmen bij elke maaltijd vezels moeten krijgen om jouw eten te kunnen verteren.
- Om je bloedsuiker stabiel te houden zodat jij stabiele energie houdt.
- Om al je cellen optimaal te voeden zodat zij hun taken voor jouw gezondheid kunnen uitvoeren.

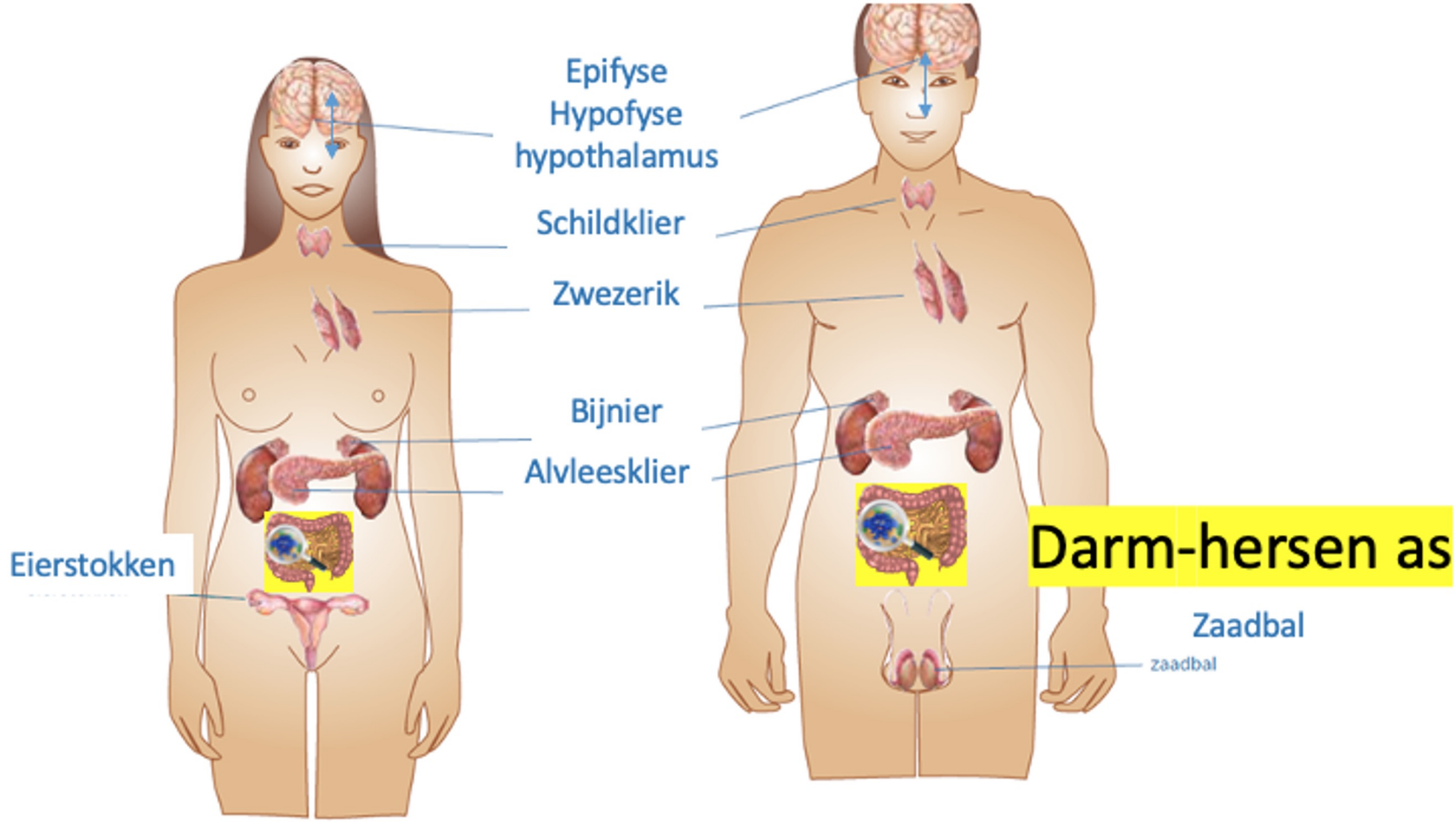
Goed om te weten:

- Bloem, witte suikers etc. bevatten nauwelijks vezels.
- Kies dus altijd voor volkoren producten / oergranen.
- Gezonde vetten zitten niet in kant-en-klaar voedsel. Daarom eet je die vooral als je zelf kookt en ze toevoegt. Daarom is zelf je maaltijd samenstellen zo belangrijk.
- Antioxidanten zitten vooral in onbespoten voedsel en veel minder in regulier geteeld voedsel.

De analogie tussen bodem- & onze (darm)gezondheid



1. **Gebrek aan humus = gebrek aan vezels & boterzuur**
2. Erosie = een zelfde proces als een leaky gut
3. Monoculturen = identiek aan verlies diversiteit microbioom
4. Kunstmest = zelfde gevolg als eten van snelle suikers
5. Bestrijdingsmiddelen = verlies aan vitaliteit/gezond voedsel



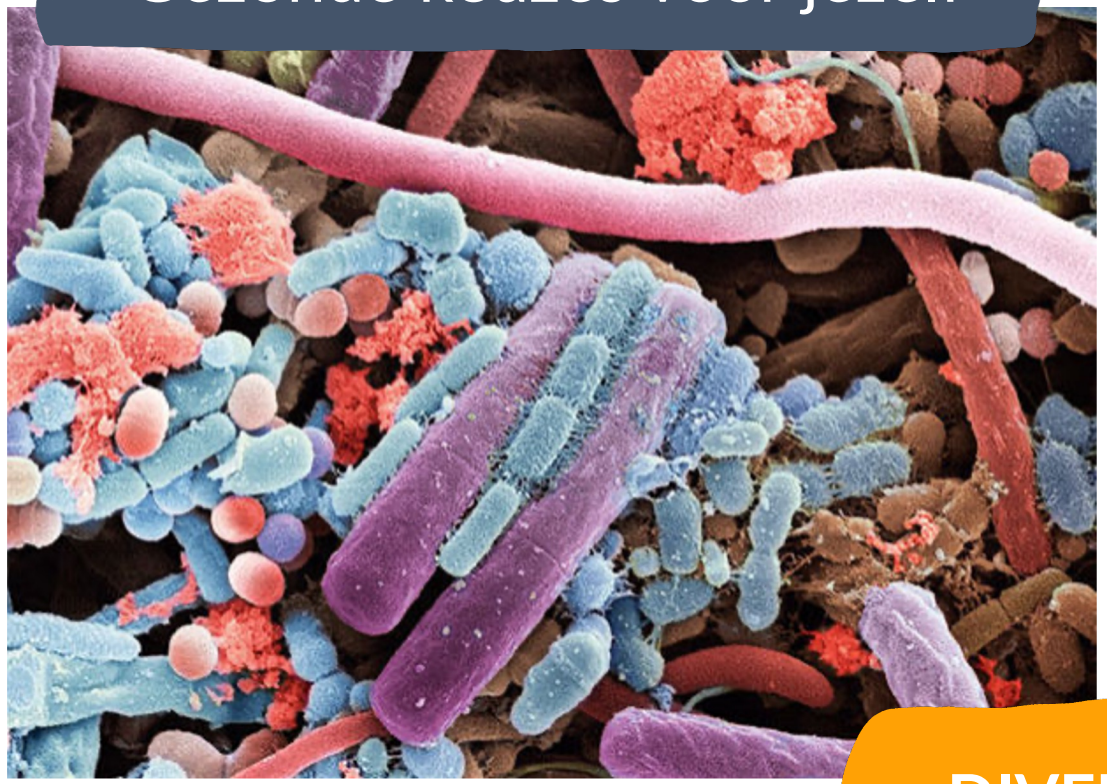
Centrale Hormonen	Geslachtshormonen	Neurotransmitters	Weefselhormonen
Cortisol	Oestrogeen	Serotonine	Prostaglandines
Insuline	Progesteron	Dopamine	
Melatonine	Testosteron	Acetylcholine	
Schildklierhormonen		Gaba	

DE ANALOGIE TUSSEN BODEM & DARM

Gezonde keuzes voor jezelf

=

Gezondere keuzes voor de aarde

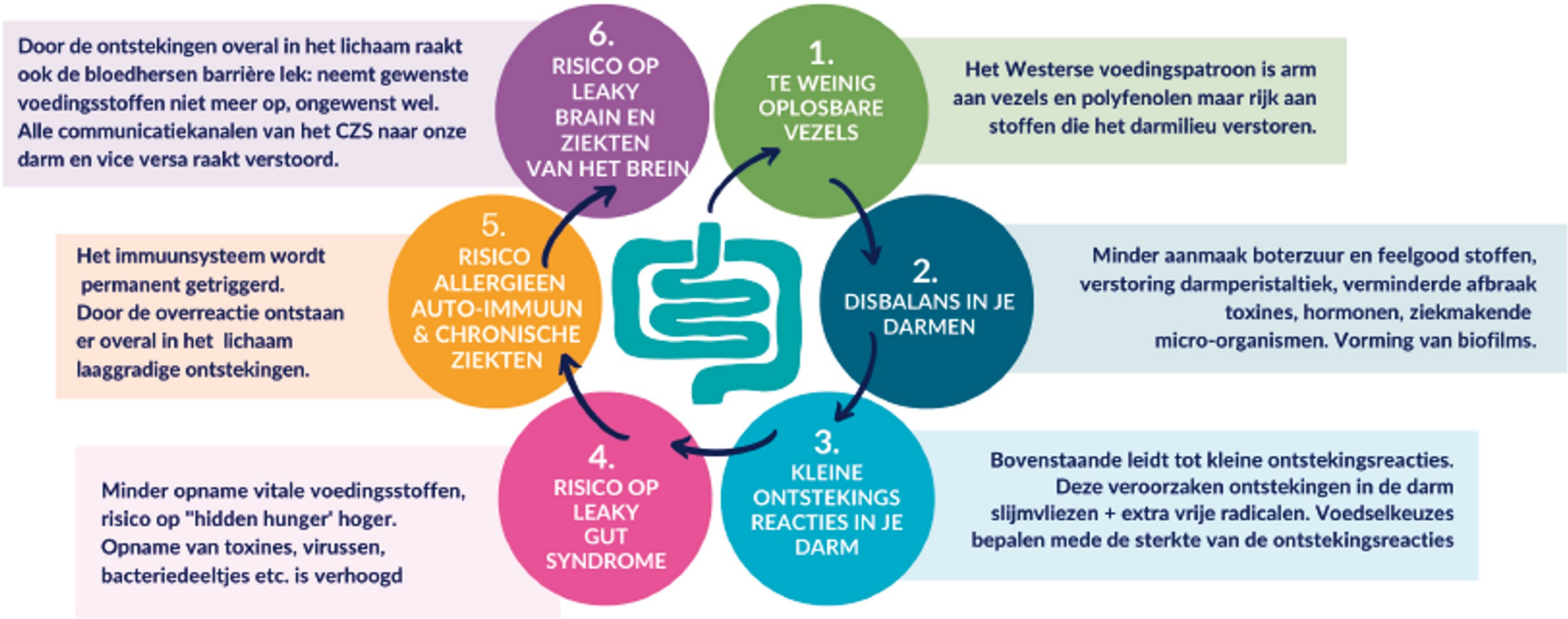


DIVERSITEIT

FUNCTIES VAN GEZONDE DARMEN

1. Opname van voedingstoffen, zodat er energieaanmaak kan plaatsvinden
2. Ons primaire immuunorgaan (circa 80%)
3. Vorming van hormonen en afbraak van overtollige hormonen (stresshormonen, oestrogenen etc.)
4. Afbraak schadelijke stoffen & micro-organismen, overmaat aan cholesterol, histamine
5. Second brain: uitwisseling naar brein en vice versa

Rineke



"Ziekte zetelt in de darm."

Een citaat van de oude geneesheren. Maar als ziekte daar zetelt, dan zetelt gezondheid daar dus ook. En dat klopt ook voor een heel groot deel: in je darmen is zo'n 80% van je immuunsysteem gevestigd. Een belangrijke factor voor je darmgezondheid is voeding: vooral oplosbare vezels uit groente, fruit, noten, zaden, pitten, peulvruchten etc. Zo eet je ook direct beschermende stoffen (polyfenolen) eiwitten en vetten. Aan de hand van alle recepten in Rineke's boeken zie je hoe gemakkelijk dat kan! Het verhaal achter dit schema lees je via de QR code.

www.rinekedijkinga.nl

Monoculturen op het land = monoculturen op je bord

Gebrek aan diversiteit bedreigt gezondheid en voedselzekerheid (WUR 2014)

Granen, verguisd en bejubeld.

Risotto van haverkorrels en shiitake

- volop beta-glucanen: cholesterol verlagend /immuun ondersteunend
- volop vezels
- oude granen meer eiwitten
- oude granen geteeld zonder kunstmest en bestrijdingsmiddelen
- minder voedselkilometers
- lokaal geteelde paddenstoelen en haver

Zie www.rinekedijkinga.nl/weetje/boterzuur

Resistent zetmeel

Vergeten zorgzaam voedsel

Voedingsmiddel	Resistent zetmeel per 100 gram
Aardappelzetmeel	66,7
Rijpe/Onrijpe bananen	4,7/38
Havermout	8,5
Cassave zetmeel	44.6
Maismeel	11
Zoete aardappel*	3,4*
Kastanje, tamme**	19,5-23**
Aardappelen (gekookt en weer afgekoeld)	5,8
Witte bonen	16,5
Cashewnoten	13
Zwarte bonen	10,8
Boekweitmeel	16
Rode linzen	13,8
Kikkererwten	6,35
Pinda's geroosterd	4,2
Yam	27
Sojameel	0,6
Gebakken aardappel	0,6
Croissant	0,4

Doe net als een plant, geef een groot deel van je energie ‘weg’ aan jouw bodem

Gegrilde groenten

Vergeten darmbacteriën smullen van vergeten groenten

Veel vergeten voedingsmiddelen als pastinaken, schorseneren, raapjes etc. staan te boek als armeluisvoeding. Zie QR code voor het artikel “Armeluisvoeding, wat een rijkdom)

3. De natuur vermengt organisch materiaal niet met de grond.

Het mengen van grond en organisch materiaal (inwerken in de grond) kan dan wel heel praktisch zijn, maar is onnatuurlijk en niet-ecologisch.

Wat we met de bodem doen, doen we feitelijk ook met onze moderne voedsel bereidingstechnieken. Het voedsel word rd' door langzame kooktechnieken, lange rijstijden van granen en peulvr van 'zware' eiwitten zoals ze voorkomen in soja en melk. Eigenlijk zou je kunnen zeggen dat we onze darmen 'opzadelen' met voedingsstoffen die niet voorverteerd zijn en daardoor vaak moeilijk of niet goed kunnen worden afgebroken. Daarom zou de terugkeer van gefermenteerd voedsel op ons bord een heilzame gewoonte kunnen zijn

gefermenteerd-voedsel-pro-en-prebiotica.47d8f702

Van hypothese naar bewezen!

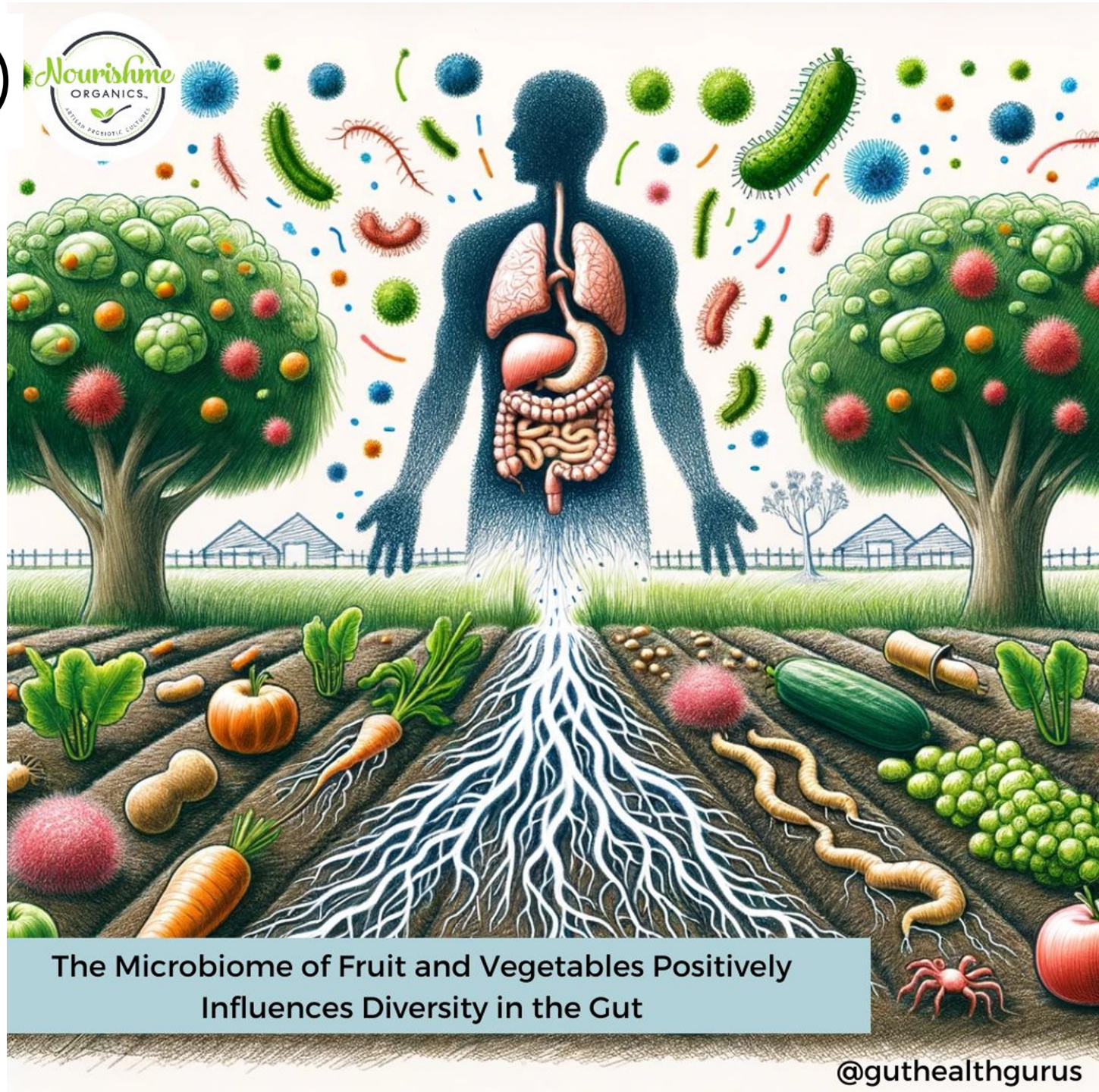
“Micro-organismen van groenten en fruit zich vestigen in de menselijke darm.”

“De hoeveelheid fruit- en groente-geassocieerde micro-organismen in de darmen wordt beïnvloed door de frequentie van en variatie in geconsumeerde fruit en groenten.”

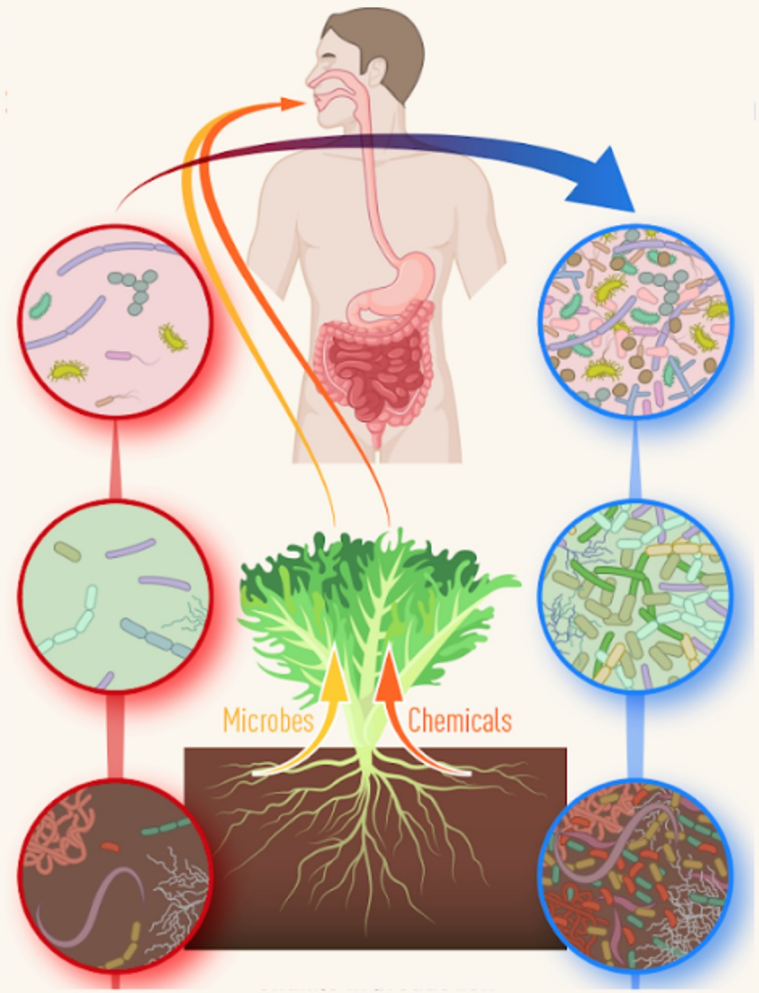
Volg Bac2Nature.org voor deze ontwikkelingen.

The edible plant microbiome: evidence for the occurrence of fruit and vegetable bacteria in the human gut: Wisnu Adi Wicaksono,Tomislav Cernava,Birgit Wassermann,Ahmed Abdelfattah ,Maria J. Soto-Giron,Gerardo V. Toledo / 23 Sep 2023. / Bac 2 Nature

Illustratie: Kriben Govender van Nourishme Organics



Soils2guts



GOOD SOIL, GOOD GUTS

MICROBIOMES IN OUR GUT

The researchers expect that eating crops from soil full of microbiomes, will have a positive effect on human health. ‘We need a sufficient number of microbes, such as bacteria, viruses and yeasts, in order to have a healthy gut. And we mainly get these out of the food we eat.’

https://www.universiteitleiden.nl/en/news/2023/01/healthy-soil-for-a-healthy-gut

KRACHTVOEDSEL VOOR ONZE MICROBEN

- 400-500 gram groenten (en 200 gram fruit per dag)
- Zoveel mogelijk verschillende kleuren
- Vezels als inuline,pectine, Arabinogalactanen, Bèta- glucanen etc.
- Vitaal & onbewerkt voedsel
- Voedsel mét goedaardige microben uit een gezonde bodem

VOEDSEL DAT BIJDRAAGT AAN BIODIVERSITEIT =

ook kiezen voor meer oude volwaardige granen/peulvruchten

Granen, verguisd en bejubeld

7.De natuur kent geen monoculturen.

En kan er ook niet mee uit de voeten, omdat biodiversiteit de veerkracht bepaalt. Eén gewas op één stuk grond is daarmee niet natuurlijk en niet-ecologisch.

Monoculturen putten de grond uit. Maar ook onze gezondheid, want deze monoculturen komen immers uiteindelijk ook als monoculturen op ons bord. Als er iets is waar onze gezondheid bij gediend is, is het bij het omgekeerde: diversiteit. Diversiteit is de absolute voorwaarde voor veerkracht. Gezondheid wordt vooral bepaald door onze veerkracht, ook van ons eten.

Lupine

Gerst

Boekweit

Rogge

EET MEE MET HET SEIZOEN

Deze poster laat in één oogopslag zien welke groenten in welke maand van Nederlandse bodem of koude kas verkrijgbaar zijn. Rechts staan suggesties voor kruiden, specerijen en andere smaakmakers: lekkere, veelgebruikte en traditionele combinaties, plus een aantal die favoriet zijn bij Het Blauwe Huis kruiden of Rineke. Uiteraard kun je daarbij alle kanten op: de Hollandse pot, een Mediterrane pasta of een Aziatische curry. Blijf dus vooral ook zelf variëren: loef je uit en gebruik je creativiteit!

Ulen, knoflook, peper en zout passen eigenlijk altijd dus die zijn niet benoemd.
En ook niet de mooie smaakmakers als Tamari, zeekraalzilt of zeesla/zeewier.

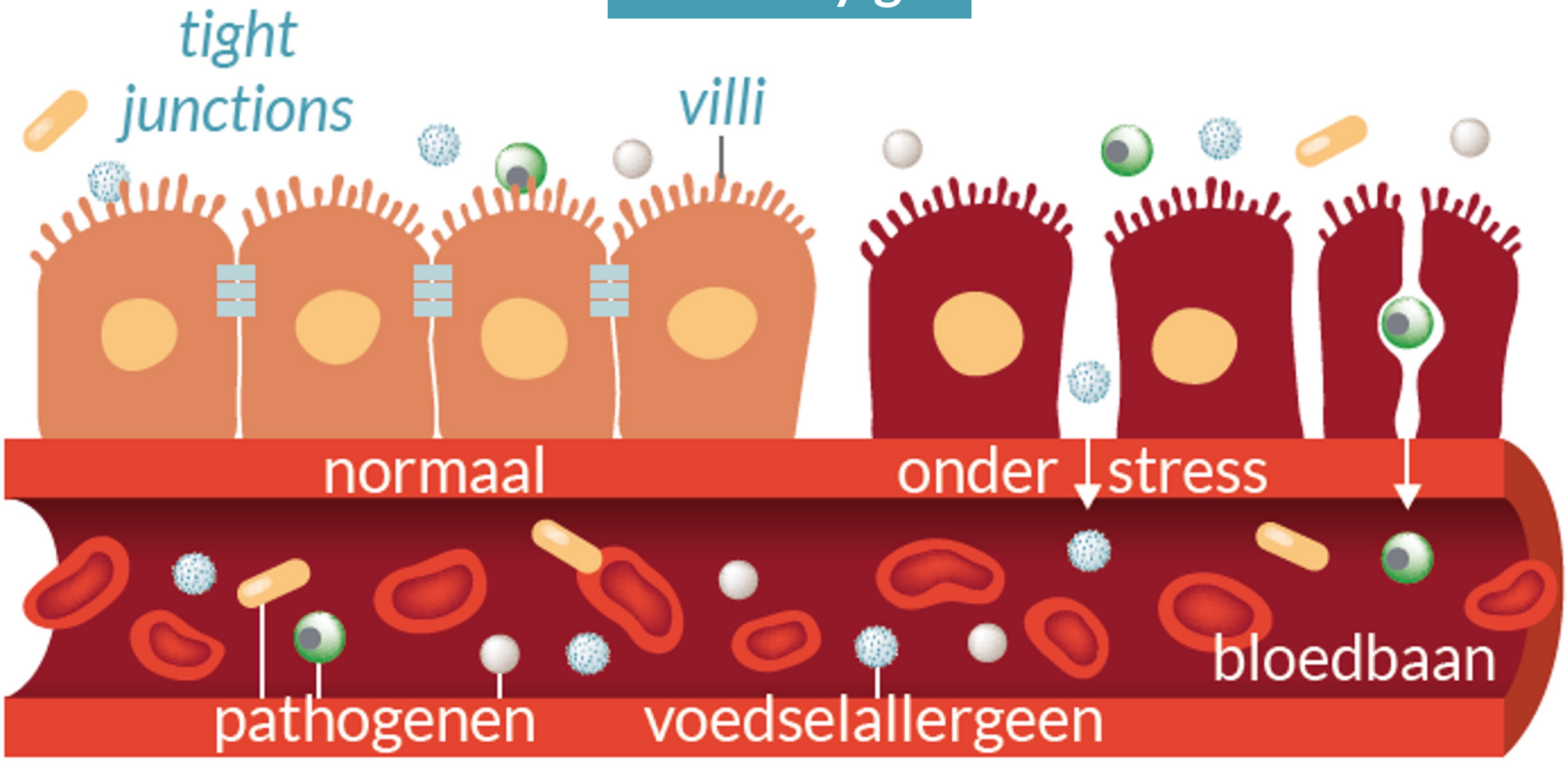
	JAN	FEB	MRT	APR	MEI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEC	KRUIDEN
Aardappelen	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	nootmuskaat, basilicum, bieslook, koriander, paprika, chili, rozemarijn, selderij, tuinkruiden, mierikswortel. *Extra tip: kruidenboter kruiden mengen met (plantaardige) kwark/zkyr voor over een koude aardappelsalade*
Aardpeer	X	X									X	X	bieslook, peterselie, Italiaanse kruiden.
Andijvie				X	X	X	X	X	X	X	X	X	foelie, bieslook, dragon, mosterd, nootmuskaat, selderij, komijn
Artisjok						X	X	X	X	X			basilicum, dille, dragon, kervel, koriander, laurier, peterselie, tijm
Asperges				X	X	X							dille, nootmuskaat, foelie, bonenkruid, kerrie, nootmuskaat, basilicum, dragon, kervel, peterselie (heel weinig)
Aubergine							X	X	X	X			basilicum, salie, rozemarijn, knoflook, peterselie, oregano, kervel, dille, oregano, tijm, salie *Extra tip: gerookte paprika poeder en/of harissa voor bij een baba ganouch (salade van gerooierde auberginez)*
Bleekselderij							X	X	X	X	X		dille, dragon, kervel, lavas, munt, peterselie, rozemarijn, tijm, anijs, bieslook, salie
Bloemkool			X	X	X	X	X	X	X	X	X		nootmuskaat, foelie, peterselie, dragon, foelie, kerrie, koriander, nigella, marjolein, mosterd, nootmuskaat, peterselie, rozemarijn, bieslook, dille, karwij, komijn, laurier, venkel
Boerenkool	X	X	X							X	X	X	knoflook, marjolein, mosterd, nootmuskaat, foelie, Italiaanse kruiden, rozemarijn. *Extra tip: roz el honout kruiden en wat olijfolie over boerenkool chips*
Broccoli						X	X	X	X	X	X		nootmuskaat, foelie, dragon, koriander, nootmuskaat, karwij, kervel, komijn, krulbemint, mosterd, Italiaanse kruiden

De analogie tussen bodem & darm

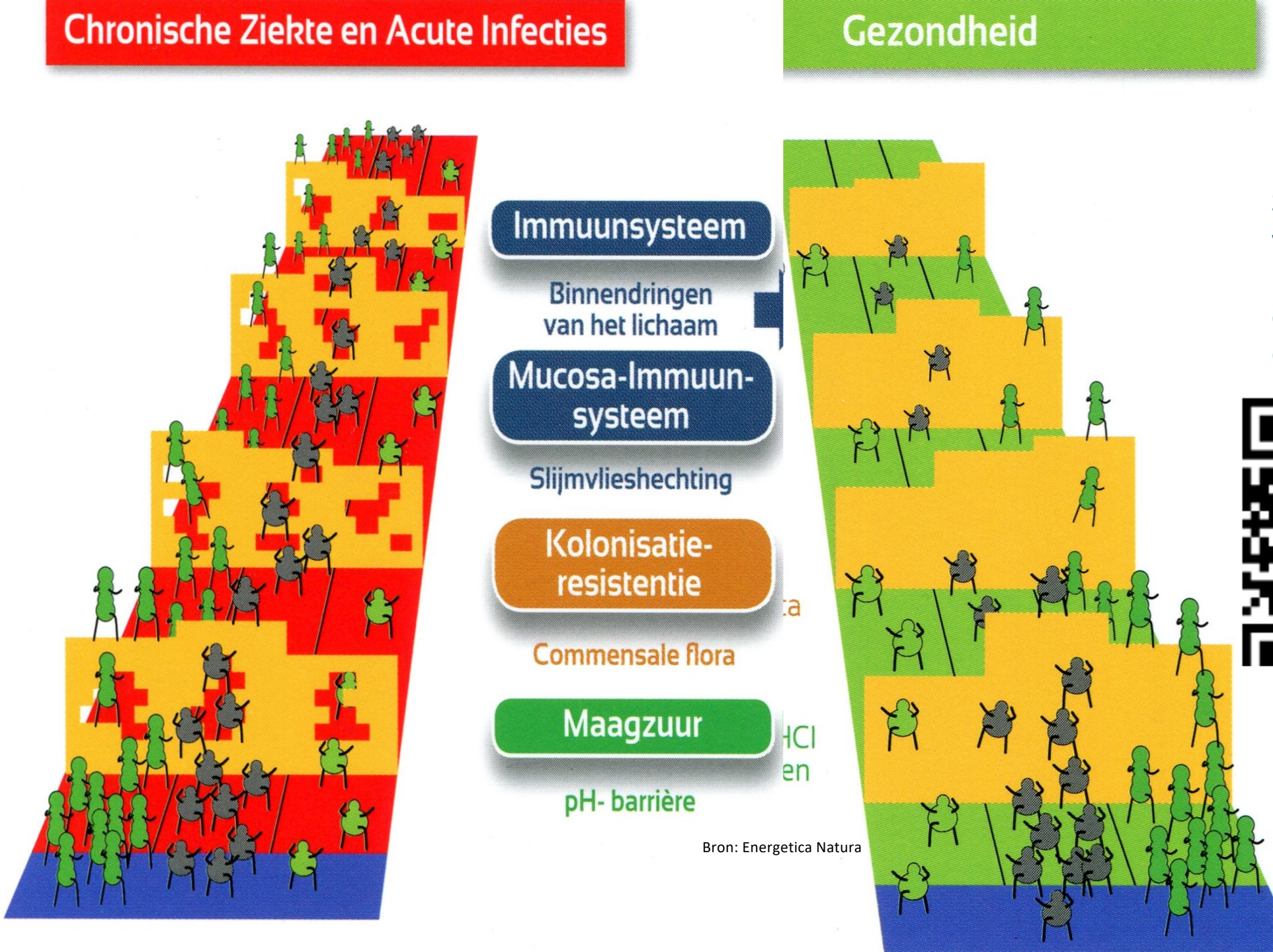
Gezonde keuzes voor jezelf = Gezondere keuzes voor de aarde

Erosie

Een leaky gut



Een hyperpermeabele darm



Bron: Energetica Natura

Scan de QR code voor veel meer Informatie over een leaky gut tgv darmdysbiose

EXCUUS... vergeten te melden, ik kan niet tegen: wortels, veldsla, ui en kool...

Courgette soep met groninger mosterd & veldbonen & haverkorn lijnzaadbrood met omega 3

IEDEREEN KAN EEN STAP ZETTEN

WORD...

- Voorlever
- Goed gastheer/gastvrouw (ook voor het darmmicrobioom)
- VERLIEFD OP HET LEVEN!
  Zie QR code
- Goed voorouder
- Omkijker i.p.v. wegkijker
- ECOIST | die doet het gewoon

Onze cellen reageren op verbinding, zingeving samen met het leven, met eten bezig zijn.

Als in een Blue Zone

Op 14 september 2024 vond het outdoor seminar van Rineke Dijkinga plaats: De boer, de kok en de arts over de bodem van je gezondheid.

Kon je er niet bij zijn en wil je er toch graag alles over weten? We hebben alle presentaties opgenomen en verwerkt tot één waardevolle video van 1 uur en 47 minuten. Te bestellen via de QR-code

You never change things
by **fighting** the **existing reality**.
To **change something**, build a new model
that makes the **existing** model obsolete.
Buckminster Fuller.

DOE JE MEE?
BEDANKT!!

Mijn naam is Rineke Dijkinga. Ruim 20 jaar bezig met dezelfde passie en missie: *Mensen vertellen over de kracht van (h)eerlijke, onbewerkte voeding. En ze verleiden om zelf weer de regie te pakken over hun etensbord. Letterlijk en figuurlijk is er een wereld te winnen met 'zorgzame voeding'.*

RINEKE

15 TIPS OM EEN GEZONDE STAP TE MAKEN

Sta jij op het punt om je eerste stappen te zetten op het gebied van zorgzame voeding? Bekijk dan de 15 tips hieronder. Kies er één of twee uit om mee te starten. Het maakt niet uit welke je kiest. Voor je het weet heb je de smaak te pakken en pas je spelenderwijs ook de andere tips toe.

Ben je al lang aan de slag? Geef dit stappenplan dan s.v.p. door aan iemand die de eerste stappen nog moet zetten.