Cordium

Centrum voor groei en ontwikkeling

Mei 2015, editie 3

Ontvang de digitale Click iedere twee maanden in je mailbox. Meld je aan op www.cordium.nl

Voeding geven aan gezonde recepten

Van de redactie

De wereld. Ons leven. Daar voeding aan geven. Zelf of met anderen. Maar hoe? Recepten gevraagd. Natuurlijk aan topmensen op het gebied van eten en drinken. We leggen contact met bekende Nederlanders uit de populaire discipline. Topkok Angélique Schmeink speelt in op ons verzoek, evenals topbarista Mark Hermens. Uit de gelederen van Cordium spreekt T'ai Chi docente Resi Messelink inspirerende gedachten uit en reflecteert diëtiste Maryl Meeuwissen vanuit haar praktijk. Bij Margreet te Hietbrink – ze heeft een eigen moestuin – rekenen we letterlijk op een gezond recept. Tijdens het schrijven van deze tekst valt mijn oog op een zak chips.....

Chips. Zonder geheugen staan ze vaak zomaar op tafel. Zelfs ruimschoots voor aanvang van het avondeten. De populaire zoutjes, in 1853 bedacht door George Crum, zijn tijdens feestjes en partijen te herkennen als makkelijk te consumeren gasten. Ze wisten zich de laatste decennia beetje bij beetje in onze levens binnen te dringen. Hun invloed is zo toegenomen dat je terecht de vraag kunt stellen 'of we nog wel zonder kunnen?' Dit gezelschap is inmiddels uitgebreid met chips die wel degelijk over geheugen beschikken. Op micro-niveau worden zij toegepast in alle soorten apparatuur, van koffiezetter tot startmotor. Als 'nano' zijn de bijdehandjes regelmatig voorbestemd als voedselbestanddeel. Mogen we ervan uitgaan dat de reuzen onder de voedselfabrikanten zaken als smaak, textuur, uiterlijk en houdbaarheid van voedsel kunnen 'verbeteren' door het op atoomniveau te manipuleren?
Zelf chips maken? Snijd aardappelen in schijfjes en bak of frituur deze. Je kunt de aardappelen van tevoren licht voorkoken. Na het bakken zijn ze al gereed voor consumptie. De smaak hangt af van het aardappelras, de soort bakolie, het bakproces en toegevoegde stoffen zoals zout of paprikapoeder. Check wel even wie voeding hebben gegeven aan alle genoemde ingrediënten.

IN DIT NUMMER

Van de redactie 1
Op weg naar Ouverture 2015 1
Colomn Saamhorigheid..... 2
Maryl Meeuwissen 2
Recept 2
Resi Messelink 3
Barista Mark Hermens 3
Topkok Angélique Schmeinck... 4
Agenda Cordium 4

Op weg naar Ouverture 2015

Terwijl de werkgroep ruim van te voren het programma voor Ouverture 2015 gereed wil hebben, laat kokkin Margreet te Hietbrink haar inspiratie de vrije loop. Ze houdt van lekker, maar vooral ook voedzaam eten en wil zich niet overhaasten met het bedenken van nieuwe en overheerlijke recepten.

Net als vorig jaar staat Margreet ook in september 2015 in de keuken van Cordium om alle bezoekers van de Ouverture te verrassen met haar kookkunsten. Want wat gingen haar gezonde snacks en mini-maaltijden als zoete broodjes over de toonbank! Zelf kijkt ze er tevreden op terug. En met een nog beter gevoel vooruit: "Leuk om weer gezond en smaakvol te koken. Het meeste is biologisch en daar waar mogelijk met groenten uit eigen tuin."

Margreet wacht tot haar ideeën voor de juiste recepten zich op het juiste momenten kristalliseren. In augustus weet ze wat haar oogst uit haar moestuin zal zijn. Pas dan weet ze wat ze de gasten van Cordium zal voorschotelen. Die vrije creativiteit past bij haar persoon. Net als haar eigen recept voor een betere wereld: "Lekker, gezond, verantwoord en creatief, met een goed glas wijn!

“Je lichaam geeft aan wat het nodig heeft”

Diëtiste Maryl Meeuwissen: voeding is je medicijn

Door Minke Koks

NIJMEGEN – Wanneer je goed voor je lichaam zorgt, zorgt het lichaam goed voor jou. Het is een alom bekende uitspraak die Maryl Meeuwissen onderschrijft. Voor de diëtiste en orthomoleculair therapeut betekent voeding ‘goed voor jezelf zorgen’, in de breedste zin van het woord.

Gezond eten is duur? Maryl reageert direct: “Het is toch eigenlijk gek dat een frietje goedkoper is dan groente en fruit? Veel mensen weten helaas niet dat gezonde voeding voor een betaalbare prijs mogelijk is.” De Nijmeegse diëtiste wil mensen bekend maken met pure, gezonde voeding waar je ook nog van kunt genieten. Dat doet zij door middel van voorlichting en workshops, waaronder ‘Gezond koken’, die zij in september in Cordium wil aanbieden. “Wat zonde is, is dat mensen op dieet gaan en dat niet vol kunnen houden. Het voornaamste is dat je vol kunt houden waar je mee bezig bent, eigenlijk zonder moeite. Dat kan je door iets te doen wat bij je past, waar je achter kunt staan. Dat wil ik de mensen graag bijbrengen. Eten kan gezond, lekker en leuk zijn”, vervolgt ze.

Dans

Gezonde voeding is voor haar als een mooie Tango waar ze zo van houdt. “Wanneer je naar de muziek luistert en deze weet te volgen dan kan er een hele mooie dans tussen twee mensen ontstaan. Bij voeding is dat net zo. Als je naar je lijf luistert dan hoor je wat het nodig heeft. Heb je tekorten aan vitaminen en mineralen dan ga je dat merken, ook wanneer je teveel koolhydraten tot je neemt. Vroeg of laat komt dat tot uiting. Je voelt je minder energiek of zelfs neerslachtig.” Volgens Maryl is eten volgens het Paleo dieet goed voor ons. Dit dieet stelt dat je moet eten wat de oermens at: vlees, vis, noten, zaden, groente, fruit en een beetje zuivel. “Nou, zo strikt hoeft het ook niet. Natuurlijk mag je af en toe ook koolhydraten en ongezonde dingen eten”, lacht ze. “Het gaat erom dat je je lichaam voedt, niet straft.”
www.voedingsadviesbureau-puur.nl

Wist je dat:

* Smaakpappillen zich na 14 dagen vernieuwen? Je kunt in deze tijd andere voedingsgewoonten aanleren.
* Je darmen je tweede hersens zijn? Alle emoties en spannende situaties vind je terug in je darmen.
* Negen van de tien Nederlanders teveel verzadigd vet eet?

RECEPT

Cordiums kokkin Margreet te Hietbrink biedt, exclusief voor de lezers van de Click, een kijkje in haar keuken. Voor de liefhebbers van verantwoord en toch lekker eten een lekker recept:

t. **Bananenijs met kokossaus**
(glutenvrij, zonder geraffineerde suiker, recept voor 4 personen)

Bereidingswijze:
Stop 4 rijpe bananen, met schil en al, ‘s morgens in de diepvries (8 uur van te voren)
Maak een saus door 30 à 40 gram Javaanse suiker (2 rondjes) of palmsuiker al roerende op te lossen in 250 ml kokosmelk die je langzaam verwarmt.
Op het moment van uitserveren haal je de bananen uit de vriezer en haal je de schil eraf met een schilmes (dik schillen zodat ook de binnenschil eraf gaat)
Snij de bananen in stukken en draai ze met een snufje zout in de keukenmachine tot een smeuïge massa. Serveer direct met de (halfwarme) kokossaus.

column Saamhorigheid

Tijdens een wandeling in de oude vestingstad Grave ontstaat bij mij het idee om een taart te fotograferen. Een taart appelleert in zekere zin aan saamhorigheid. De lekkernij is bedoeld om te worden gedeeld en iemand neemt daartoe het initiatief. De bron van dat delen is meestal gerelateerd aan ‘iets te vieren hebben’. Een verjaardag bijvoorbeeld, of de gelegenheid dat partijen – ondanks grote ideologische verschillen – toch een compromis bereiken. Recentelijk kon Nederland in alle vrijheid ervoor kiezen om dagenlang getuige te zijn van extreme politieke standpunten en vervagingen rondom het thema bad, bed en brood met of zonder begeleiding. Die specifieke eenheid zou je je kunnen voorstellen als een cirkelvormig zoet smakend baksel dat telkens weer versneden wordt tot punten die nooit kunnen worden afgerond.
Plotseling sta ik verrukt stil. Ik zie een hele serie taarten. Witte met rijst en bruine zonder franje, bloedrode met blauwe druif en zelfs multi-kleurige onder koninklijk oranje snippers. Het is niet druk in de winkel en ik besluit om naar binnen te gaan. “Misschien stel ik een vreemde vraag, maar zou ik wellicht een van uw taarten mogen fotograferen?” De vrouw knikt instemmend. Terwijl ze een prachtig exemplaar uit de vitrine haalt, zegt ze glimlachend: “Ik wil u er wel op attenderen dat wij hier geen taarten verkopen. Het zijn vlaaien”. “Vlaaien, goh”.
We raken echt aan de praat. Allereerst over het waarom van mijn fotograferen. Vervolgens geeft zij haar visie op hoe saamhorigheid tussen lokale ondernemers gestalte krijgt. “Bij koopavonden is de ene helft van de winkeliers gesloten. Die ondernemers hebben zeker nog een andere stroom van inkomsten waaruit zij kunnen putten”. HW

“Ineens zicht op een heel andere wereld”

Resi Messelink ervaart de kracht van Tai Chi

Door Minke Koks

NIJMEGEN - Dat wat je voeding geeft, groeit. Resi Messelink voedt zichzelf en anderen dagelijks met de helende en positieve kracht van Tai Chi. De docente heeft geen moment spijt van de drastische beslissing die ze dertig jaar geleden maakte. Ze plukt er nog steeds iedere dag de vruchten van.

Je kunt zelf kiezen waar je voeding aan geeft. Vaak beseffen we ons te weinig dat we voeding geven aan zaken waaraan we geen voeding willen geven. Als je je bewust bent dat je een keuze hebt, kan je kiezen je te richten op datgene waar je blij van wordt. Resi Messelink zit aan haar keukentafel en blikt terug op het moment dat ze het roer omgooide. Dat was in 1987. In de Gezondheidszorg, waar ze werkte, raakte ze steeds verder van zichzelf vandaan. De drempel om naar haar werk te gaan werd steeds groter. “Het ging niet langer”, herinnert ze zich. “Tai Chi bood mij zicht op een heel andere wereld”. Haar ogen glimmen onmiddellijk als ze over haar passie begint. “Tai Chi is bewegen van binnenuit, steeds van het ene been op het andere. Het is sierlijk, bewegelijk, gezond en helend. En dat is precies wat ik nodig had. Ik ben een danser”, lacht ze.

Accepteren

Met Tai Chi leer je het leven te nemen zoals het is. We nemen teveel op en houden teveel vast. En dat doen we omdat we bang zijn los te laten. Hoe meer je kunt aanvaarden en accepteren en meebewegen, hoe meer je kunt worden wie je bent. “Het is net als een bloem. Als je haar warmte, liefde, licht, voeding en ruimte geeft, groeit ze. Als je jezelf kunt accepteren zoals je bent, dan kun je anderen ook beter in hun waarde laten. Wat Tai Chi doet is aarden. Zorgen dat je voeding krijgt. Tai Chi voedt niet alleen alle facetten van je gezondheid, maar geeft ook ontspanning en innerlijke kracht”, legt ze uit. In Tai Chi leer je jezelf sterker maken op de punten waarop je kracht nodig hebt. Dat is voor ieder mens anders. Het is geen initiërende maar juist ontvangende sport. Tai Chi gaat altijd om de zachtheid. Alles gaat via de filter van het hart.

Happy

Hoewel Resi de Oosterse martiale kunst uitermate goed beheerst, zegt ze dat het iedere dag weer opnieuw beginnen is, als een onbeschreven blad. “Het geluk zit voor mij in de ‘kleine’ dingen; aandacht en genegenheid geven en krijgen, het samenzijn met de mensen van wie je houdt of een vogeltje spotten dat zich happy voelt in mijn tuin.” De bevlogenheid waarmee Resi over Tai Chi praat, werkt aanstekelijk. Het interview had makkelijk veel langer kunnen duren. Toch nog één laatste tip van Resi: “Tai Chi moet je alleen doen als je er zin in hebt. Je hoeft niet te presteren, dat is de enige prestatie.”
http://www.taichichuannijmegen.nl

“Respect is zo basic”

Topbarista Mark Hermens over jezelf kunnen zijn

Door Hans Weeren

“Mijn recept voor een betere wereld....?” Mark Hermens, meervoudig finalist bij het Dutch Championship Coffee in good Spirits herhaalt de vraag woord voor woord.

“Daar zal ik toch eens goed over moeten nadenken, maar het eerste wat in mij opkomt is ‘respect’. In ieder geval iets in de geest van ‘mensen accepteren zoals ze zijn’. Dat is vaak niet eenvoudig. Een oordeel is zo geveld. Ik ‘betrap’ veel mensen erop dat alleen al het zien van iemand die ze niet kennen zomaar tot een uitgesproken vooroordeel kan leiden. In mijn werkomgeving – Mark’s World of Taste, Wijchense lunchroom met een variatie aan gasten en onverwachte situaties – is respect zo basic. Mijn recept: bij een goede kop koffie met elkaar aan zelfreflectie doen op dit onderwerp en vooral niet te snel tot conclusies komen. Dat laatste draag ik graag over aan mijn personeel en ik heb sterk het vermoeden dat de mensen dat oppakken. Enerzijds onderling in het team. Anderzijds naar onze gasten en leveranciers. Ja, het geeft een heerlijk gevoel – zeg maar sociale veiligheid – dat je jezelf kunt zijn”.

AGENDA

JUNI:

Lezing:
Reïncarnatie en zielsontwikkeling
Don 4 juni 20.00-22.30 uur

Workshop: Core Energetica
Vrij 5 juni 10.00 - 17.00 uur

Workshop: Zo moeder zo dochter
Zat 6 juni 9.30 - zon 7 juni 17.30 uur

(familie)opstellingen
zat 6 juni 10.00 - 18.00 uur

Bio-release massagecursus
zat 6 juni 10.00 - 17.00 uur

Workshop Tantrische massage
vrij 12 juni 19.00 - zon 14 juni 17.00 uur

Cursus Dansexpressie:
Woe 17 juni 20.00 - 21.30 uur

Stiltedag op de Mookerhei
Zon 21 juni 10.00 - 16.00 uur

Klankmarathon
Zon 21 jun 11.00 - 17.00 uur

Tantramassage voor paren
Zon 28 juni 13.00 - 18.00 uur

"... eten niet alleen als brandstof ervaren"

Angélique Schmeinck over kook -en leefkunst

Door Hans Weeren

Ze is topkok en leidt een gevarieerd –intens druk- leven. Mensen komen naar Angélique Schmeinck toe voor haar smaakspecialisme en creativiteit. Gepassioneerd geeft zij haar kennis en kunde door. Plus bijzondere toegevoegde waarden: humor, liefde, energie. Bedoeld om te inspireren en de 'echte natuur' te laten zien. Haar motto: 'respecteren wat die echte natuur ons heeft gegeven'

"Deze week ben ik al vier keer benaderd door journalisten die zomaar iets van mij verwachten. Ik zou aan hun verzoeken willen voldoen, maar als ik ergens op inspeel dan wil ik een goede prestatie leveren. De vraag naar een origineel gerecht wordt vaker gesteld, maar betekent voor mij tenminste één dagdeel werk. Erover nadenken, het gerecht bereiden, proeven en een fotograaf laten komen. Binnen dit kader is vooral mijnerzijds sprake van een investering qua tijd en geld. Toen het recht voor een betere wereld voorbij kwam was dat mijn eerste referentie. Echter tijdens de daarop volgende pittige dialoog ontstonden gedachten die juist in mijn discipline en leven aanvullend kunnen zijn".

Hemels
Angélique. Haar voornaam wordt geduid als 'hemelse bode' en 'engelwortel'. Dat laatste is een tuinkruid. Beide betekenissen laten zich prima associëren met haar bedrijvigheid.: het realiseren van perfect uitgedachte gerechten en deze op allerlei plaatsen presenteren met een smaakvol verhaal. Pikant detail in dit verband: Angélique werkt zelfs op grote hoogte (kijk maar eens op www.culiair.nl; red.).

Bewustzijn
"Waar voeding aan geven? Fantastisch universeel vertrekpunt. Zeker bij de kookkunst. Ik ben van mening dat je eten niet alleen maar als brandstof moet ervaren. In het dagelijkse leven is alles immers al zo vluchtig. Kijk naar de details; naar de andere kant; verdiep je in de ingrediënten; blijf kritisch. Stel jezelf frequent de vraag: klopt het ook? Dat bewustzijn heb je nodig tijdens het koken en in het leven. Het is als het ware de rust tijdens de reis. In mijn geval de hulp in het zoeken naar balans tussen gedrevenheid en stilte in mijzelf . Ik wil immers van alles aangaan en daarvoor dan ook nog mijn uiterste best doen".

www.tastetotaste.nl

COLOFON

Werkgroep Cordium Communicatie
Elsbet Hazewinkel
Minke Koks- Hendriks Franssen
Cees van Loon
Resi Messelink
Hans Weeren

Redactieleden Cordium Click
Hans Weeren
Minke Koks- Hendriks Franssen

Voor vragen en tips
Hans Weeren:
hansweeren@gmail.com
Minke Koks:
info@inbalanstherapie.nl

Druk
DPN druk en print nederland

CORDIUM CONTACT:
De Ruyterstraat 65
6512 GB Nijmegen
cordium@veluwe.net

Vind ons op:

Cordium heeft een vast wekelijks en maandelijks aanbod van activiteiten. Kijk op het programma op www.cordium.nl voor de meest actuele agenda.

dpn
druk en print nederland

U kunt DPN bereiken op:

Telefoon: 024 360 60 33
www.dpn.nl