



Eet Leer Leef November

Eet november

Back to the roots

Oergroenten

Er zijn veel aanwijzingen dat de holbewoners ooit met wortelgroenten zijn begonnen. Wortelen, rode bieten, selderij, raapkool enz. zijn dus diep in ons verleden 'geworteld'. Ook tegenwoordig moet het

Ondergrondse niet worden onderschat.

Voedzaam:

wortelgroenten bevatten minder water en zijn daarom voedzamer dan bovengrondse groenten.

Diepgrondig:

Wortelen en knollen slaande voedingsstoffen voor planten op. Daarom is de concentratie vitamines, mineralen en spoorelementen bijzonder hoog.

Terug in:

Met de biolandbouw worden ook vele oude wortelsoorten opnieuw ontdekt voor de moderne keuken: topinamboer, pastinaken, zwarte wortelen, radijzen enz.

Leer november

Eihoofdje

Wist u dat eieren voor een knappe kop zorgen?

Of ten minste de proteïnen en lecithine die in eiwit of eigeel zitten. De aminozuren die daarin zitten, zorgen als transmitterstoffen voor de informatiestroom tussen de hersenen en het zenuwstelsel.

De lecithine moet worden opgenomen door bepaalde voedingsmiddelen; naast eieren zijn dat plantenwortels en knollen (rode bieten, wortelen, venkel, selderij, raapkool enz.) en peulvruchten en plantenzie.

Let wel op: niet te veel eieren eten!

Leef november

Afgevallen

Niets dan afval in uw hoofd?

Of gebruikt u uw hoofd helemaal niet? Er wordt jammer genoeg steeds meer afval weggegooid op openbare plaatsen, in scholen of zelfs in een veld, bos of wei.

Niet meteen het bewijs van het verstand van Homo sapiens. Veel afval, dat zomaar wordt weggegooid, kan probleemloos worden gerecycleerd. Om niet te spreken van de milieuvuiling