

DE WENSBOOM

23 JUNI 2018 SINT JAN BIJ MERGENMETZ

Wijs met Eten, Gabie Kusters, Voedingscoach
WijsmetEten.Coach



DURF TE DROMEN

Durf je dromen na te jagen,
zelfs al is de kans heel klein,
want wie de gok niet durft te wagen,
zal voorgoed een dromer zijn

[Martin Gijzemijter](#)

DE WENSBOOM

Op deze Sint Jan dag bij MergenMetz hingen bezoekers hun wens met als thema voeding en gezondheid in de appelboom. Ik geloof in de kracht van een uitgesproken wens. In dit e-book zijn de wensen gebundeld en heb ik er iets aan toegevoegd; een beeld, een gezegde, een verhaal, een weetje of een gedicht... Zo krijgen deze wensen nog meer gehoor... en kunnen we ze waar maken.

[Gabie Kusters](#)

[Voedingscoach bij Wijs met Eten](#)



GEZOND OUD

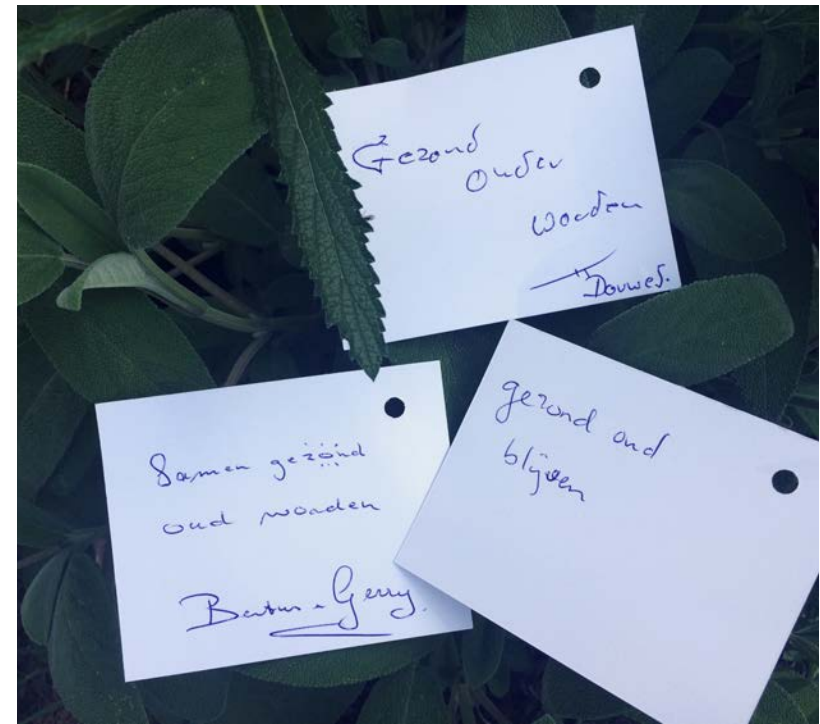
WORDEN, BLIJVEN EN/OF ZIJN

Of je nu 10, 20, 30, 40 of 70 of zelfs 85 jaar bent, volgens mij willen we allemaal graag gezond oud worden of blijven. Vitaal oud worden, zodat we met volle teugen van onze oude dag kunnen genieten.

GEZONDE LEEFSTIJL

Gezondheid is niet te koop. Zeker zo belangrijk is te accepteren wat je niet kan veranderen. Wat je wel zelf kunt doen is zorgen voor een gezonde leefstijl. Wat gezond is kan voor elk mens anders zijn, maar vraagt om een goede mindset, beweging op jouw manier, ontspanning en eten wat bij je past; wat goed voor jou is.

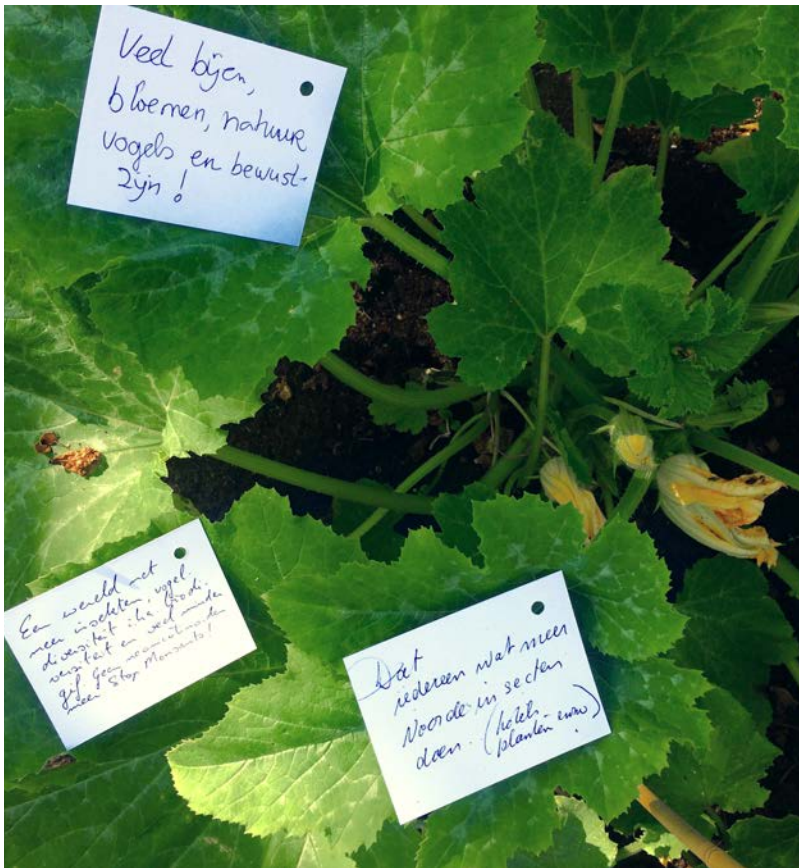
Wijs met Eten geeft voedingsadvies op maat en coacht je naar een gezonde leefstijl die bij je past.





HARMONIE AAN TAFEL

WIE KOOKT IS DE BAAS | EET WAT DE POT SCHAFT
ONTBIJT ALS EEN KEIZER, LUNCH ALS EEN KONING, DINER ALS EEN BEDELAAR
DE OGEN ZIJN GROTER DAN DE MAAG | ALS KATTEN MUIZEN, MAUWEN ZE NIET
ETEN ALS EEN PRINS | ETEN ALS EEN PROFESSOR | ETEN MET AANDACHT
WAT DE EEN NIET LUST, DAAR EET EEN ANDER ZICH DIK AAN
IEDER BAKT ZIJN KOEK ZOALS HIJ HEM ETEN WIL | VERANDERING VAN SPIJS DOET ETEN



INSECTEN IN DE TUIN

Meerdere bezoekers wensen meer insecten. Een insectenhotel helpt, maar insecten krijg je ook van omgekeerde bloempotjes, blokken hout, spleten, kieren, takjes, blaadjes of zaadstengels. Ruim vooral niet te goed op in de tuin en laat de natuur zijn gang gaan.

BLOEMEN VOOR VLINDERS EN BIJEN

Een tuin vol smaakvolle bloemen is niet alleen een feest voor het oog, maar ook voor de vele insecten, waaronder de bijen, die als bestuivers hun goede werk verrichten.

Laat je inspireren door het prachtige boek "Bloemen met smaak" van auteur Anna Koster.



NATUURLIJK TUINIËREN

In een natuurlijk aangelegde en onderhouden tuin ontstaat vanzelf een grote biodiversiteit. Dieren komen er naar toe en blijven er graag voor langere tijd, ook om zich voort te planten. Wie natuurlijk tuiniert houdt bij het onderhoud van zijn tuin rekening met de eisen en wensen van planten en dieren en laat de natuurlijke processen zoveel mogelijk de vrije loop.

Bron: [Natuurinformatie.nl](https://natuurinformatie.nl)

YACÓN

FRISZOET KNAPPERIG KNOLGEWAS

Norbert van MergenMetz heeft mij verrast met de smaak van deze raar uitziende knol. Tijdens de Sint Jan dag mocht ik een stukje laten proeven en de reacties waren zeer positief. Niet zo vreemd dat de yacón planten bij Anthonetta van Bergenhenegouwen snel waren uitverkocht.

WAAROM EEN YACON REVOLUTIE?

De yacón heeft een fruitige zoete smaak en is knapperig; een kruising tussen appel, peer en watermeloen. De yacón bevat nauwelijks calorieën, maar wel inuline. Inuline wordt gebruikt als zoet- en vetvervanger. Deze knol is daarom geschikt voor mensen met diabetes en om overgewicht tegen te gaan. Pas wel op dat je niet te weinig gaat eten.

De yacón is een tropische knolgewas, maar is heel goed te telen in Nederland. Ik hoop dat de yacón straks niet alleen bij de toko ligt en bij de liefhebber in de moes(tuin), maar een net zo gewoon en gezond tussendoortje wordt als de appel. Op de site van MergenMetz vind je naast recepten meer informatie over de yacón.



DE KRACHT VAN MINDER IS MEER

Wat doe jij vandaag minder voor meer?

Minder Suiker

Wil je minder suiker gebruiken? Dan kun je gebruik maken van kruiden zoals vanille, kaneel en anijs. Deze kruiden zijn zoet van smaak en zitten vol goede voedingsstoffen. Ook met rauwe cacao geef je snel meer smaak en voldoening aan je gerechten.

Wist je dat geraffineerde suiker onze smaakpapillen vervlakt? Door de sterke zoete smaak van suiker heb je steeds extremere smaken nodig om te proeven.

Lees meer over suiker en ontdek recepten met minder suiker op WijsmetEten.Coach

Dat de wereld
meer verantwoord
omgaat met voedsel
is mijn wens
Aart en Ada

Wijs met
ETEN

Gerechten met weinig
zout verlangen naar meer

Geen
Korphan's
Minder
eigenlijk
geen plastic
meer!

Meer voeding en minder
vulling ð

Nooit meer
suiker..
of ðig veel minder

VOEDING VOOR HET BREIN

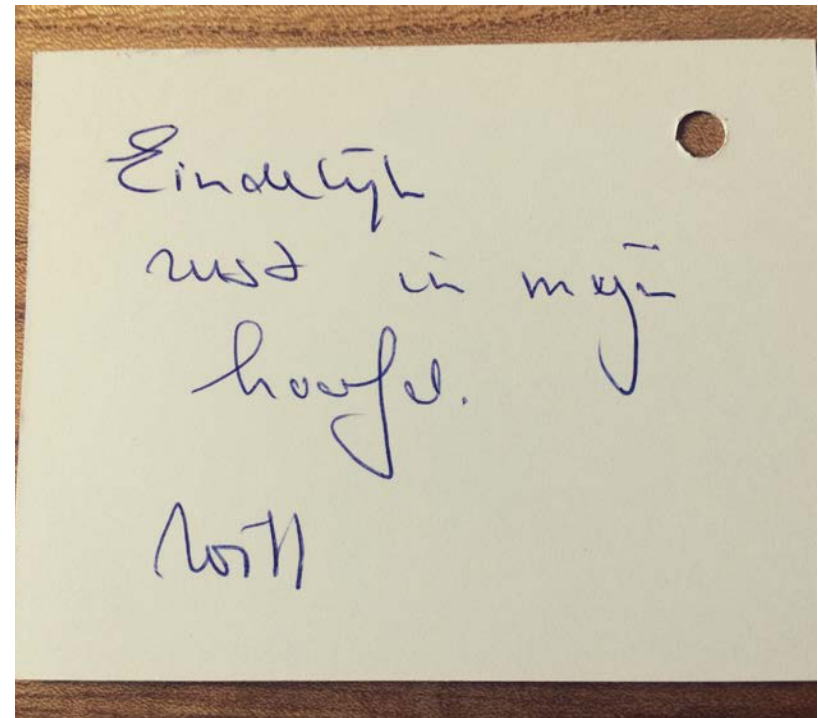
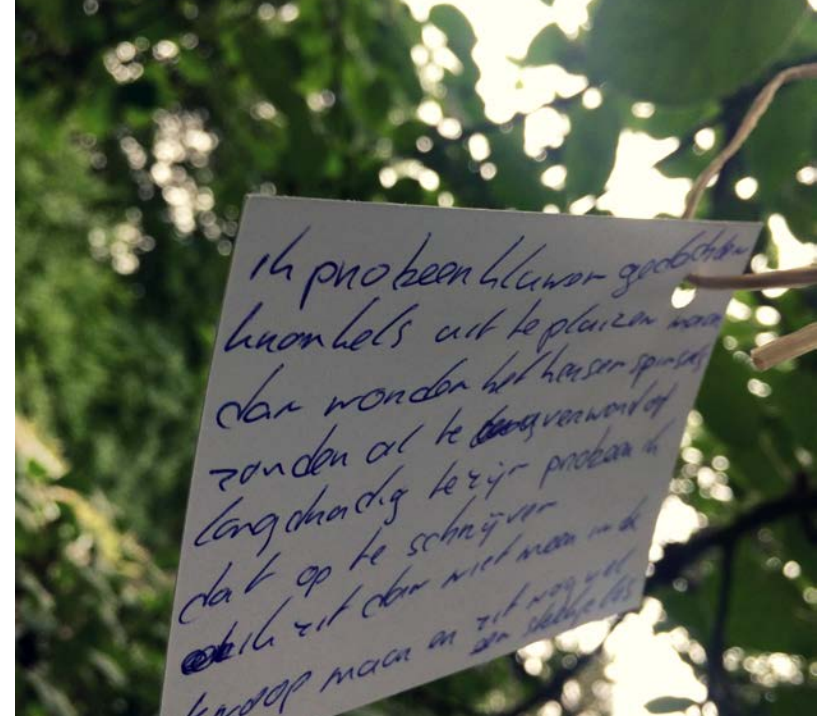
GEDACHTENSPINSEL VAN AUTEUR COLUMN "PROJECT 7-BLAD"

Ik probeer kluwen gedachten kronkels uit te pluizen, maar dan worden het hersenspinsels zonder al te verward of langdradig te zijn, probeer ik dat op te schrijven. Ik zit dan niet meer in de knoop, maar er zit nog wel een steekje los...

Arie de Groot

EN DAN

Wist je dat voeding invloed heeft op je brein? Sommige voeding is activerend en andere juist ontspannend. Amino-zuren zijn de bouwstoffen van jouw gelukshormonen. Vetzuren zijn van belang voor je hersenen. Er bestaat een innige relatie tussen je darmen en je hersenen. Met de juiste voeding leg je de basis om mentaal gezond te zijn, te blijven of te worden.



Mijn Wens

Kathy

Samen komen tot
syne woonomgeving
met levensvriende initiatieven

Het nieuwe
Oerbos van de
toekomst.

CO₂ reductie & Cobos
sanders.co @ het n.w. nl
Janneth

ik wens
iedereen een veel
vriendelijke en zonnige
schijn
zo dat iedereen een
gelukkig kan zijn
😊

Anneke Haring

1 plek waar mensen
kunnen samen leven
in 1 groen en werken
Voedselbos en kindrijk
nuur voor iedereen haalbaar
ik doe mee

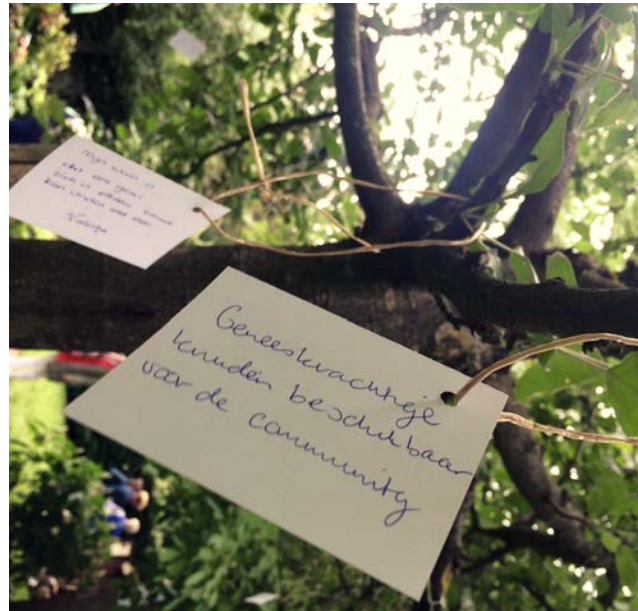
VERANDERING VAN SMAAK DOET ETEN



BITTERE GROENTEN

Groenlof, Radicchio,
Paardenbloem

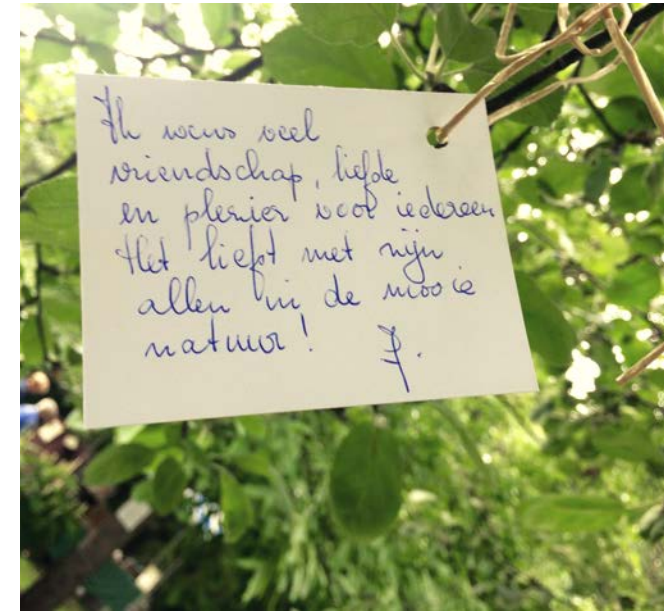
De smaken bitter en zilt kennen slechts enkelen. Het is ofwel uit de groenten geselecteerd of de soorten zijn voor het gemak vergeten. Maar ze zijn stuk voor stuk een beleving om te eten en Ria Loohuizen maakte een gaaf boek over deze uithoeken van de groententeelt.



GENEESKRACHTIGE KRUIDEN

Verse kruiden uit de tuin

zijn heerlijk om mee te koken, bevatten goede voedingsstoffen en hebben veelal een geneeskrachtige werking. Een kruidentuin is dan ook een prima manier om jezelf en het hele gezin het hele jaar te voorzien van heerlijke smaken en onmiskenbare geuren.



SAMEN IN DE NATUUR

"Als het licht wordt,
schijnt de zon in mij."

Irene van Lippe-Biesterfeld.



DANK JE WEL!

MergenMetz

Bezoekers en deelnemers van de Sint Jan dag 23 juni 2018

Fotograaf (omslag en pagina 9) Cees van Sliedregt

VOOR MEER INFORMATIE BEZOEK: WIJSMETETEN.COACH

Gepubliceerd: Juli 2018

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeleevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.