

# HEALTHY

# sisters

Tips en  
inspiratie  
voor happy  
healthy  
living



# INHOUD

**SALAM ALEIKUM, WELKOM! 6**

**ZONNEBLOEMOLIE, WITTE MEEL  
EN OVERTOLLIGE KILO'S 11**

**ONZE HEALTHY LIFESTYLE 31**

**LIEVE ZUS 58**

**SPINNING, SQUASH, STEPS:  
OP ZOEK NAAR DE  
PERFECTE SPORT 65**

**HEALTHY KIDS 97**

**HEALTHY MINDSET 121**

**TRADITIES 143**

**HANDIG OM IN HUIS TE HEBBEN 165**

**SHOEKRAN, BEDANKT! 176**

## ***Salam aleikum, welkom!***

**Wij zijn Rachida en Najima: de Healthy Sisters! Naast elkaars yin en yang, Nick en Simon, steun en toeverlaat zijn we ook echt zusjes.**

Rachida werd geboren op Marokkaanse grond, in Nador om precies te zijn. Vlak na haar geboorte besloot onze vader te verhuizen naar Helmond, of all places! In dit Brabantse stadje werd zes jaar na Rachida's komst de kleine Najima geboren.

Najima is de jongste telg van ons elfkoppige Kharbouch-gezin. We groeiden op in een vijfsterrenrestaurant dat altijd open was, met ons mam standaard achter het fornuis. Ook al waren bijna alle broers en zussen het huis al uit, er werd altijd gekookt voor tien. En alles zelfgemaakt, hè. We kwamen niets te kort.

Met de jaren kwamen ook de kilo's. Bij Najima al op jonge leeftijd. In groep 5 kampte ze al met flink overgewicht. Rachida was in haar jeugd juist een sprietje, maar dit veranderde toen ze trouwde met Ali en met hem Sarah, Noor en Amin kreeg. Na drie zwangerschappen herkende ze haar lichaam niet meer terug.

Onze enorme liefde voor eten werd steeds meer verdrongen door de strijd tegen dat extra gewicht, waar we doodongelukkig van werden. We liepen alle sportscholen in Helmond af, gaven een fortuin uit aan squashrackets, spinningbroeken en fitnessabonnementen, maar het lukte maar niet om duurzame resultaten te boeken. Tot eindelijk de knop om ging.

Moe van alle onlineblokjesbuiken begonnen we onder de naam Healthy Sisters zelf te bloggen over het combineren van lekker eten met gezond en sportief. Die sixpack heeft daar wat ons betreft weinig mee te maken. Sterker nog: toen we nog zo rond als een tonnetje waren wekte zo'n Instagram-profiel vol strak en slank bij ons alleen maar frustratie op. Daarbij houden we veel te veel van lekker eten om op een rantsoen van sla en water te gaan. Ons leven is dan ook een mooie mix van groene smoothies en lang tafelen met vrienden. Hardlopen op zaterdagochtend, maar ook lekker lui met het hele gezin op de bank hangen en een filmpje kijken. Gelukkig zijn en goed in je vel zitten staat altijd centraal.

Wij weten als geen ander dat hardlopen doodeng is als je niet mooi slank bent. Dat het moeilijk is om nee te zeggen tegen oma's zelfgemaakte lekkers als je op bezoek gaat. Dat je omgeving misschien wat moeite heeft met al dat 'gezonde gedoe'. Deze drempels zul je allemaal moeten overwinnen. Met dit boek hopen we je een zetje in de goede richting te geven. Je te inspireren en te motiveren op weg naar een healthy lifestyle die geen straf is, maar juist leuk.

Wij vielen samen bij elkaar opgeteld maar liefst vijftig kilo af, maar belangrijker nog: we voelen ons fitter en happier dan ooit. Als wij het kunnen, kan jij het zeker ook!

Liefs,  
Rachida & Najima  
[www.healthysisters.nl](http://www.healthysisters.nl)

Instagram: @healthysistersnl  
YouTube: Healthy Sisters  
Facebook: Healthy Sisters  
Twitter: @healthysistersnl

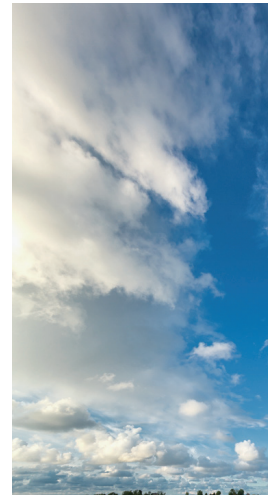


# FOCUS ON



# THE GOOD.‘







# ZONNEBLOEMOLIE, WITTE MEEL EN OVERTOLLIGE KILO'S



Waar kwamen onze overtollige kilo's vandaan? Als je vijftig kilo afvalt, hebben die er wel ooit aan moeten zitten. Onze opvoeding heeft daar een grote rol in gespeeld. Gesprekken tussen Marokkaanse moeders gaan namelijk nooit over het weer, maar altijd over eten. Welk bakpoeder is het beste? Met welk soort krijg je de allerhoogste, grootste cakes? Dát zijn belangrijke zaken. Ze kunnen er eindeloos over discussiëren. Dat zegt wel genoeg over hoe belangrijk eten in de Marokkaanse cultuur is: het is alles. Maar dan ook echt ALLES.







Wij zijn opgevoed met ladingen witte bloem en zonnebloemolie. Dus niet een flesje hier, een pak daar, maar echt kilo's en liters, bij voorkeur van Aldi. Niet om kosten te besparen, maar omdat de producten van Aldi volgens ons mam de allerbeste zijn. Haalde onze vader uit gemak eens meel bij Albert Heijn, dan waagde mama zich er niet eens aan. Nog voor ze het probeerde waren haar beroemde duizendgatenpannenkoeken dan al mislukt. Voor die pannenkoeken had ze ook een speciale pan. Eentje waar niemand aan mocht komen, en waar ze maar wat trots op was. Het was een duur exemplaar van Tefal, gekocht bij Blokker, en ze klopte altijd op de onderkant om te laten zien hoe zwaar en hard ie was. En we moeten toegeven, we hebben al heel wat duizendgatenpannenkoeken geproefd, maar die van haar zijn echt het allerlekkerst. Als een buurvrouw of vriendin om het recept vraagt straalt ze helemaal. 'Zij maakt zelf zo'n goede tajine en toch wil ze mijn recept.' Dat is een hele eer. Maar opscheppen zal ze nooit doen. Het is eerder valse bescheidenheid. Hoe goed het eten ook smaakt, alles is 'mislukt' of 'even snel in elkaar gedraaid'. Vooral bij onverwacht bezoek is het eten nooit gelukt zoals ze wilde. Als ze wel weet dat er bezoek komt, verandert ze in een

mega stresskip. Minimaal een week van tevoren is ze dan al in de weer. Chagrijnig raast ze met bleek door het huis om alles schoon te maken en bedenkt ze wat er op het menu komt te staan. Ons pap wordt er dan voortdurend op uit gestuurd. ‘Kun je dit en dat nog even halen?’

Rachida was het vaste boodschappenmeisje van onze vader. ‘Elke vrijdagavond moest ik mee naar Albert Heijn. Dan werkten we niet even snel een boodschappenlijst af, maar bekeken mijn vader en ik schap voor schap wat er te koop was en gingen we aanbiedingen uit de folder af. Voor ons pap was dit echt een uitje. De gulden die in het wagentje ging mocht ik houden en vaste prik was de kersenvlaai die we na het doen van alle boodschappen kochten. Elke vrijdag weer. Zo’n typisch Limburgse vlaai met van die suikerkorreltjes erop. Hij haalde er drie, zodat we er met het hele gezin van konden eten. Gezellig samen. Iedereen haatte die vlaai, want elke week hetzelfde begint snel je neus uit te komen. Als iemand voorzichtig vroeg of hij misschien eens iets anders wilde halen, snapte hij daar niets van. “Hoezo?! Dit is de beste vlaai. Jullie zijn hartstikke verwend. Andere mensen hebben nog nooit een vlaai gezien!” En dus aten we elke week braaf ons stuk op. De combinatie kersen en gebak kan ik nu niet meer zien.’ Wat we ook vaak met het gezin deden, was samen naar de markt. Ook dan kwamen we niet met één of twee tasjes thuis, maar met kisten vol. Soms gingen we zelfs naar de boer om daar het meest verse en lekkerste fruit van de omgeving te kopen. Of om er melk te halen. Van die melk maakten we dan zelf karnemelk, waar mijn moeder vervolgens boter van maakte.

Bij ons thuis was alles zelf maken de normaalste zaak van de wereld. ’s Ochtends kwam de geur van olie waarin de Marokkaanse donuts, *sfenzj*, gebakken werden je al in je bed tegemoet. ’s Middags waren er zelfgebakken koekjes met verse muntthee en heel veel suiker. Bij het avondmaal stond de tafel zonder uitzondering vol lekkers. Vis, couscous, ratatouille, olijven, tajine, frietjes. Zoals Nederlanders voor kerst inslaan, zo eten Marokkanen elke dag. Samen zijn is eten, met culinaire hoogtepunten tijdens bruiloften, geboortes en condoleances. Onze cultuur staat bekend om haar gastvrijheid. Dat uit zich onder andere in het volproppen van mensen. Tot vermoeiens

toe blijft mijn moeder eten aanbieden en vragen of we genoeg hebben gehad. Ze kan 's nachts na een etentje zelfs wakker liggen, omdat ze zich druk maakt over iets wat ze niet in huis had. Sowieso krijgt iedereen na elk feestmaal een doggybag mee naar huis, om er zeker van te zijn dat niemand tekortkomt. Het is wel eens gebeurd dat onze moeder vergeten was een doggybag mee te geven. Dan werd Najima met de fiets op pad gestuurd om ze bij iedereen langs te brengen. Voor ieder één, ze had een hele route die ze af moest leggen. Het kon natuurlijk niet zo zijn dat haar ene zus wel een tasje had gekregen en de ander niet. 'Omdat ik de jongste was en de rest op een gegeven moment het huis al uit was, moest ik alle klusjes van ons mam opknappen. Had ze een lading anijsbroodjes gebakken, werd ik weer gevraagd om op m'n fiets te stappen. "Alsjebliiiiieft Najima, hierna vraag ik het je nooit meer!"

Het hele leven van ons mam draait om eten. Zo heeft ze ons opgevoed. Het kan natuurlijk niet zo zijn dat mijn toekomstige schoonmoeder kritiek heeft op hoe ik kook. Dat zou betekenen dat er misschien twijfels kunnen ontstaan over de kwaliteiten van mijn moeder en dat is niet de bedoeling. Alle dochters zijn dan ook een product dat ze afgeleverd heeft, klaargestoomd voor het verdere leven. Naast onze eigen opleidingen volgden we allemaal huishoudschool van ons mam. Elke week werden er klusjes uitgedeeld. Eentje moest het avondeten maken, de ander het brood. Kneden, laten rijzen, pletten, afbakken, het hele ritueel. Als je het niet goed deed, kreeg je een dag later een herexamen. "Dit doe je voor jezelf, hè? Niet voor mij," drukte ze ons dan op het hart.'

Als je ons ouderlijk huis binnenkomt, betreed je een walhalla van tientallen heerlijke geuren. Er is net een heel menu in elkaar gedraaid en ondertussen staat er iets voor bij de koffie in de oven. Alleen het beste van het beste is goed genoeg. Aardappels voor bezoek? No way! Dat is not done. Veel te simpel en goedkoop. Hoe weinig geld je ook hebt, er wordt een driegangenmenu geserveerd. Nederlandse vrienden die op vakantie naar Marokko zijn geweest, komen thuis met verhalen over de tafels vol eten. Dat ze overal mochten aanschuiven en zelfs bij arme gezinnen de meest luxe maaltijden voorgeschoteld kregen. Voor ons heel herkenbaar. Dat zit nou eenmaal in de

cultuur. En als je dan kookt, dan ook véél. Twee aardappels per persoon? Ben je gek! Als je onverwacht bezoek krijgt, moeten ze makkelijk mee kunnen eten. De beste olijven staan klaar in de voorraadkast en de vriezer zit vol met lekkers, zodat je altijd een anijsbroodje of pannenkoek kunt serveren in geval van nood. En zelfs als je niets in de vriezer hebt, is een pak krakelingen veel te karig. ‘Die eet je maar als je alleen bent.’

*als je bij ons ouderlijk  
huis binnenkomt, betreed  
je een walhalla van  
tientallen heerlijke geuren.*

Voor visite gooi je volgens ons mam op z'n minst een cake in de oven. ‘Wat bloem, eieren, citroenschil, boter, suiker. Dat kunt je toch wel even doen terwijl het bezoek zit?’

Bij Nederlandse vriendinnetjes aten we eigenlijk nooit mee. Het was spelen en naar huis. Onze moeder ging juist helemaal los als er een vriendinnetje meekwam. Kinderen zijn namelijk het makkelijkst te verwennen. ‘Wat hebben jullie een lieve moeder!’ hoorden we steevast van bezoek. Pas vooral op dat je je niet laat ontglippen dat je wel eens dit of dat van haar zou willen proeven, want reken er maar op dat het de volgende keer in enorme hoeveelheden voor je klaarstaat. Dat overkwam onze buurvrouw: die hoefde maar één keer te zeggen dat ze het heerlijk vond ruiken en hup, vanaf dat moment ging er elke keer een bordje over de schutting.