

Eetbare Schoonheid

COLOFON

ISBN: 978 90 8954 967 9

Eerste druk 2017

© 2017

Uitgeverij Elikser

Ossekop 4

8911 LE Leeuwarden

Tel. 058-2894857

www.elikser.nl

Vormgeving omslag en binnenwerk:

Nynke Groen, www.nynkeontwerpt.nl

Drukwerk:

SpringerUit drukwerk, www.springeruit.nl

Fotografie:

Marleen Sahetapy, www.marleensahetapy.nl

Gerhard Witteveen, www.fotogw.nl (studiofoto's)

Extra fotografie:

Joan Weilers, www.joanweilersphotography.com: exotische foto's uit Costa Rica

Mariëlle Dolman, www.vormbeeldig.nl: foto's blz. 9, 159, 356, 357

Jeroen Davidse (Chi Natural Life): foto's blz. 6, 75, 99, 329, 336

Kailah Dixit: foto blz. 167

Chris van Wegen, Annemarie Kok en Ellen Wagenaar: reisfoto's

Correcties:

Yvonne Bos, www.metrodeletters.nl

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op wat voor wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteurs

This book may not be reproduced by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the authors

Ellen Wagenaar & Annemarie Kok

Eetbare Schoonheid

Natuurlijke huidverzorging en Pure gerechten

Aromatische recepten voor je binnen- en buitenkant



❖ INHOUDSOPGAVE ❖

EETBARE SCHOONHEID

Om op te eten	17
Natuurlijke gezichtsverzorging	31
Natuurlijke lichaamsverzorging	45
Aantrekkingskracht	53

ROZENLIEFDE

Over rozen	69
Verzachtende verzorging	85
Lief zijn voor jezelf	97
Rozengeur en maneschijn	107

LAVENDEL

Verhalen	117
Rustige en ontspannen huid	127
Rustige en ontspannen jij	137
Honing en lavendel	149

KRUIDIGE WARMTE

Warmte	163
Warme handen en voeten	175
Energie eten	187
Aanraking	195

BLIJE CITRUS

Oranje, groen en geel	211
Van il cedro tot limoncello	223
Geluk in een vrucht	227
Zon op je huid, zon op je bord	247

CACAO- EN KOKOSWEEDELDE

De geschiedenis van de cacao	259
De kracht van de cacao	267
De geschiedenis van kokos	277
De kracht van kokos	285

IN DE OLIE

De dragende kracht van olie	295
Van boom tot olie	309
Olie en rituelen	319
Rijke oliën	341



AROMATISCHE RECEPTEN VOOR JE BINNEN- EN BUITENKANT

Je hebt echt iets bijzonders in handen. Een boek waarin twee prachtige onderwerpen samenkomen: schoonheid en eten. Dit boek gaat over het verzorgen en voeden van je geweldige lichaam, vanbinnen en vanbuiten, met geurige natuurlijke huidverzorging (Ellen) en avontuurlijke, smakelijke, pure gerechten (Annemarie). Ellen en Annemarie hebben een speciale verbinding met elkaar. Ze zijn schoonzussen en ze hebben beide een diepe passie voor geur en smaak, wat je terugziet in elk vernieuwend en verrassend recept, in elk van de zeven uitdagende en inspirerende hoofdstukken.

Wat kun je zoal in het boek vinden? Wat denk je van een rozenoliebad met daarbij een cakeje met rozenwater. Hemels! Een anti-stressgezichtsbehandeling met daarbij een kopje verse kruidenthee en een lavendelkoekje. Ontspanning! Een massage met een citrusolie die je verfrist en oppept, en daarbij een zonnige sinaasappelsmoothie geserveerd. Puur genieten! *Eetbare Schoonheid* is bedoeld voor jou, of je nu een vrouw bent, een man of een kind. Het is een boek met heel veel recepten, boeiende informatie, kleurrijke, sprankelende foto's en interessante en leuke (w)eeetjes. Een boek om te ervaren. Om mee aan de slag te gaan. Om je fit en fris door te voelen en (nog) mooier door te worden dan je al bent!

Ellen en Annemarie



Over Ellen

Het is Ellens missie om haar bijzondere en veelzijdige kennis over aromatherapie te verspreiden en zo iedereen mee te laten genieten van de wereld der natuurlijke geuren met hun unieke werking en de vele toepassingen. Ellen is al meer dan 25 jaar aromatherapeut en schoonheidsspecialiste. Zij is de passievolle inspirator en oprichter van Stichting wellness & aromatherapie en verzorgt binnen deze stichting opleidingen, cursussen en workshops. Ellen schrijft columns voor diverse vakbladen en ze ontwikkelt nieuwe producten binnen de natuurlijke huidverzorging. Haar eigen cursuslocatie is in Klarenbeek en ze heeft een schoonheidssalon in Vaassen, haar woonplek. Daar runt ze met haar echtgenoot een bed and breakfast. Met haar sprankelende energie inspireert en stimuleert ze vele mensen om ook aan de slag te gaan met aromatherapie.

OVER ANNEMARIE

Je ziel beroeren en zalig eten, dat is de passie van voedingsdeskundige en ondernemster Annemarie, die haar bedrijf Ziel&Zalig gestalte geeft in groepsaccommodatie annex cursuscentrum Het ZonneHuis in het Friese Exmorra, dat ze samen met haar echtgenoot runt. Een prachtige logeerplek voor gezelschappen en tevens een fijne locatie voor workshops en trainingen, waar desgewenst het eten door haar verzorgd kan worden. Daarnaast werkt ze op locatie. In blogs, verhalen en gedichten deelt ze haar kleurrijke levenservaring. Ze schrijft ook in opdracht voor anderen en illustreert onder andere de columns van Ellen met haar gedichten. In haar keuken tovert ze pure voedingswaren om tot een heerlijk gerecht, waar ze anderen van mee laat genieten, aan tafel of in haar recepten.



✿ VOORWOORD DOROTHÉ LUEB ✿

Prachtige kleuren, zachte vormen, subtiele geuren en bijzondere smaken. De natuur geeft, wie vangt die heeft. Elk seizoen brengt iets nieuws voor het voetlicht, elke streek heeft z'n eigen topattracties en elk land z'n specialiteiten. Het lijkt onbegonnen werk om die enorme rijkdom in een boek te vangen. Toch zijn deze twee dappere vrouwen, Annemarie en Ellen, er gewoon aan begonnen. En het resultaat is meer dan fantastisch. Steek je neus daarom eerst in dit boek en stap dan naar buiten. Zet ogen en oren open, sta even stil en besef: het avontuur lokt.

Dat het avontuur lokt, is niet zo heel verwonderlijk. De mens is hier in de loop van de evolutie terechtgekomen bij de gratie van dopamine, een hormoon dat verantwoordelijk is voor tal van functies van het menselijke brein, zoals het werkgeheugen, de besluitvorming, psychologische flexibiliteit en motivatie. Bij de gratie van dopamine kom je in beweging en ga je op avontuur. Je zoekt. Soms naar de oplossing van een probleem, soms naar een nieuwe uitdaging. Eetbare Schoonheid biedt beide. De groei van neuronale dopaminewegen en de aanmaak van steeds meer dopamine heeft de mens ooit bewogen om het jagen en verzamelen achter zich te laten en landbouw te bedrijven. Helaas zijn we daarna, mede door de verandering van ons voedingspatroon, steeds minder dopamine gaan aanmaken. De dopaminewegen liggen er vrijwel ongebruikt bij, met alle consequenties van dien. Gelukkig weet de natuur daar ook weer raad mee. In no time groeien er plantjes op die ongebruikte wegen. En daar weten Annemarie en Ellen dan weer een bijzondere toepassing voor te verzinnen.

Het zal je niet verbazen: in Eetbare Schoonheid staan allemaal recepten die aansluiten bij ons 'jager-verzamelaars'-instinct. Zonder uitzondering stimuleren ze de aanmaak van dopamine. Deels omdat het een avontuur is om ze te maken, deels omdat ze de juiste natuurlijke grondstoffen bevatten. En het maakt helemaal niet uit of je deze grondstoffen eet of op je huid smeert; je lichaam vaart bij beide wel. Variatie blijkt ook nu weer het toverwoord.

Dorothe Lueb



OVER DOROTHÉ LUEB

Dorothe geeft al sinds 1990 opleidingen en cursussen. Ze staat al ruim 25 jaar voor de klas. Dorothe weet met een enorm enthousiasme over ziekte en gezondheid te vertellen. Haar kracht ligt erin ingewikkelde zaken begrijpelijk, eenvoudig en vooral beeldend uit te leggen. Zij studeerde Natuurgeneeskunde, Orthomoleculaire Geneeskunde, Manuele Lymfedrainage en Klinische Psycho-Neuro-Immunologie. Ze heeft haar eigen opleidingsinstituut Evenwijs in Friesland. www.evenwijs.nl

❖ VOORWOORD HARMEN RIJPKEMA ❖

Het werken met essentiële oliën is misschien wel een van de toegankelijkste en mooiste manieren van werken met de natuur om in te zetten in ons dagelijks leven. Allereerst ademen we de gehele dag essentiële geurstoffen in zonder dat we het weten. De lucht is vol met geuren van planten, bomen en bloemen. En ons voedsel heeft smaak door de essences die in groenten, fruit, kruiden en specerijen te vinden zijn. Zo natuurlijk zijn deze stoffen die het onderwerp zijn van dit bijzondere boek. Ellen ken ik al tientallen jaren. We werken samen, inspireren elkaar en delen onze passie voor aromatherapie. Ellen is een ware kunstenaar in het scheppen van harmonieuze geuren die gebruikt worden in de natuurlijke huidverzorging en in pure voeding. Ellen past helemaal bij dit vak, dat ze als geen ander in haar vingers heeft. Ze is ermee opgegroeid. Met simpele grondstoffen maakt ze de meest fantastische huidverzorgingsproducten. Annemarie heb ik leren kennen als iemand die gepassioneerd met voeding bezig is. Lekkere, gezonde voeding, die het lichaam niet belast. Met de nadruk op lekker. Ze creëert bijzondere gerechten. Verrukkelijke hapjes waar je bijna niet van af kunt blijven, zoals ik zelf heb ervaren. Met haar gerechten, maar ook met haar verhalen en gedichten, inspireert ze anderen om ook voor voeding te kiezen die vervullend en voedend is. Dat voeding en huidverzorging zo in elkaars verlengde liggen, realiseerde ik me pas echt toen ik dit boek in handen kreeg. En hoe logisch is het: een gezonde huid kan niet zonder gezonde voeding. Wat geweldig dat Ellen en Annemarie in dit boek laten zien hoe voeding voor je huid en voeding voor je lichaam bij elkaar passen. Met maar een paar druppels essentiële olie toveren ze de meest fantastische geuren en smaken tevoorschijn in een weldadig huidproduct of een apart gerecht. Eetbare Schoonheid herbergt een ware schatkist aan recepten met vernieuwende smaken en geuren, zoals interessante informatie, verhalen en gedichten. En laat ik vooral de foto's niet vergeten. Ze zijn een lust voor het oog. Je huid verzorgen en gerechten bereiden wordt zo een feestelijke ontdekkingsreis in de betoverende wereld van aroma's en essentiële oliën.

Harmen Rijpkema



Over Harmen Rijpkema

Drs. Harmen Rijpkema heeft een academische achtergrond in culturele en medische antropologie. Hij is psychotherapeut en al meer dan vijfendertig jaar aromatherapeut.

Harmen doceert aan diverse opleidingsinstituten, zoals de Stichting wellness & aromatherapie. Hij schrijft artikelen, columns en monografieën. Hij is tevens de auteur van het Aromecum, een uitgebreid vademecum over de aromatherapie, met de kennis van vroeger en nu.

Veelzijdig en veilig gebruik essentiële oliën

Er zijn een aantal regels binnen de aromatherapie om veilig met de essentiële oliën te kunnen werken. Essentiële oliën zijn een geweldige ondersteuning, fantastisch in te zetten binnen de huidverzorging en om gerechten een exclusieve smaak te geven. Wel moeten ze op de juiste manier toegepast worden. Om in de aromatherapie goed geschoold en geïnspireerd te raken is het aan te raden een workshop, cursus of opleiding aromatherapie te volgen. Dit is echt een cadeau aan jezelf. Net als dit boek, waarin we onze kennis en inspiraties met jullie delen.

Achterin het boek vind je 2 schema's waarin je kunt zien welke essentiële oliën, hydrolaten of vette plantoliën je inwendig of uitwendig kunt gebruiken, in gerechten of in de huidverzorging.

Essentiële oliën in gerechten (inwendig gebruik)

Essentiële oliën lossen niet op in water. Daarom neem je ze op een enkele uitzondering na, nooit in met water. Sommige oliën, zoals citroen, limoen en lavendel, zijn zo zacht dat ze wél in pure vorm door water of door een smoothie gemengd mogen worden. Je kunt essentiële oliën niet altijd vergelijken met het verse plantenmateriaal of het sap van een vrucht. Als voorbeeld willen wij citroenolie noemen: citroenolie versterkt de weerstand en citroensap is een detoxer. Essentiële oliën lossen geweldig op in een olie omdat ze lipofiel zijn. Als je essentiële olie toe gaat passen in gerechten los ze dan **altijd** eerst op in een beetje vette plantolie. Ook al zijn het maar 2 druppels. Essentiële oliën zijn zeer geconcentreerd dus gebruik ze spaarzaam. Ze gaan al snel overheersen. Meestal gebruik je 1 of 2 druppels in koude gerechten en tussen de 5 en 15 druppels in gerechten die de oven in gaan. Als je net start met het gebruiken van essentiële oliën in je keuken start dan altijd met een paar druppels en proef. Je kunt een andere keer altijd meer gebruiken. In een koffiemolen kunnen essentiële oliën goed gemengd worden door zout en door suiker. (kokosbloesemsuiker of berkensuiker) Gebruik op 3-4 eetlepels 1 druppel essentiële olie. Je hebt dan een heerlijk aromatisch poedersuiker of zout. Door het malen in een koffiemolen wordt de essentiële olie goed en gelijkmatig gemengd met het suiker of zout.

Essentiële oliën op de huid (uitwendig gebruik)

Los essentiële oliën altijd op in een vette plantolie voor je ze verder verwerkt in een huidverzorgingsproduct. Ook als je maar 1 druppel essentiële olie wilt toevoegen aan een masker dat uit water en poeder bestaat. Of een gelmasker maakt. Als je in bad gaat los je de essentiële olie **altijd** op in een basisbadolie. Dit is een hydrofiele olie, oftewel een olie waar een emulgator inzit waardoor de essentiële olie in de badolie op kan lossen. Als je de essentiële olie direct in het water druppelt of oplost in melk, room, honing of zout dan kan het op de huid gaan branden. Opgelost in een badolie kun je met alle essentiële oliën veilig in bad. Sommige oliën, zoals lavendel of tea-tree, kunnen puur op de huid gebruikt worden, en dan alleen op een wondje of op acne.

✿ VOOR JE HET BOEK IN DUIKT! ✿

We willen je wat tips meegeven om mee te nemen het boek in, en je vooral uitnodigen te lezen, te kijken en te ervaren met een open blik. Wij hebben dit boek vanuit een bepaalde visie geschreven zonder daarin dogmatisch te zijn. Alles mag. Want jij bent nu eenmaal uniek en weet het beste wat voor jouw lichaam past, en waar jij blij van wordt.

Wel is het fijn om te weten wat de basis is van bijvoorbeeld de ingrediënten die we gebruiken in de recepten voor de huidverzorging en de gerechten. Binnen de huidverzorging kom je hier en daar misschien termen tegen die voor bijvoorbeeld schoonheidsspecialistes heel bekend zijn maar voor anderen een nieuwe wereld betekenen. En dat geldt ook voor de ingrediënten voor in de keuken. Er zijn nu eenmaal beginnende en gevorderde keukenprinsen en -prinsessen. We hebben de termen of ingrediënten steeds zoveel mogelijk uitgelegd hieronder of in de hoofdstukken. Op de website van Eetbare schoonheid kun je zien wat wij zelf aan basisingrediënten verkopen en welke leveranciers er zijn voor de andere ingrediënten die we in ons boek gebruiken. Je zult daar regelmatig leuke aanbiedingen, pakketten of nieuwe producten voorbij zien komen.

Elk van de zeven hoofdstukken heeft een eigen thema en bestaat uit vier subhoofdstukken. In de hoofdstukken vind je fantastische foto's, verhalen, gedichten, achtergrondinformatie en natuurlijk vooral recepten, voor de huid en om te eten. In het eerste hoofdstuk is het huidverzorgingsdeel extra uitgebreid om je de basis mee te geven die je door het hele boek in de recepten terugvindt.

DE BASIS VAN DE RECEPTEN

De basis van al onze recepten, zowel voor de huid als om te eten, bestaat uit prachtige in-

grediënten uit de natuur. Biologisch en, waar dat mogelijk was, biologisch-dynamisch, omdat die ingrediënten nog beter gecontroleerd, gecertificeerd en zuiver zijn. Uit eigen tuin of uit biologische tuinen van anderen. Verzorging en voeding zonder E-nummers of andere toevoegingen, zoals synthetische kleur, geur en smaakstoffen. Zonder schadelijke transvetten. Alles zelf gemaakt, met zuivere en zoveel mogelijk biologische en verse producten. Van dichtbij en ja, ook van ver weg, omdat er zoveel heerlijk op de wereld groeit en bloeit. Kleurrijk en geurrijk, en vol van krachtige, voedingsrijke stoffen. Verder zul je in veel recepten essentiële oliën tegenkomen, de zo rijke 'essentie' van geurende planten, bomen en bloemen.

ESSENTIËLE OLIËN EN HYDROLATEN

Essentiële oliën vormen de basis van de aromatherapie en de aromatische huidverzorging. Aromatherapie is het binnen de huidverzorging gebruikmaken van essentiële oliën gericht op huidverbetering en geurbeleving en in de keuken om de geur- en smaakbeleving van de gerechten te verhogen. Essentiële oliën worden ook wel etherische of vluchtige oliën genoemd. Wij gebruiken graag het woord essentiële oliën. Een perfect passende naam omdat de olie de essentie vormt van een plant, bloem, zaad of boom. Essentiële oliën zijn 100 procent geconcentreerd en puur, dus je gebruikt, zeker inwendig, weinig druppels.

In de huidverzorgingsrecepten worden pure essentiële oliën gebruikt, bekende en minder bekende, waaronder bijzonder fijne nieuwe oliën die voor het eerst in dit boek geïntroduceerd worden.

In de eetrecepten gebruiken we met name de wat bekendere essentiële oliën en de hydrolaten, oftewel bloemenwaters, en natuur-



lijk het verse of gedroogde plantenmateriaal of de schil van citrusvruchten.

Bij velen is al bekend dat essentiële oliën in de huidverzorging worden gebruikt. Ze voegen enorm veel toe, in geur, in werking en in beleving. Nog elke dag zijn we zelf verast door het effect ervan, zoals de geur die je neus binnendringt en je van het ene op het andere moment van stemming kan laten veranderen. Parfum kan niet bestaan zonder essentiële olie, denk maar aan een olie voor je spieren met een ontkrampende essentiële olie of een oliebad met een fijne essentiële olie om te ontspannen. Je kunt het ook nog eens allemaal zelf maken, en er elke dag van genieten.

Misschien is het nieuw voor je om een essentiële olie of een hydrolaat te verwerken door

je gerechten. Essentiële oliën in voeding lijkt een nieuw idee, maar in de voedingsindustrie wordt al jarenlang gebruikgemaakt van essentiële oliën. Sommige koks noemen ze ook wel culinair parfum. En daar zijn wij het volledig mee eens. Een heerlijk aroma is het parfum van de smaak. In een gerecht vormt de essentiële olie een explosie van smaak. Heel veel smaak in een heel klein druppeltje, omdat er in die ene druppel al zoveel essentiële stoffen zitten. Je hebt er dus heel weinig van nodig. Dat zul je ook terugzien in de recepten. Natuurlijk gebruiken we alleen biologische essentiële oliën en alleen oliën die veilig zijn om inwendig te gebruiken. De juiste dosering hanteren is daarbij belangrijk.

VETTE PLANTOLIE EN MACERATEN

In de huidverzorgingsrecepten kom je de termen 'vette plantolie' en 'maceraten' tegen.

Vette plantoliën worden geperst uit het verse plantenmateriaal of uit noten of zaden, zoals olijfolie of arganolie. Maceraten worden gemaakt door vers of gedroogd plantenmateriaal in een basisolie te laten trekken. De in olie oplosbare geneeskrachtige werkstoffen worden dan afgegeven aan de olie. Vette plantoliën worden ook in de keuken gebruikt, maceraten eigenlijk niet.

Daar waar je in de huidverzorgingsrecepten ml ziet staan, gaat het **altijd** om milliliters vette plantoliën of maceraten. Verder wordt in plaats van een vette plantolie het woord 'basisolie' gebruikt. Ook hier gaat het dan om een vette plantolie, die de basis vormt van het recept.

BIJENWAS, SHEABUTTER EN CACAOBOTER

In bodyboters en gezichtsbalsems kom je als ingrediënten bijenwas, sheaboter en cacao-boter tegen. Dit zijn vette, volle bestanddelen die heel voedend werken. Bijenwas en sheaboter kom je in de culinaire recepten niet tegen, cacao-boter natuurlijk wel, in bijvoorbeeld zalige bonbons.

LEEM, POEDERS, KORRELS, EMULGATORS EN ANDERE INGREDIËNTEN VOOR DE HUIDVERZORGING

In het eerste hoofdstuk kom je een uitleg tegen van een heel aantal specifieke van dergelijke werkstoffen die in de recepten gebruikt worden voor de huidverzorging.

ONZE VISIE OP VOEDING

Onze visie op voeding om te eten is met name gebaseerd op de evolutie en de oervoedingsprincipes. Voeding gebaseerd op onze genen, die anno nu nog bijna hetzelfde zijn als miljoenen jaren geleden, in de oertijd, in een nieuw verfrissend en aromatisch jasje gestoken. Vanuit de wetenschap dat er geen enkele voedingswijze is die voor ie-

dereen past, want we zijn nu eenmaal allemaal uniek en hebben allemaal een ander lichaam, waarin het bij de ene mens vaak net iets anders werkt dan bij de andere mens. Van daaruit reageer je ook allemaal anders op wat je in je mond stopt.

Oervoeding betekent in principe eten zonder bewerkte granen, geraffineerde suiker en gepasteuriseerde zuivel. Nu houden wij wel van wat zijsprongetjes en we gebruiken daarom in sommige gerechten rauwmelkse of aangezuurde zuivel, gefermenteerde granen of geiten- of schapenkaas. Om te bakken gebruiken we oliën, roomboter of kokosolie. Je vindt in het boek vegetarische gerechten, soms veganistische en recepten met vlees en vis. Bij de visgerechten gaat het wel om wilde vis en het vlees is van graasdieren, die bewogen hebben, lekker in de wei hebben gestaan en goed gras hebben gegeten. Verder vind je voeding met noten en zaden, met essentiële oliën of bloemenwaters, met fantastische kruiden en specerijen en met bloemen, heel veel heerlijke eetbare bloemen in prachtige kleuren. We gebruiken gezondere alternatieven voor suiker, zoals zuidvruchten of kokosbloesemsuiker, en bijzondere meelsoorten als chufameel of bakbananenmeel. Over deze speciale producten vertellen we tussen de recepten door meer. Ook gaan we dieper in op bepaalde processen in je lichaam.

Voorop staat: je verleiden met mooie recepten voor je binnen- en je buitenkant. Pure verzorging en voeding. Om intens van te genieten!

Have fun!



GERECHTEN MET BLOEMEN

20



ZOMERSE IJSJES

24



BADEN EN VOETBADEN

46



OLIËN EN BODYBOTER

49



REINIGING

30



MASKERS EN DAG- EN
NACHTVERZORGING

39



AANTREKKELIJKE GEUREN

55



AANTREKKELIJKE GERECHTEN

61



*Mooi ben je
Vanbinnen
Om op te eten
Vanbuiten
Ik ruik je
Ik proef je
En ik heb je lief
Prachtig mensenkind
Ik ken je
Verwen je
Ik voed je
Vervul je
Want bijzonder ben je
Mijn binnen
Mijn buitenmens*



Eetbare Schoonheid

OM OP TE ETEN

De naam Eetbare schoonheid hebben we niet zomaar gekozen. Het is een thema dat het mogelijk maakt het raakvlak op te zoeken van ingrediënten die je én op de huid kunt gebruiken in allerlei prachtige verzorgingsproducten én kunt verwerken in een smaakvol, kleurrijk en heerlijk geurend gerecht. De uitspraak dat je eigenlijk niets op je huid zou moeten smeren wat je niet ook kunt eten en andersom, blijft intrigerend en is in onze visie zo wáár. En dat is wat we met heel veel liefde in dit boek laten zien.

Hoe zit dat nou, met je binnen- en buitenkant? Aan je buitenkant, je huid, je haar, je nagels, kun je zien hoe het met de gezondheid vanbinnen is en waar wellicht probleemgebieden zijn. Als er processen in je lichaam niet optimaal werken, dan ga je dat vaak zelfs al als eerste zien aan de huid, want de huid is het laatste orgaan waar voeding naartoe gaat als er tekorten zijn. Het hart, de hersenen, het centrale zenuwstelsel, die gaan altijd voor. Die zijn voor je overleving belangrijker

dan je huid. Dus zorg je niet goed voor je lichaam, dan ga je dat terugzien in je huid en vanbinnen signaleren door allerlei klachten. Je kunt het zien en ruiken aan je ontlasting en je urine. Je kunt het meten aan je energie, aan pijn, aan ontstekingen, aan vermoeidheid. Allemaal signalen van je lichaam. En die vragen zorg, aandacht en liefde. Dit mag je breder zien dan jezelf, want ook zorg voor de aarde hoort hierbij. Als we niet goed voor de aarde zorgen, kan de aarde ons niet voorzien van duurzame, gezonde, goede, eetbare voedingsstoffen. We leven hier, in een fysiek lichaam, dus zorgen voor de aarde is ook zorgen voor onszelf. Het hoort allemaal bij elkaar: de zon, de aarde, ons lichaam, onze geest en onze ziel. Wat we denken, wat we voelen, wat we ervaren, alles draagt bij aan gezondheid, aan schoonheid, vanbinnen en vanbuiten. Dat is allemaal voeding. Volgens het woordenboek betekent het woord voeding 'opname van voedsel door een organisme of een cel'. En dat vertelt je direct al dat

wat jij als voeding tot je neemt je gezondheid kan beïnvloeden en ook je schoonheid, die van binnen naar buiten straalt.

Schoonheid is geen objectief gegeven, omdat we allemaal anders zijn, uniek, en met eigen ogen om ons heen kijken, ervaren, voelen, ruiken en proeven. Vanuit onze eigen ervaringen. En dat is mooi, want daarom kunnen we ieder op onze eigen wijze manier onze kwaliteiten de wereld in brengen. We hebben hier allemaal iets te brengen. Niemand uitgezonderd.

Wikipedia beschrijft schoonheid als volgt:

‘Schoonheid is een idee of gevoel van een aangenaam uiterlijk of innerlijk, de uitstraling van een persoon, dier, object, landschap of aangenaam geluid. Schoonheid is een kwaliteit of beleving die de ervaring van genoeg, bevestiging, betekenis of goedheid veroorzaakt. Dit leidt tot gevoelens van aantrekking en emotioneel welzijn. In zijn diepgaande zin zou schoonheid een ervaring van positieve weerspiegeling over de betekenis van het eigen bestaan kunnen veroorzaken.’

Een verrassende en prachtige omschrijving van Wikipedia.



De woorden 'aantrekking' en 'emotioneel welzijn' zijn veelzeggende woorden. Uitstraling, charisma, stralende huid, glanzende haren, een lichaam dat lekker ruikt, sprankelende ogen, gezondheid en levensenergie: als je in de nabijheid van een persoon bent die deze uitstraling heeft, kan dat een bespiegeling zijn, een uitdaging, die je kan inspireren ook zelf gezond en stralend te zijn en dat in jezelf naar boven te halen. Want we hebben het allemaal.

Velen kennen ook de woorden van Nelson Mandela als die spreekt over je grootsheid

en schoonheid, dat je die niet verborgen hoeft te houden maar juist mag laten zien. Hij is een prachtig voorbeeld van iemand die je inspireert om op zoek te gaan, op ontdekkingsreis, naar wie je bent, naar wat je wilt, naar voedende voeding, naar dat wat je positief vervult, op vele fronten. En je zult zien: het werkt door, in je hele lichaam, als je gaat ontdekken waar je echt je energie aan wilt geven, als je gaat doen wat je plezier geeft in plaats van stress (en reken maar dat stress van invloed is op je gezondheid) en als je liefdevol voor jezelf zorgt.



❖ GERECHTEN MET BLOEMEN ❖

VROLIJKE ZOMERBIETENSALADE MET BLOEMEN EN ZOMERDRESSING

Ingrediënten voor 4 personen:

- ✿ 3 middenmaat zomerbietjes
- ✿ 1 ui
- ✿ 1 kleine knolvenkel
- ✿ paar zomerwortelen
- ✿ handvol eetbare bloemen
- ✿ handvol fijngesneden bieslook en peterselie
- ✿ zomerdressing

Bereiding:

Snij de verschillende groenten met een mandoline (groente-en-ruitschaaf) of het grove mes van de keukenmachine in schijfjes. Masseer de groenten met de zomerdressing zodat de groenten de olie kunnen opnemen.

Laat even intrekken en serveer in een grote saladeschaal. Versier de salade met de bloemen en de kruiden. Geef er nog wat extra dressing bij in een mooi kommetje!

