

## Inspiratietips om jezelf te ontstressen

<b>Onthaasten</b>
<b>Voedzame voeding</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● <b>Gezond lichaam</b></li><li>● <b>Vitaminerijke voedingsbronnen</b></li><li>● <b>Kleurrijke voedingsbronnen</b></li><li>● <b>Gezond eetpatroon</b><ul style="list-style-type: none"><li>○ <b>Ontbijt</b></li><li>○ <b>Lunch</b></li><li>○ <b>Warme maaltijd</b></li><li>○ <b>Tussendoortjes</b></li></ul></li><li>● <b>Recepten</b></li></ul>
<b>Assertief gedrag</b>
<b>Positief denkgedrag: doorbreek piekergedrag</b>
<b>Affirmatieweetjes</b>

## Onthaasten

- Maak je hoofd leeg. Wees alert op je stressoren, op datgene wat jou negatieve stress oplevert. Leer je stressklachten herkennen. Trek tijdig aan de bel, grijp op tijd in. Houd daarvoor een stressdagboek bij: noteer je stressoren, de dag, het tijdstip, de plaats, je activiteiten, je gevoelens en je reacties. Schrijf als therapie. Schrijf als troost je gevoelens/emoties van je af. Laat je gedachten vrijelijk vloeien, je geest vrijelijk borrelen. En je zult zien dat je met een meer afstandelijke bril naar jezelf, naar je persoonlijke ervaringen zult gaan kijken. En wel zodanig dat je tot zeer verrassende inzichten zult komen.
- Leef een gezond leven met rust, regelmaat en reinheid.
- Ontwikkel een vast stramien van ontbijten, lunchen, dineren, slapen. Ga op dezelfde tijden naar bed, sta op hetzelfde tijdstip op, ontwikkel een effectief slaapritueel (bouw voor het slapengaan rustig af: doe een wandeling, neem een bad, neem ontspanningsoefeningen).
- Slaap voldoende (7 à 8/9 uur) per nacht. Ofwel neem die hoeveelheid slaap die je nodig hebt, waarvan je fit blijft.
- Neem een stevig ontbijt, een matige lunch en een licht avondmaal.
- Doe alles met rust en aandacht, neem ook tijd voor je maaltijden.
- Beperk of vermijd in de namiddag/avond cafeïne.
- Wees matig met alcohol.
- Rook en drink geen alcohol/cafeïne meer voor het naar bed gaan.
- Drink minder suikerhoudende dranken.
- Eet vezelrijke producten, eet koolhydraatrijk voedsel, groenten en fruit.
- Beweeg minstens dertig minuten matig intensief gedurende vijf dagen per week. Neem vaker de trap of de fiets.
- Neem de adviezen van het voedingsbureau ter harte en maak ze tot een vanzelfsprekend onderdeel van je levens/eetpatroon ([www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)).
- Maak tijd voor de top drie van ontstressingsmomenten: luisteren naar muziek (56%), tv-kijken (53%), een douche/bad nemen (49%).
- Bouw dagelijks je rustmomenten in. Doe die dingen waarvan je energie krijgt (dagdromen, lezen, naar muziek luisteren, sporten, yoga, mediteren). Al is het maar een paar minuten per dag. Zonder je af, ga wandelen, doe ontspannings/ademhalingsoefeningen, kies voor yoga/meditatie/aromatherapie/muziektherapie, drink een kop koffie/thee. Doe dát waarvan jij geniet.
- Doe leuke dingen in je vrije tijd. Reserveer tijd voor je hobby's.
- Ga met enige regelmaat op pad. Verspreid je vakantieperiodes over het hele jaar. Neem liever vaker maar korter vakantie dan één keer heel lang. Een dagtocht, een weekend weg kan al een fijn vakantiegevoel geven.
- Omring je met familie/vrienden/kennissen (isolement leidt vaak tot piekeren, tot negatief denken). Liefde en steun zijn het beste medicijn.
- Wees zuinig op je relaties. Koester je in hun liefde voor jou. Laat je partner/familie/vrienden weten wat er op je hart ligt. Praat met ze, lucht je hart bij hen, laat ze jou helpen. En accepteer ondersteuning en aangeboden hulp.
- Blijf/word sociaal actief. Investeer in een sociale stimulerende omgeving. Liefde en zorg voor elkaar behoren tot onze basisbehoeften. Ga eens na wie uit jouw omgeving een

negatieve invloed op je welzijn heeft. Bekijk of je het contact kunt verminderen dan wel kunt vermijden.

- Lach zoveel als mogelijk is. Maak jezelf aan het lachen door aan iets leuks/humoristisch te denken.
- Handel assertief, leer 'nee' zeggen, maak conflicten bespreekbaar. Durf je grenzen aan te geven. Train jezelf in assertiever gedrag.
- Doe aan timemanagement: verdeel taken in kleinere taken. Maak elke ochtend een haalbare dagplanning. Manage je tijd. Stel dringende zaken zeker niet uit. Handel alles af wat je kunt afhandelen. Maar doe dit wel met beleid: wil niet te gehaast teveel dingen tegelijkertijd doen. En, indien mogelijk, delegeer je werkzaamheden, wil niet alles zelf doen.
- Relatieveer. Denk positief: herken je irrationele en stressbevorderende gedachten en zet ze om in rationele, productieve gedachten. Spreek jezelf positief bemoedigend toe. Zeg minstens vijf keer per dag hoe waardevol je bent. Want hoe je denkt, bepaalt ook hoe je je voelt. Positieve innerlijke peptalks zijn dan ook onontbeerlijk voor al die o zo belangrijke 'feel good' momenten.
- Wees realistisch in je streven naar perfectie. Houd je eventuele perfectionistische instelling binnen grenzen. Wil niet alles nóg beter doen.
- Verhoog je frustratietolerantiegraad. Ga niet alleen uit van je eigen referentiekader. Maar accepteer ook andermans zienswijzen.
- Laat los. Laat de boel de boel door afleiding te zoeken. Accepteer dat de enige zekerheid in jouw leven die van onzekerheid is. We kunnen in ons leven niet alles controleren. We hebben niet overal invloed op. Controleren is een illusie. Maar natuurlijk kan een goede voorbereiding met een actie/stappenplan nooit kwaad.
- Neem je leven in eigen hand. Laat je niet leiden door de keuzen/beslissingen van anderen.
- Stem 'je willen'/'je kunnen'/'je doen' op elkaar af. Vraag je af of je je in de volgende uitspraken kunt herkennen.
  - Ik doe werk/studie wat ik leuk vind en wat ik kan.
  - Ik doe werk/studie wat ik leuk vind, maar wat ik nog niet zo goed in de vingers heb. Ik ga daarom aan mijn verbeterpunten werken.
  - Ik doe werk/studie wat ik niet leuk vind maar waarin ik wel goed ben. Ik kijk derhalve of ik binnen mijn huidige werkgever/opleiding of eventueel daarbuiten ander werk kan vinden/een andere studie kan volgen.
  - Ik doe werk/studie wat ik niet leuk vind en waarin ik ook niet echt goed ben. Ik overweeg/kies voor een verandering.

## Voedzame voeding

### Gezond lichaam

Wil je weten of je een ‘normaal’ gewicht hebt, bereken dan je Body Mass Index (BMI). Deel je gewicht, je aantal kilo’s door het kwadraat van je lichaamslengte in meters. Zou je bijvoorbeeld bij een lengte van 1.65 meter 60 kilo wegen, dan kom je uit op een BMI van  $60 / (1,65 \times 1,65) = 22,0$ . Fijn is dit om te weten, maar wat wil een dergelijke index nu zeggen?

BMI tussen 19 en 25	Normaal gewicht
BMI van 15 of lager	Extreem ondergewicht
BMI van 25 of meer	Overgewicht
BMI van 30 of meer	Ernstig overgewicht
BMI van 40 of meer	Ziekelijk overgewicht

De Body Mass Index geeft inzicht in ons gewicht. Inzicht of we mogen spreken van onder-, over- of een normaal gewicht. Een gewicht dat kan worden veroorzaakt door een lichamelijke/erfelijke kwestie, een kwestie waarop we weinig invloed hebben. Óf, dat aan de andere kant een uiting is van ons eetgedrag, van wat we dagelijks zoal eten. Weet jij bijvoorbeeld precies wat je wanneer en waarom eet? Houd jij je keurig aan de richtlijnen van het nationale voedingscentrum ([www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)) of heb jij de neiging om daar al dan niet in situaties van stress volledig vanaf te wijken door te gaan snoepen, te gaan snacken. Ja? Beam jij dit volmondig, dan is dat een belangrijk signaal. Een signaal om dat oorzakelijke verband snel te doorbreken. Want jouw neiging maakt alleen maar kortstondig ‘gelukkig’. Op de langere termijn word je van al die extra kilo’s echt niet vrolijk. Dus, ‘kap met dat gedrag’! Hoe? Door afleiding te zoeken, door een blokje om te gaan lopen, door een vriendin te bellen. Gewoon door datgene te gaan doen waardoor je niet meer aan eten gaat denken. En mocht je toch nog wel eens wat willen knabbelen, zoek dan naar een gezond alternatief. Pak fruit, een schaaltje yoghurt, magere vla, een boterham met appelstroop. Maar vlucht zeer zeker niet in eten, in ongezonde tussendoortjes! Want dat is ook niet de oplossing voor jouw gevoelens van stress.

## Vitaminerijke voedingsbronnen

Vitamine	Pluspunt	Voedingsbron
<b>A</b>	Afweersysteem Botopbouw Groei Huid Ogen Spijvertering	Lever Vlees/vleeswaren Zuivelproducten Vis Eierdooier Margarine, halvarine, bak/ braadproducten, Wortels, koolsoorten, donkergroene bladgroente, Geel/oranje vruchten
<b>B1</b>	Alcoholverbranding Hart Spijvertering Zenuwstelsel	Melk Peulvruchten Varkensvlees Volkerenproducten
<b>B2</b>	Botten Energie Huid Ogen Spieren	Bladgroenten Ei Melk Lever Vlees
<b>B3</b>	Spijvertering Zenuwstelsel	Granen Noten Vis Vlees
<b>B5</b>	Hormonenaanmaak Weefselherstel	Bijna in alle etenswaren
<b>B6</b>	Groei Spijvertering Weerstand	Ei Peulvruchten Vis Vlees Volkerenproducten
<b>B8</b>	Darmflora Haar Nagels Stofwisseling Zenuwen	Chocolade Ei Noten Lever Soja
<b>B11 (foliumzuur)</b>	DNA Hersencellen Lichaamsgroei	Bladgroenten Eieren Lever Sinaasappelen Vlees Volkerenproducten

<b>B12</b>	Rode bloedcellen Zenuwstelsel	Ei Melk Vis Vlees
<b>C</b>	Genezing van wonden Hormonenaanmaak Weerstand	Aardappelen Aardbeien Bladgroenten Broccoli Citrusvruchten Kiwi's
<b>D</b>	Botten Tanden Weerstand	Boter/margarine Vis Zonlicht
<b>E</b>	Hart Rode bloedcellen Stofwisselingregulatie Vertraging veroudering	Dieethalvarine/margarine Eieren Fruit Groenten Noten Plantaardige oliën Volkorenproducten
<b>K</b>	Botten Bloedstolling	Bladgroenten Eieren Granen Melkproducten Lever Olie/vetten Vis Vlees

### Kleurrijke voedingsbronnen

Kleur groenten en fruit	Pluspunt	Voedingsbron
<b>Geel</b>	Bescherming tegen schadelijke zonnestrallen Gezichtsvermogen Spijvertering Weerstand	Ananas Citroen Gele courgettes Gele meloen Gele paprika Grapefruit Maïs Tomaten

<b>Groen</b>	Bescherming tegen hart- en vaatziekten en kanker Bloedstolling Hart	Avocado's Broccoli Druiven Kiwi's Sperziebonen Spinazie Spruitjes
<b>Oranje</b>	Gezichtsvermogen	Abrikozen Mandarijnen Mango's Pompoen Sinaasappelen Wortel
<b>Paars</b>	Bescherming tegen schadelijke UV-stralen Immuunsysteem Gezichtsvermogen	Aubergine Bosbessen Bramen Pruimen Rode bieten Rode kool
<b>Rood</b>	Bescherming tegen hart- en vaatziekten, prostaatkanker, vrije radicalen	Aardbeien Chilipepers Frambozen Rabarber Rode appels Rode paprika Rode ui Tomaten Veenbessen
<b>Wit</b>	Bloeddruk Verlaging cholesterol Vochtbalans	Asperges Bananen Bloemkool Champignons Knoflook Lychees Uien

### **Gezond eetpatroon**

- Houd een eetdagboek bij: krijg een goed beeld van je eetpatroon. Weet wanneer en waarom je eet.
- 0 Eet je omdat je honger hebt?
- 0 Eet je omdat je jezelf wilt troosten?
- 0 Eet je puur uit gewoonte (eten om het eten)?
- 0 Eet je puur uit gezelligheid?
- Eet drie keer per dag – ontbijt, lunch en diner – en eet maximaal drie à vier keer iets

tussendoor. Sla geen maaltijd over!

- Eet vezelrijk. Kies liever voor volkorenbrood dan voor wit brood.
- Gebruik magere producten zoals mager vlees, magere melkproducten en 20/30 plus kaas.
- Besmeer je brood met een dun laagje halvarine/margarine in een kuipje en bak/braad met vloeibaar bak- en braadvet of olie.
- Varieer met verschillende soorten groenten en fruit en houd twee stuks fruit (200 gr.) en zeker vier groentelepels (200 gr.) aan.
- Eet minstens één à twee keer per week vette vis zoals zalm, haring en makreel.
- Wees zuinig met zout (kies bij voorkeur zout met jodium). En breng je eten op smaak met kruiden en specerijen.
- Drink calorieloze drankjes zoals water, koffie, thee (zonder suiker en melk).
- Beperk het 'snacken' en graaien tot een minimum.
- Beperk te allen tijde producten met teveel suiker en producten waar verborgen verzadigde vetten in zitten zoals taart, koekjes, chocola, chips/zoutjes. Laat ze bij voorkeur helemaal staan. Mocht jou dat niet lukken, trakteer jezelf dan één keer per dag (maar dan wel in zeer beperkte mate) op 'iets onverantwoords lekkers'. Bijvoorbeeld twee koekjes bij de koffie om 10.00 uur.
- Maak bewuste keuzen. Als je al eens een dag 'in overtreding bent geweest', compenseer dat dan de volgende dag door 'dat gepermitteerde lekkers' te laten staan.
- Houd je energiebalans in evenwicht. Zorg ervoor dat je energietoevoer in evenwicht is met de door jou verbruikte hoeveelheid energie.
- Luister naar je lichaam. Als je je na 45 – 60 minuten nadat je iets voedzaams hebt gegeten nog steeds fit en actief voelt, dan mag je ervan uitgaan dat dát energierijke gevoel nog enkele uren aanhoudt.

## **Ontbijt**

Ontbijten is een onontbeerlijk onderdeel in een gezond voedingspatroon. Een goed ontbijt levert de broodnodige energie om de dag energierijk en geconcentreerd door te komen. Daarbij brengt een goed ontbijt je spijsvertering op gang en heeft het een stimulerende werking op je darmhuishouding. En, met een goed ontbijt behoud je een gezond gewicht, omdat je minder kans loopt om in de ochtend te gaan snacken/snoepen.

- Volkorenbrood/roggebrood, pap met havermout of Brinta, yoghurt met muesli.
- Mager, 'caloriearm' beleg\* (kleine hoeveelheid).
- Margarine met maximaal 40 gram vet.
- Magere melk, halfvolle melk, karnemelk, koffie/thee zonder suiker.
- Fruit.



## Lunch

Een gezonde lunch levert je voldoende energie en voedingsstoffen op om de middag 'fris en fruitig' je werkzaamheden te kunnen verrichten. Een 'lunchuurtje' is dan ook onmiskenbaar een onmisbaar onderdeel van de dag. Met lunchen voorkom je later op de middag een greep in de 'koekjesschaal', het loopje naar de 'snoepautomaat'.

- Volkorenbrood/bruinbrood.
- Mager, 'caloriearm' beleg\* (kleine hoeveelheid).
- Margarine met maximaal 40 gram vet.
- Groenten en fruit, als extraatje, met kwark en/of op brood. Groenten en fruit zoals een tomaat, komkommer, augurk, paprika, rauwkostsalade, een peer, banaan, aardbeien en stukjes appel.
- Magere melk, halfvolle melk, karnemelk, koffie/thee zonder suiker.

## Warme maaltijd

Om 's avonds niet onnodig te gaan 'graaien' is een gezond diner met voldoende groenten het 'rustpunt' van de dag.

- Aardappelen, rijst, pasta of peulvruchten.
- Ruime hoeveelheid groenten (tenminste 200 gram).
- Mager vlees: varkensvlees, rundvlees, kip. Vleesvervangers, eieren of vis.
- Olie of vloeibare bak- en braadproducten.
- Mager dessert: verse fruit(salade), magere vruchtenyoghurt zonder suiker, magere yoghurt met vers fruit.

## Tussendoortjes

Kies maximaal voor vier tussendoortjes op een dag. Tussendoortjes zoals vers fruit, rauwkost, een schaaltje magere yoghurt, een boterham, een krentenbol, een mueslibol, (heldere) soepbouillon, rijstwafels, drank zonder suiker.

\*

Hartig beleg	Zoet beleg
Groenten	Fruit
Fricandeau	Appel/perenstroop/jam/marmelade/ sandwichspread: 35 kcal per broodbeleg
Ham	Honing: 50 kcal per broodbeleg
Kaas, 20/30+	Anijshagel, vruchtenhagel, muisjes: 60 kcal per broodbeleg
Kipfilet	Chocoladevlokken: 65 kcal per broodbeleg
Kalkoen, gebraden	Chocoladehagel: 70 kcal per broodbeleg
Rosbief	(Hazel)nootpasta: 80 kcal per broodbeleg
Vis (haring, makreel, sardines, tonijn)	Chocoladepasta, kokosbrood: 85 kcal per broodbeleg
	Pindakaas: 95 kcal per broodbeleg

## Recepten

Gezond en lekker eten gáán samen! Laat je daarom inspireren door bijgaande receptentips. Tips die je eigen creativiteit in de keuken kunnen bevorderen, die jou laten bepalen of je meer/minder zout en peper wilt hanteren, die het aan jou overlaten welke kruiden je gaat verwerken, die jou de keuze geven of je bepaalde ingrediënten desgewenst wilt weglaten. Ga gewoon eens experimenteren. Zeker weten dat je dan tot verrassende combinaties zult komen, combinaties die geheel op jouw smaak zijn afgestemd. Maar niet alleen op jouw smaak, ook op de door jou gewenste bereidingsporties, afhankelijk van je appetijt en je gezins/levenssituatie. Wel kun je rekening houden met de dagelijkse gemiddelde hoeveelheden voedingsmiddelen die het Voedingscentrum te Den Haag adviseert. Rest mij je verder veel inspiratie en experimentele KOOKKUNST te wensen. En natuurlijk, ‘bon appétit!’.

<b>Bruin en groen, de kleuren van het seizoen</b>
<i><b>Ingrediënten</b></i> <ul style="list-style-type: none"><li>● Kastanjepuree (uit blik)</li><li>● Spruitjes</li><li>● Sjalotjes</li><li>● Melk, voor de smeuïgheid</li></ul>
<i><b>Bereiden</b></i> <p>Kastanjepuree verwarmen, spruitjes koken, sjalotjes snijden en dit alles bij elkaar met een beetje melk eventjes warm maken. Dit alles op smaak brengen met zout/peper/kruiden naar keuze.</p>
<i><b>Tip</b></i> <p>Ook lekker met nootmuskaat en/of zelf gepelde kastanjes (kastanjes met zout ca. 3 minuten koken, af laten koelen en de bruine vliesjes met een mesje van de kastanjes verwijderen).</p>

<b>Duivelse rivierkreeftjes</b>
<i><b>Ingrediënten</b></i> <ul style="list-style-type: none"><li>● Mango</li><li>● Rivierkreeftjes</li><li>● Boontjes/peultjes</li><li>● Oesterzwammen</li><li>● Rode pepers</li><li>● Verse koriander</li></ul>

**Bereiden**

De mango schillen, ontpitten en pureren. De boontjes/peultjes koken. De rivierkreeftjes, oesterzwammen, rode pepers wokken. Alles samenvoegen, op smaak brengen met zout/peper/kruiden naar keuze en dit geheel nog enkele minuten op het vuur goed laten intrekken. De borden vervolgens met de verse koriander garneren.

**Frisse vis****Ingrediënten**

- Sinaasappelen
- Makreelfilet (ofwel de naturelle, peper of de Mexicaanse versie)
- Rode uien
- Eieren
- Waterkers/veldsla

**Bereiden**

Sinaasappelen schillen, de witte vliesjes verwijderen, partjes snijden (zonder de witte vliesjes), makreel in stukken snijden, uien snijden, eieren koken. Dit alles op smaak brengen met zout/peper/kruiden naar keuze.

**Tip**

Ook lekker met een beetje pepersaus en vers stokbrood, of een verse Italiaanse bol met pepersaus en daarop de frisse vis combinatie.

**Fruitige chilly kip****Ingrediënten**

- Kipfilet
- Appels
- Mandarijnen
- Selderijreepjes
- Walnoten
- Kip/kruidenbultje
- Kipbouillon (1 tablet)
- Kruidenbouillon (1 tablet)
- Citroensap
- Mosterd
- Kerriepoeder
- Zure room (1 dl)
- Yogonaise (1 dl)

**Bereiden**

Kipfilet in een halve liter water met kruidenbultje en bouillontabletten aan de kook brengen en een half uur zachtjes laten koken. De afgekoelde kipfilet in blokjes snijden, de mandarijnstukjes, de selderijreepjes, de walnoten en de met citroensap besprenkelende appelstukjes in een saladeschaal omscheppen én op smaak brengen met zout/peper/kruiden naar keuze én een dressing/sausje van mosterd, kerriepoeder, zure room en yogonaise.

**Tip**

Deze koude salade kun je voor nog méér smaak een paar uur laten intrekken.

**Gierig bonenpotje****Ingrediënten**

- Kidneybonen
- Rode/groene paprika
- Tomaten
- Ananas (vers of uit blik)
- Rode curry

**Bereiden**

Paprika, tomaten en ananas in blokjes snijden en wokken. De kidneybonen laten uitlekken en verwarmen. Dit alles op smaak brengen met zout/peper/rode curry/kruiden naar keuze.

**Tip**

Als extraatjes kun je ook nog een krop sla en guacamole met eventueel nachochips serveren. Voor de guacamole heb je het volgende nodig: avocado's, limoensap, lente-uitjes, in blokjes gesneden ontvelde tomaten, fijngesneden jalapënopepers (potje), fijngesneden bieslook en knoflook. Schil en halveer de avocado's, verwijder de pit, pureer het vruchtvlees en vermeng deze puree met de gesneden ingrediënten. Kies je voor snel en gemakkelijk, dan serveer je dit bonenpotje met vers gesneden avocadoplakjes. Als dipsausje voor de nachochips kun je dan een kant en klare salsa saus gebruiken. Een derde variatietip luidt: vervang de ananas en de rode curry door respectievelijk maiskorrels en tacokruiden, met als extraatje rundvleesreepjes. Uiteraard is 'én/én' ook mogelijk!

**Grillige kaas/groentepallet****Ingrediënten**

- Uien
- Rode, gele en/of groene paprika
- Aubergine/bleekselderij
- Courgette
- Tomaten
- Komijnkaas

### ***Bereiden***

Uien en paprika's wokken, de gesneden aubergine/bleekselderij en courgette 10 minuten mee laten smoren, de tomatenblokjes samen met dit groentemengsel in een beboterde ovenschaal scheppen, met plakjes kaas beleggen en op smaak brengen met zout/peper/kruiden naar keuze. De ovenschaal gedurende 15 minuten op een op 200 graden voorverwarmde oven laten verwarmen.

### ***Tip***

Allerlei variaties op dit thema zijn denkbaar. Zo kun je ook voorgekookte broccoli en bloemkoolrosjes verwerken (of andere groente naar keuze/op voorraad). Ook in de soort kaas kun je verandering aanbrengen. Denk maar eens aan geraspte kaas, aan geitenkaas, aan blauwgeaderde kaas. Eventueel kun je ook een kaassausje maken met de ene helft van de geraspte kaas tezamen met 2 theelepels olie, 1 eetlepel bloem, 2 dl melk en 5 eetlepels groentebouillon. Daarvoor verhit je de olie en laat je de bloem 1 minuut meekoken. Beetje bij beetje schenk je dan de melk en de bouillon erbij en breng je dit sausje al roerende 3 minuten aan de kook. Vervolgens haal je de pan van het vuur en verdeel je de saus over de groenten en laat je de schotel met de rest van de kaas mooi in de oven gratineren.

## **Hete tranen**

### ***Ingrediënten***

- Varkensvlees
- Savoykool en witte kool
- Uien
- Prei
- Rode paprika
- Champignons
- Taugé
- Sambal

### ***Bereiden***

Uien fruiten, varkensvlees in blokjes aanbraden. Gesneden prei, paprika, champignons, savoykool en witte kool wokken, de taugé er nog knapperig doorheen scheppen. Dit alles samenvoegen en met zout/peper/kruiden naar keuze én sambal op smaak brengen.

## Hollandse goulash, net even anders

### ***Ingrediënten***

- Aardappelen
- Uien
- Tomaten
- Paprika
- Prei
- Champignons
- Karwijzaad
- Laurierblaadjes
- Verse peterselie

### ***Bereiden***

De aardappelen koken. De uien, tomaten, paprika, prei, champignons snijden en wokken. De met karwijzaad voorziene aardappels in blokjes snijden en samen met de laurierblaadjes bij de ‘smeuig’ gewokte groenten voegen. Dit alles op smaak brengen met peper/zout/kruiden naar keuze en serveren met verse peterselie.

## Lekker uit Marokko

### ***Ingrediënten***

- Kikkererwten
- Pompoen
- Rode en gele paprika
- Rode peper
- Pittige uien
- Tomaten
- Kruidenbouillon

### ***Bereiden***

Kikkererwten (uit blik) laten uitlekken, pompoen schillen, binnenste pompoenpitten verwijderen, de rest in blokken snijden, blokken koken/met water wokken totdat ze zacht (maar niet te zacht) worden. De paprika, peper, uien en tomaten in stukjes snijden. Uien fruiten, pompoen, paprika, peper, uien en tomaten met 1 dl. kruidenbouillon ca. een klein half uur gaar laten stoven, de verwarmde kikkererwten daaraan nadien toevoegen. Dit alles op smaak brengen met zout/peper/kruiden naar keuze.

### ***Tip***

Denk ook eens aan verse knoflook. Voor een ‘zoete’ variant kun je rozijnen, kaneel en gemberpoeder toevoegen.

## Lenie's Hongaarse goulash

### **Ingrediënten**

- Rundvlees
- Varkensvlees
- Uien
- Rode/groene/gele paprika
- Champignons
- Tomaten
- Tomatenpuree
- Mix voor kruidengoulash
- Kerriepoeder
- Bouillonblokjes

### **Bereiden**

De blokjes rundvlees en varkensvlees in een braadpan aanbraden. De uien fruiten, de rode/groene/gele paprika, de champignons en de ontvelde tomaten in blokjes snijden en wokken. De tomatenpuree, mix voor kruidengoulash, kerriepoeder en 1 of 2 bouillonblokjes samen met de groenten bij het vlees voegen. En dit alles op smaak brengen met peper/zout/kruiden naar keuze.

## 's Levens zoet en zuur

### **Ingrediënten**

- Aardappelen
- Uien
- Zuurkool
- Rundergehakt
- Ontbijtspek
- Ananas
- Bananen
- Kerriepoeder
- Bouillon (1 dl.)
- Paneermeel

### **Bereiden**

Aardappelen koken en tot stampot pureren. Uien fruiten en gehakt, met kerriepoeder, rul braden. Een ovenschaal bekleden met de plakjes ontbijtspek, gehakt, zuurkool, gesneden ananas, gepelde/stukjes banaan. Naar wens, voor de smeugheid, de bouillon eroverheen gieten en dit alles met aardappelpuree afdekken, met paneermeel bestrooien én op smaak brengen met zout/peper/kruiden naar keuze. De ovenschotel circa 30 minuten op 175 graden in de oven warm laten worden.

## Mamma's Kartoffelsalat

### ***Ingrediënten***

- Aardappelen
- Ontbijtspek
- Appels
- Augurken
- Rolmops
- Mayonaise

### ***Bereiden***

Aardappelen in de schil koken en deze afgekoeld in blokjes snijden. Ontbijtspek uitbraden. Appels, augurken en rolmops in stukjes snijden. Dit alles in een kom op smaak brengen met zout/peper/mayonaise.

### ***Tip***

Voor een 'warme salade' kun je de aardappelen ook (lauw)warm in blokjes snijden en samen met de overige ingrediënten serveren. Deze salade is ook lekker te vergezellen met worstjes of een schnitzel.

## Notenfestijn

### ***Ingrediënten***

- Pecannoten
- Walnoten
- Cashewnoten
- Lente-uien
- Little gem
- Rucola

### ***Bereiden***

Noten in de pan bruin roosteren, lente-uien snijden, little gem in repen snijden. Rucola, noten, lente-uien en little gem door een dressing van notenolie en citroensap scheppen. Dit alles op smaak brengen met zout/peper/kruiden naar keuze.



## Onschuldige tomatensalsa

### ***Ingrediënten***

- Tomaten
- Rode/groene paprika
- Bosuitjes/Lente-uitjes
- Jalapënopepers (potje)
- Avocado
- Verse koriander
- Citroen

### ***Bereiden***

Tomaten, paprika, bosuitjes/lente-uitjes, jalapënopepers en avocado (geschild en ontpit) in blokjes/reepjes snijden en aanmaken met een dressing van olie/zout/peper/kruiden naar keuze/citroen en verse koriander.

## Op zijn Thais

### ***Ingrediënten***

- Varkensreepjes
- Chinese kool
- Taugé
- Pinda's
- Chilisaus/sojasaus
- Sesamolie

### ***Bereiden***

De varkensreepjes bakken. De Chinese kool fijnsnijden en samen met de taugé knapperig wokken. Voor een koude variant op smaak brengen met zout/peper/kruiden naar keuze én een dressing van chilisaus/sojasaus en sesamolie. De pinda's tot slot bij het geheel opdienen.

### ***Tip***

Sperziebonen/sugar snaps/bosuitjes/lente-uitjes zijn eveneens aan te raden. Als dressing kun je ook eens variëren met ketjap manis en sambal.

## Oranjefeest

### ***Ingrediënten***

- Pompoen
- Tomatenblokjes
- Lente-ui
- Olijven
- Eieren
- Zalm/garnalen/rivierkreeftjes/kip (naar keuze)

### ***Bereiden***

Pompoen schillen, binnenste pompoenpitten verwijderen, de rest in blokken snijden, blokken koken/met water wokken totdat ze zacht (maar niet te zacht) worden. Verse tomatenblokjes en de olijven daaraan toevoegen. En samen met de reeds bereide zalm/garnalen/rivierkreeftjes/kip verwarmen. Bij gereedheid je bord garneren met de warme pompoen, tomatenblokjes, olijven en de zalm/garnalen/rivierkreeftjes/kip. De onderwijl gesneden lente-uien en de reeds gekookte eieren daaroverheen draperen, eventueel in combinatie met in strepen gesneden gerookte zalm (tenminste als je voor gerookte zalm zou kiezen). Dit alles op smaak brengen met zout/peper/kruiden naar keuze.

### ***Tip***

Ook lekker met asperges, sperziebonen, peultjes, sugar snaps, ..... En, te variëren met kerrypoeder.

## Pastaslimmelingen

### ***Ingrediënten***

- Pasta
- Champignons
- Asperges (vers/glas)
- Verse spinazie
- Zalmsnippers
- Zalmdressing (blikje zalm, crème fraîche, tomatenketchup, citroen, dille, peterselie).
- Pijnpoompitten

### ***Bereiden***

De gesneden champignons en de verse spinazie wokken. De pasta en de vers geschilde asperges (asperges uit glas verwarmen) koken. De zalmdressing als volgt bereiden: het blikje uitgelekte en fijngeprakte/gepureerde zalm mengen met 3 eetlepels crème fraîche, 1 eetlepel tomatenketchup, ½ eetlepel citroen, 1 eetlepel dille, 1 eetlepel fijne peterselie. De groenten, de zalmsnippers en de zalmdressing door de pasta roeren en van pijnpoompitten voorzien.

**Tip**

In plaats van de zalm kun je ook tonijn verwerken. De tonijndressing maak je dan als volgt: blikje uitgelekte tonijn tezamen met kappertjes pureren en mengen met mayonaise/yogonaise en mosterd. Pasta met kappertjes, zwarte olijven, zongedroogde tomaten en eventueel andere groenten naar keuze (boontjes, lente-uien) tezamen met de tonijn en de tonijndressing opdienen. Ook lekker met ansjovis en/of artisjokharten. Een andere dressingtip luidt: blikje uitgelekte makreel tezamen met kappertjes en zwarte olijven pureren en met chiliolie aanmaken.

**Revival of the seventies****Ingrediënten**

- Pompoen
- Sperziebonen
- Oesterzwammen
- Kastanjechampignons
- Shii-takes
- Currypasta

**Bereiden**

Pompoen schillen, binnenste pompoenpitten verwijderen, de rest in blokken snijden, blokken koken/met water wokken totdat ze zacht (maar niet te zacht) worden. Sperziebonen koken. De oesterzwammen, kastanjechampignons en de shii-takes wokken. Deze revival of the seventies op smaak brengen met een currypasta en zout/peper/kruiden naar keuze.

**Rood en groen****Ingrediënten**

- Aardbeien
- Verse basilicum

**Bereiden**

De helft van de aardbeien pureren, de andere helft geheel laten. De verse basilicum met de hele aardbeien vermengen met de gepureerde aardbeien en in de koelkast goed laten intrekken.

## Sudderpotje

### ***Ingrediënten***

- Varkensvlees
- Rundvlees
- Aardappelen
- Uien
- Prei
- Wortels
- Selderie knol
- Savoykool

### ***Bereiden***

Uien fruiten, varkensvlees en rundvlees lichtjes aanbraden. De helft van de aardappelen, prei, wortels, selderie en gesneden savoykool met een beetje heet water daaraan toevoegen (om aanbranden tegen te gaan). Daarna de andere helft van de aardappelen, prei, wortels, selderie en gesneden savoykool met 80 cl. koud water in de braadpan bijscheppen. Dit alles circa 90 minuten met deksel laten sudderen. En op smaak brengen met zout/peper/kruiden naar keuze.

## The Best Off

### ***Ingrediënten***

- Kipfilet
- Ontbijtspek
- Komkommer
- Tomaten
- Rode uien
- Champignons
- Rode paprika
- Avocado
- Lollo rosso/lollo biondo/ijsbergsla
- Bieslook
- Peterselie
- Kerriepoeder
- Citroen
- Yoghurt
- Yagonaise

**Bereiden**

De kipfilet met kerrievoeder verhitten. De ontbijtspek aanbraden. De gesneden champignons wokken. De komkommer, tomaten, rode uien, paprika, avocado (geschild en ontpit) in blokjes of reepjes snijden. De lollo rosso, lollo biondo en de ijsbergsla verkleinen. Als sausje kun je denken aan een paar lepels yoghurt, yogonaise, olie, bieslook, peterselie en citroen. En aan zout/peper/kruiden naar keuze om dit alles op smaak te brengen. De afgekoelde kipfilet, ontbijtspek en champignons onderscheppen met de rest van het geheel én met de dressing serveren.

**Tip**

Deze salade kan ook half warm opgediend worden door de nog warme kipfiletblokjes, ontbijtspek en champignons direct met de rest van het geheel te verwerken.

**Weelderige garnalen****Ingrediënten**

- Garnalen
- Rode/groene paprika
- Tomaten
- Bosuitjes/lente-uitjes
- Jalapënopepers (potje)
- Avocado
- Krop sla
- Verse koriander

**Bereiden**

De weelderige garnalen kun je zowel warm als koud serveren. Garnalen wokken/koken. De paprika, tomaten, bosuitjes/lente-uitjes, jalapënopepers en avocado (geschild en ontpit) in blokjes/reepjes snijden. De gesneden sla voorzien van de garnalen en groenten en 'afmaken' met verse koriander en zout/peper/kruiden naar keuze.

**Tip**

De paprika, tomaten en uiteraard de garnalen zijn ook warm op te dienen en samen te serveren met de (koude) avocado, bosuitjes/lente-uitjes, jalapënopepers en verse koriander.

## Zomerse pastasalade

### **Ingrediënten**

- Pasta
- Gegrilde uien
- Rode/groene paprikareepjes
- Kerstomaten
- Boterbonen (blik)
- Tonijn (blik)
- Zwarte olijven
- Kappertjes
- Tapenade van zwarte olijven

### **Bereiden**

Pasta koken. Boterbonen warm maken. Gegrilde uien, rode/groene paprikareepjes, kerstomaten, tonijn, zwarte olijven en kappertjes door de koude pasta scheppen en op smaak brengen met de tapenade van zwarte olijven én zout/peper/kruiden naar keuze.

### **Tip**

Voor een warme zomerse pastasalade wok je de gegrilde uien, rode/groene paprikareepjes, kerstomaten en zwarte olijven, waarna je dit alles, samen met de tonijn, de kappertjes en de tapenade van zwarte olijven, door de nog warme pasta mengt.

## Zonnig pluimage

### **Ingrediënten**

- Kipfilet of kalkoenfilet
- Perziken
- Gele en rode paprika
- Champignons
- Kerrie

### **Bereiden**

Kip/kalkoenfilet met kerrie verhitten. Perziken, gele/rode paprika, champignons wokken en met de kip/kalkoenfilet samenvoegen. Dit alles op smaak brengen met zout/peper/kruiden naar keuze.

### **Tip**

Kerriesaus en cashewnoten zijn ook een aantrekkelijke toevoeging aan dit zonnige recept.

## Zuppa Toscana della Nonna

### ***Ingrediënten***

- Witte bonen
- Uien
- Wortels
- Bleekselderij stengels
- Prei
- Spitskool
- Tomatenpuree
- Runderbouillon (tablet)
- Laurierblad
- Tijm
- Basilicum
- Parmezaanse kaas (geraspt)

### ***Bereiden***

Uien fruiten, gesneden wortels, selderij, prei glazig laten worden. De tijm en het laurierblad eraan toevoegen, 1 of 2 liter runderbouillon erbij schenken en dit alles 15\* minuten laten koken. Na de toevoeging van de witte bonen, de in reepjes gesneden spitskool en de tomatenpuree mag de soep nog eens 15 minuten zachtjes koken. Na verwijdering van de tijm en het laurierblad is de soep gereed om met knoflook/basilicum/kaas én met zout/peper/kruiden naar keuze op smaak te brengen.

### ***Tip***

Aardappelblokjes en doperwten zijn als extra ingrediënten te overwegen. De aardappelblokjes kun je in dat geval 25 minuten (in plaats van 15\* minuten) laten meekoken. De doperwten mogen tezamen zachtjes met de witte bonen, de in reepjes gesneden spitskool en de tomatenpuree 15 minuten meekoken.

Voor een totaal andere smaakcombinatie kun je de witte bonen door pasta vervangen en de soep, voor extra pit, van salamiblokjes voorzien.

Zo, genoeg input zou ik zeggen. Het is nu aan jou om die keukenhandschoen op te nemen, om je in je keuken uit te leven, om je kookvreugde bot te vieren. Jij hebt nu vrij spel, jij mag nu je dis complementeren met de fijnste lekkernijen zoals aardappelen/pasta/peulvruchten/rijst/brood/kaas/vlees/kip/vis/eieren/vleesvervangers..... Dus, volg je eigen speurzin, loop je neus achterna en ontpop je in jouw eigen keuken als een ware patron-cuisinier.

## Assertief gedrag

Naast een goede fysieke gesteldheid behoort ook een goede mentale veerkracht thuis in het rijtje van heilzame recepten. Mentale veerkracht ofwel een mentale fitheid maakt je namelijk sneller immuun voor allerlei storende stressoren. Om je tegen stress in te enten is een 'assertiviteitsspuitje' dan ook zeker geen overbodige luxe.

- Weet precies wat je wilt.
- Heb respect voor je eigen belangen.
- Bewaak je eigen grenzen en belangen. Weiger een verzoek, als het jou niet uitkomt.
- Wees open, direct en respectvol, en zeg duidelijk zonder veel omhaal van woorden 'nee'. Ook al is de door jou te brengen 'boodschap' gevoelig of negatief.
- Spreek in de ik-vorm.
- Hanteer meer het woord 'voelen', 'vinden', 'willen' dan dat je 'niet kunnen' of 'moeten' in de mond neemt.
- Houd het kort en algemeen. Geef geen gedetailleerde uitleg. Verdedig jezelf niet. Dit om onnodige discussies te vermijden.
- Kom met een alternatief/voorstel.
- Houd vriendelijk doch beslist voet bij stuk, ook als de ander je probeert te overreden. In dat geval blijf je je 'nee' herhalen.
- Geef spontaan en op een respectvolle manier je gevoelens/gedachten/eigen mening/wensen aan, ook al wijken deze van de ander af.
- Maak een conflict bespreekbaar.
- Oordeel niet moraliserend.
- Breng je lichaamstaal in overeenstemming met je verbale communicatie.
- Laat zien dat je de ander begrijpt.
- Accepteer en reageer constructief op kritiek.
- Bespreek uit eigen beweging meningsverschillen. Ga een conflict niet uit de weg.
- Reageer, zelfs onder druk, adequaat, respectvol en beslist op verbale en non-verbale agressie en provocaties.



## Positief denkgedrag: doorbreek piekergedrag

- Kijk naar het voordeel (leerervaring, geestelijke groei) van een teleurstelling, tegenslag.
- Vervang woorden zoals ‘vreselijk’, ‘afschuwelijk’, ‘moeten’ in respectievelijk ‘jammer’, ‘ongunstig’, ‘willen/kiezen’.
- Vertaal een negatieve etikettering naar een positieve etikettering (“*ik ben ‘bedachtzaam’*” in plaats van “*ik ben lui*”).
- Vervang piekergedachten door rationele gedachten.
  - Neem niet alleen de negativiteiten selectief waar, maar kijk ook naar de positieve kanten/ervaringen (*selectief denken*).
  - Vertaal neutrale of positieve ervaringen niet in negatieve gedachten, maar schat ze op waarde (heb geen achterdocht, als iemand jou een compliment geeft) (*negatief denken*).
  - Denk niet zwart-wit maar denk ook in ‘grijstinten’ (als een vriendin kritiek op je heeft, wil dat nog niet zeggen dat ze je totaal niet mag) (*zwart-wit denken*).
  - Generaliseer niet/trek geen algemene conclusies op basis van een beperkte ervaring, maar zie de beperkte waarde in van woorden als ‘nooit’, ‘altijd’, ‘iedereen’. (Ook al ben je tien keer voor een vacature afgewezen, dan wil dat nog niet zeggen dat je nooit meer een andere functie zal vervullen) (*generaliserend denken*).
  - Ga niet uit van veronderstellingen, maar controleer/vraag na of je gedachten juist zijn (*veronderstellend denken*).
  - Redeneer niet emotioneel maar realiseer je dat het vooral je gedachten zijn die jou belemmeren (het zijn veelal je gedachten die jou het gevoel geven dat alles tegenzit) (*emotioneel redenerend denken*).

## Affirmatieweetjes

Goede voornemens zijn mooi! Bekrachtig ze daarom een paar keer per dag. Verwoord en herhaal je voornemens in positieve bewoordingen en spreek ze uit in de tegenwoordige tijd. Een affirmatie is dus niet te verwarren met een intentie-uitspraak, gericht op een wens. De volgende affirmatieweetjes zijn dan ook handig om te onthouden.

- Affirmaties werken het beste als je ontspannen bent. Meditatie bijvoorbeeld creëert daarvoor een optimaal klimaat.
- Affirmaties zijn op zichzelf genomen zinvol, maar om echt succes te boeken is het belangrijk dat je je op je ‘probleem’ richt, op de oorzaak van je innerlijke turbulentie. Rationeel gezien kun je het namelijk ‘allemaal’ wel weten, maar iets in je hoeft het daarmee niet eens te zijn.
- Daarom zou de volgende vraag wel eens relevant kunnen zijn: *“wat veroorzaakt nu mijn ‘onbalans’? Welke onverwerkte emoties liggen daaraan ten grondslag?”*
- Herhaal hoe het ook zij, je positieve affirmatie rustig, bewust en minstens tien keer per dag (hersenspoeling).