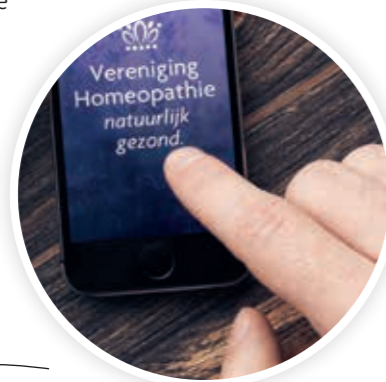


Verenigingsnieuws

NIUW: DE HOMEOPATHIEWIJZER-AP

Met gepaste trots kondigen wij hem aan: de Homeopathiewijzer-app! Na het succes van de gelijknamige gids lanceert de Vereniging Homeopathie een handige app voor op je telefoon of tablet. Met behulp van deze app kun je meer informatie krijgen over de belangrijkste zelfzorgklachten en de planten die daarbij in de homeopathie worden toegepast. Ook kun je een homeopatisch middel bij de drogist of apotheek scannen en direct meer informatie over dat middel lezen. Verder kun je in de app een homeopaat in de buurt zoeken en de Homeopathielijn bellen. De app is geschikt voor Android en Apple-apparaten. En het leuke is... Hij is helemaal gratis! Download hem dus snel in de Google Play Store of de App Store!



Homeopathiewijzer: een groot succes!

Met man en macht zijn we de afgelopen weken aan het werk geweest op het kantoor van de Vereniging Homeopathie. Iedere week vinden zo'n duizend boekjes hun weg naar de brievenbussen van de aanvragers. Hieruit blijkt maar weer hoe groot de behoefte aan onafhankelijke informatie over homeopathie is. Inmiddels staan bij vele drogistrijen ook displays op de toonbank met flyers die aan de klanten worden meegegeven. Met deze flyer kunnen zij het gidsje aanvragen. Het gidsje kan (zolang de voorraad strekt) nog steeds gratis worden aangevraagd via onze website www.vereniginghomeopathie.nl/homeopathiewijzer.

De Homeopathielijn bestaat 1 jaar!

Eind oktober 2014 zijn we gestart met de Homeopathielijn. En wat is het een succes geworden! Ruim 750 mensen met een vraag over homeopathie hebben we het afgelopen jaar een telefonisch advies kunnen geven en/of doorverwezen naar een homeopaat in de buurt. Onze dank gaat uit naar alle medewerkers die zich voor de Homeopathielijn hebben ingezet. En natuurlijk gaan we in 2016 door met de Homeopathielijn!



Grote Clubactie

Onze dank gaat uit naar iedereen die ons gesteund heeft door het kopen van loten van de Grote Clubactie! Dankzij de opbrengst van deze loten kunnen we weer nieuwe acties op touw zetten om de homeopathie in Nederland te promoten. De lotenverkoop is inmiddels gesloten. Zet 10 december 2015 in je agenda, want op die datum hoor je of je misschien wel die hoofdprijs van € 100.000,- hebt gewonnen, of een van de andere leuke prijzen.



Een suikervrije speculaastaart

DOOR HESTER PENNEWEERT, KLASSIEK HOMEOPAAT EN VOEDINGSADVISEUR

Hebt u al gesnoept van pepernoten, speculaas en banketstaven? Het zou zomaar kunnen, want al maandenlang worden we in de supermarkt geattendeerd op de komst van de gezellige, maar ook gevreesde decembermaand. Daarom vijf tips om de feestmaand zonder extra kilo's door te komen en een recept voor een suikervrije speculaastaart.

Het is niet voor niets dat in januari de goede voornemens van stal worden gehaald. En u weet het ongetwijfeld: afvallen staat stevast op nummer één. Met de volgende tips kunt u dit voornemen in januari overslaan. **Snoep niet de hele tijd door.** Kunt u de lekkernijen niet weerstaan, snoep dan alleen op de dagen waarvoor het snoep bedoeld is: Sinterklaas en de twee kerstdagen.

Top 9 feestcalorieën

Kilocalorieën per 100 gram

518 chocoladeletter melk
507 chocoladeletter puur
493 speculaas
489 pepernoten
468 gevulde speculaas
462 banketstaaf
456 marsepein
360 taaitaai
280 schuimpjes
Bron: www.calorielijst.nl

Ontbijt normaal. Als u een feestdag gewoon begint met een ontbijt zoals u dat altijd gewend bent, opgeleukt met wat gezellige kaarsjes en kerstliedjes op de achtergrond, dan scheelt dat een berg calorieën.

Vermijd zoete, vette dingen.

Veel extraatjes rondom Sinterklaas en de kerstdagen bevatten veel suiker en vet en zijn daarom enorme caloriebommen (zie lijstje feestcalorieën).

Vermijd vette, hartige snacks. In plaats van vette kaasjes, zoutjes en vleeswaren, kunt u ook kiezen voor schalen met walnoten, vijgen, dadels en mandarijntjes. Van groenten kunt u heerlijke smersels maken voor op toastjes bij de borrel. Lekker en caloriearm.

Bedenk van tevoren wat en hoeveel u wilt eten. Dan kunt u daar ongestoord van genieten zonder schuldgevoel achteraf.



Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 175°C en vet de springvorm in.
2. Doe de dadels in een kom met heet water en laat ze een tijdje staan.
3. Doe de amandelen en 100 gram dadels in de keukenmachine en maal dit tot een smeuge pasta. Voeg tussendoor 1/2 tl vanille-extract toe en eventueel een beetje water. Zet de amandelspijs afgedekt in de koelkast.
4. Zeef het speltmeel boven een grote kom en voeg het bakpoeder, het zout en de speculaaskruiden toe. Hak de overige 50 gram dadels fijn in de keukenmachine. Houd 1 tl eigeel achter om straks de speculaas mee te bestrijken. Doe de rest van het ei, het gesmolten kokosvet en de boter, het vanille-extract, de amandelmelk en de fijngehakte dadels bij het meel en meng het tot een beslag.
5. Maak 2 ballen van het beslag en rol ze op een met meel bestuift werkblad uit tot ze in de bakvorm passen. Leg één helft in de bakvorm en druk aan zodat het goed verdeeld is. Verdeel de amandelspijs over het geheel. Leg de andere helft beslag hier weer op en druk aan. Bestrijk de speculaas met het eigeel en strooi het amandelschaafsel er overheen.
6. Bak de speculaas in 30 minuten goudbruin.

Dit recept is afkomstig van www.blijzondersuiker.nl.

Zo maakt u een suikervrije speculaastaart

Ingrediënten voor een springvorm van 20-22 cm:

- ▶ 100 gram blanke, ongebrande amandelen
- ▶ 150 gram dadels (medjool)
- ▶ 250 gram speltmeel
- ▶ 40 gram kokosvet (gesmolten)
- ▶ 60 gram roomboter (gesmolten)
- ▶ 1 ei
- ▶ 3 el speculaaskruiden
- ▶ 8 gram bakpoeder
- ▶ 1,5 tl vanille-extract
- ▶ 2 el suikervrije amandelmelk (of rijstemelk)
- ▶ 2 el amandelschaafsel
- ▶ snufje zout