



# Hurry curry

'Bij stress zijn voldoende voedingsstoffen juist belangrijk'

DOOR HESTER PENNEWEERT, KLASSIEK HOMEOPAAT EN VOEDINGSADVISEUR

**Fastfood en twintigers zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Want als je maar weinig tijd hebt is het o zo makkelijk om snel iets te halen. Helaas is fastfood meestal vooral een enorm vette hap waarmee je veel calorieën en maar weinig voedingsstoffen binnenkrijgt.**

Wanneer je zo'n druk en misschien zelfs stressvol leven hebt, is het juist belangrijk om voeding met voldoende voedingsstoffen te eten. Stress pleegt namelijk roofofbouw op je lijf: het verbruikt veel voedingsstoffen, verstoort de suikerspiegel en ontregelt je hormoonspiegels.

## Gelukshormoon

Voedingsstoffen die je dan vooral nodig hebt zijn B-vitamines (die ondersteunen de bijniere) en magnesium (voor het zenuwstelsel). Je hebt deze voedingsstoffen, naast gezonde koolhydraten als granen, aardappelen en fruit, ook nodig om voldoende van het 'gelukshormoon' serotonine aan te kunnen maken. Een tekort aan serotonine kan namelijk leiden tot stressklachten, zoals depressiviteit en slaapproblemen.

## Snelle, smakelijke hap

Hier volgt een recept met ingrediënten die rijk zijn aan deze voedingsstoffen en waarmee je binnen een halfuur een smakelijke hap op tafel zet. Je kunt ook restjes groenten of een mix van diepvriesgroenten gebruiken in je curry. Het is snel klaar en altijd smakelijk als je de juiste kruiden gebruikt.

## Ingrediënten voor kruidige aardappelcurry

Deze curry voor 4 personen is vegetarisch en bevat voldoende eiwitten, maar je kunt natuurlijk altijd stukjes kip meebakken.

## Ingrediënten voor kruidige aardappelcurry

- ▶ 5 middelgrote aardappelen (koolhydraten, B-vitamines)
- ▶ 1 ui
- ▶ 1 blik linzen of kikkererwten (koolhydraten, B-vitamines, magnesium)
- ▶ 1 grote bataat (zoete aardappel; B-vitamines, magnesium)
- ▶ 250 gram champignons (B-vitamines)
- ▶ een handje cashewnoten (magnesium)
- ▶ 1 klontje boter
- ▶ 1 el sojasaus
- ▶ 200 ml kokosmelk
- ▶ 1,5 tl kurkuma
- ▶ 1/2 tl kardemom
- ▶ 1/4 tl komijn
- ▶ 1/2 bouillonblokje
- ▶ 1,5 tl madras curry
- ▶ 1 tl paprikapoeder
- ▶ een snufje kaneel
- ▶ een snufje chilipoeder
- ▶ 1/2 l water
- ▶ peper en zout

## Bereiding

Was en snijd de aardappelen met schil in grove stukken. Snipper de ui fijn. Schil en snijd de bataat in stukjes. Snijd de champignons in stukjes. Smelt het klontje boter in een grote kookpot en doe de ui en aardappelen in de pan. Wacht tot de ui glazig is. Voeg vervolgens de bataat en champignons toe. Stoof alles 5 minuten. Giet daarna het water met het bouillonblokje en de sojasaus bij de aardappelen en groenten. Breng aan de kook, voeg de kruiden toe en laat op een middelhoog vuur verder pruttelen tot de groenten beetgaar zijn. Voeg de kokosmelk, linzen en cashewnoten toe. Roer alles goed om en laat de curry nog 2 minuten verder koken. Serveer met naanbrood of basmatirijst. Eet smakelijk!

BRON: THE VEGGIE SNACK SHACK



**WIM HOF** staat bekend om zijn uitzonderlijke prestaties, zoals het trotseren van extreme kou. Het leverde hem de bijnaam 'The Iceman' op.

## Innerlijke kracht

**Homeopathie kent vele gebruikers, onbekende én bekende. In deze rubriek vertellen bekende Nederlandse over hun visie op homeopathie. Deze keer: Wim Hof alias The Iceman.**

Mens en ziekte, homeopathie, wat doen we ermee en wat zouden we meer kunnen doen? Het lichaam vraagt om aandacht en verandering van chemie, het is ziek. Een tinctuur van hetzelfde maakt het lichaam weer wakker, het kan plotseling weer aan de slag met de aandoening. Een wonderlijk verschijnsel van onze fysiologie.

Diezelfde fysiologie is tot veel meer in staat als we bewust met onze ademhaling omgaan. We zijn in tegenstelling tot andere zoogdieren, behalve de dolfijn, in staat onze chemie diepgaand te beïnvloeden. De pH-waarden kunnen we zelf bepalen en ons energiemanageren, de hormoonhuishouding en het autonome zenuwstelsel kunnen we aansturen. Zijn we er gewoonweg niet op gebouwd om gezond te kunnen blijven? Door te veel ongecontroleerde stresshormonen kan ons lichaam gedereguleerd raken, tot in het DNA.

De relatie tussen mens en ziekte, tussen mens en zijn mogelijke controle over het immuunsysteem, is aan herziening toe. Baanbrekende wetenschappelijke resultaten hebben we al geleverd. De vraag is hoe mensen het oppakken om die weg naar binnen in te slaan, waarin we veel meer kunnen dan het algemene gedachtengoed wegdraagt.

Ik voel dat het tijd is om de hedendaagse geest wakker te schudden en zijn innerlijke kracht meer eigen te maken. En daarmee gezondheid, geluk en kracht. Uiteindelijk is dat het immuunsysteem en het endocrien systeem. We hebben bewezen die veel dieper te kunnen triggeren en te bepalen. Het is tijd.

WWWINNERFIRE.NL

'De relatie tussen mens en ziekte is aan herziening toe'