

***Hemsley Hemsley De kunst om goed te eten* Jasmine en Melissa Hemsley**

Een boek van twee gezusters. Google ze maar eens. Ze hebben hun praktijkervaring (noemen zich autodidacten) verwerkt in een eetfilosofie. Doel: Anderen verantwoorde keuzes leren maken en verantwoord leren eten. "Om gezonder, gelukkiger en energieverder te worden." En zie hier hun eerste kookboek. Dik en prachtig geïllustreerd. Met de nodige adviezen om eten mee te nemen (ook voor op reis), voor een etentje thuis zonder stress, om te eten in restaurants. Met informatie over nuttige keuken-materialen. En: mét lovende recensies!



Hardcover
€ 29,95

www.gerichtopgewicht.nl



www.verkaaikboeken.nl

De moeite waard?

Zin in soccapizza, chocolade-hennepsread, of kleverige toffeepudding? Of courgettesalade-sneller-dan-toast: een snelle energieleveraar, om te voorkomen dat je de koektrommel in duikt. Maar blijkbaar óók eetlust opwekkend als bijgerecht en voorgerecht? Dat lijkt me tegenstrijdig. En wat te denken van recepten verrijkt met prebiotische ketchup? Toch een aparte invulling van het begrip "prebiotica". De gezusters zweren bij kalmerende bouillon van botten, "om blijde darmen te maken." Hoe werkt dat? Geen duidelijke uitleg hierover. Dit is nog maar een kleine greep uit de inhoud.

De dames schotelen geen modieus dieet voor. "Je gaat zulke heerlijke dingen koken en eten dat je gewoon vergeet hoe gezond ze zijn." Hoezo vergeten? Ik leer mijn cliënten juist blijvende bewustwording van hun (eet)gedrag. Om nieuwe eetgewoontes beter vast te kunnen houden.

De zienswijze van de gezusters over eten passen in de huidige, helaas - voor de gezondheid- vaak onbewezen trends: geen gluten en granen (dus wéér geen "gewoon" brood), geen geraffineerde suikers. Ze pleiten wel voor: onbewerkt, biologisch, duurzaam voedsel, met verzadigde vetten zoals kokosolie. Ook liever geen eiwitten eten tegelijk met zetmeelrijke producten. Rauw eten? Dan goed kauwen, en alleen als je spijsvertering op orde is en niet na 16.00 uur. In hun leefstijladviezen past geen magnetron (hun advies: gewoon in de oven), wél gefilterd water. Stress moet je niet "weg-eten", maar managen met meditatie. Prima vind ik, maar bewegen dan? Is ook goed tegen stress! Hun 20 minuten advies per dag is te mager. Geen beweegfanaten? Over voldoende slaap reppen ze wel.

Al met al een boek dat direct mijn scepsis opwekte. Wéér meer van hetzelfde, en (deels) gebaseerd op hypes. Met een "gelikte" uitstraling. Wéér die lijnzaadcrackers als gezond tussendoortje. Alweer die smoothies. Van mij geen lovende kritiek. Het boek raad ik in zijn totaliteit niet aan. Uit voedingskundig oogpunt: een te "dunne" eet-filosofie. De recepten maken veel goed.

Voor wie een aanrader?

Voor receptenfreaks van puur, zonder zakjes en pakjes: leef je uit. Variatie genoeg. Ook in recepten voor de "broodnodige" groenten. Zeg ik als groentefanaat. Verwerkt in soepen, salades, bijgerechten en snacks, groentegerechten, dressings, dips, zelfs bij vlees- en visrecepten, én in dranken. Wees wijs met bepaalde ingrediënten (niet te veel kokosolie bijvoorbeeld.) Gebruik gewoon lekker je eigen bouillon. En wat te denken van een appeltje voor de dorst, mét schil natuurlijk. Of is dat te ouderwets tegenwoordig?