

Houdbaar 'tot in de eeuwigheid'

Maak eens zelf pickles. Met de inmaaktechniek zoals men vroeger ook al deed. Ook zonder koelkast prima houdbaar tot komend zomerkamp.

Versie 1 - Tafelzuur van groenten

Lekker voor bij bijvoorbeeld nasi

Nodig:

- 120 g zout
- 750 ml inmaakazijn
- 750 g groenten (lies naar
- 1 takje lavas (maggikruid) smaak uit bloemkool,
- paar takjes bladelderij paprika, wortel, ui,
- wat blaadjes verse broccoli, doperwtjes, laurier
- weck- of inmaakpotten bleekselderij)

Maak de potten goed schoon met kokend water. Maak de groenten schoon en snijd in stukjes. Breng 2-2,5 liter water aan de kook en voeg het zout toe. Doe alle groenten tegelijk in het kokende water, breng nogmaals aan de kook en laat dan nog 1 minuut doorkoken. Schep de groenten uit het water. Laat goed uitlekken en op kamertemperatuur afkoelen. Breng de inmaakazijn aan de kook en doe de lavas, blaadselderij en laurier erbij. Zet het vuur laag en laat 5 minuten trekken. Neem de kruiden eruit en laat de azijn nog even goed doorkoken. Let op: de azijndampen kunnen onprettig zijn. Zet daarom een raam open of zet de afzuigkap hoog. Laat de azijn afkoelen met de deksel op de pan in een bak ijswater of op koelelementen.

Stop de afgekoelde groenten in de inmaakpotten en vul af met de koude azijn. Bewaar de potten minstens 3 weken in de koelkast. Je ingemaakte pickles zijn klaar (en vanaf dat moment zo'n 3 maanden houdbaar).



Versie 2 - Belgische pickles

Geweldig bij stoofschotels, patat of op een broodje ham of gebraden gehakt

Nodig:

- 2 el kurkuma
- 2 el scherpe mosterd
- 300 g verse zilveruitjes*
- 300 ml azijn
- ½ bloemkool
- 300 ml bouillon
- boter
- 2 blaadjes laurier
- 50 g bloem
- 100 g kleine zoetzure augurken
- 2 el currypoeder
- 2 el afsluitbare potten

Doe de zilveruitjes in een kom en giet er kokend water over (dat maakt het gemakkelijker om ze te pellen). Snijd de bloemkool in kleine roosjes. Pel de zilveruitjes. Smelt wat boter in een hoge pan en stook de uitjes met de bloemkool aan zonder te kleuren. Voeg een scheutje water toe. Strooi de bloem over de groenten en schep goed om. Doe suiker, currypoeder, kurkuma en mosterd bij de groenten en meng goed. Laat de specerijen kort meebakken. Schenk de azijn en de bouillon in de pan en voeg wat zout en de blaadjes laurier toe. Laat het mengsel in de open pan inkoken tot het begint te binden. De zilveruitjes moeten nog een beetje een 'bite' hebben. Snijd de augurken fijn. Neem de pan van het vuur en roer ze door de pickles. Doe de pickles in afsluitbare potten en laat ze volledig afkoelen. Het mengsel bindt nog verder tijdens het koelproces

*Geen verse zilveruitjes te krijgen? Gebruik anders, kleine uitjes of eventueel zoetzure zilveruitjes in een pot. Spoel die dan onder koud stromend water af.

Variëren?

Andere goede inmaak combinaties zijn

- biet, komijnzaad en citroenschil
- wortel met korianderzaad.

Het leven van een drol

Poep begint zijn levensweg eigenlijk al in je mond. Wat je eet bepaalt wat je poept. En ook hoe je eet. Geef maar toe: je hebt nauwelijks gekauwd wanneer er heldergele maiskorreltjes bijkomen vast te zitten in je bruine brij. In je maag en darmen begint vervolgens een heel proces van vertering. Maagsappen en bacteriën (met z'n allen 2 tot 3 kilo van jouw lichaamsgewicht...) doen er alles aan om van jouw pizzapunt een mooie bolus te maken, nadat ze er alle voedingsstoffen aan onttrokken hebben. Je ontlasting is in feite het restant van wat je naar binnen hebt gewerkt; hier valt helemaal niets meer uit te halen en het wordt keihard gedumpt.

Plok, plok, plok...

Het afgedankte restje van wat ooit zo goed smaakte komt in vele gedaanten terug op aarde. Kijk maar eens naar de Bristol stoelgangsschaal hieronder. Van keiharde keutels tot een waterige kledderboel, elke soort ontlasting vertelt zijn eigen verhaal. Sommige van die verhalen zijn ronduit verdrietig. Ook de geur en kleur van je poep geven je hopen informatie. Poep ruikt nooit lekker, maar er is een verschil tussen gezonde poep – best te doen – en ongezonde poep, waarvan de geur soms niet te harden is. Een rotte-eierenlucht is het gevolg van veel vlees en een zurige geur komt door een teveel aan koolhydraten zoals brood en pasta. Maar ook serieuze gezondheidsproblemen kunnen een

Houd uw darmen open!



Vertel eens: poep jij goed? Hoe ziet jouw poep er meestal uit, en stinkt jouw poep erg? Praten over poep is hartstikke hip. Het taboe gaat er een beetje af en dat is maar goed ook. Want je poep zegt veel over je gezondheid. Wat heb jij achtergelaten in de wc-pot (of de hudo), en wat betekent dat?

onaangename stank veroorzaken. En dan de kleur. Een gezonde drol is bruin. Van pindaakaas tot chocoladepasta. Als je poep ineens geel, rood, groen of zwart is moet je echt even op onderzoek uit.

Word poepdonor

Wist je dat je met jouw poep mensen kunt helpen? Gezonde poep bevat een rijke en complexe darmflora, en daar hebben sommige patiënten veel baat bij. De Nederlandse Donor Feces bank (NDFB) is altijd op zoek naar nieuwe donoren. Trek je drol (pardon: feces) niet langer door, maar geef hem weg | ndfb.nl

PERFECTE DROLLEN DRAAIEN DOE JE ZO:

- **Inkloppertje:** drink veel water en eet gezond: groenten, fruit, bonen en noten zijn fijn voor je buik.
- **Leer lekker te koken met gezonde ingrediënten,** dan hap je het ook beter weg.
- **De spijsvertering begint al in je mond dus kauw al je eten goed.**
- **Goed bewegen is essentieel om je darmen lekker in shape te krijgen.**
- **Voel je aandrang om te poepen? Hup, op de pot!** Stel het niet uit!

WAT LIGT ER IN DE POT?	WTF?!	EN NU?
Losse, harde keutels	Auf! Deze keutels verlaten alleen met veel pijn en moeite je darmen. Constipatie is niet fijn. Heb je last van stress?	Drinken, drinken, drinken! En vezels eten, die zitten in groente en fruit. En lekker veel bewegen.
Een klontiger worstje	Niet goed. Hier is sprake van milde constipatie.	Wat hierboven staat. En gebruik een krukje om je voeten op te zetten wanneer je gaat poepen. Veel beter voor je darmbeweging!
Een gebarsten worstje	Niks mee mis.	Blijf zijn en nog een rondje hardlopen.
Een glad en zacht worstje	Perfectiel!	Instagrammen! (tenzij je met de no phone challenge bezig bent natuurlijk)
Zachte keutels	Plok, plok, plok. Dat ging wel heel makkelijk...	Iets meer vezeltjes eten.
Papperige brij met stukjes	Blijf je maar vegen? Misschien eet je te vet. Of ben je overgevoelig voor bepaalde voedingsmiddelen.	Als de klachten aanhouden ga dan naar de huisarts.