DECEMBER 2018 NUMMER 9

genieten van nature
Origin'O

O'Magazine

Ontdek onze winterse recepten binnenin

TIME TO GET COZY

GEEF JIJ KLEUR AAN JE NATUURLIJKE VERZORGING?

Ontdek de Beauty Balms!
Deze getinte dagcrèmes geven een subtiele teint en corrigeren oneffenheden zonder de poriën te verstoppen. Ze hydrateren langdurig, matteren en verfijnen je huidbeeld. Verkrijgbaar in de tinten **nude** en **bronze**.

- Subtiele & egale teint
- Matteert
- Hydrateert

Weleda. Puur natuur, net als jij.

8

THE SOUND OF TEA

We maken het lekker knus met een dampend kopje thee. Niet alleen helend, maar bovenal gewoon uiterst smaakvol. Kom meer te weten over de helende kracht van thee.

Over de biobox

Nieuwe kortingen, verrassende producten die je kunt leren kennen. Haal 'm nu in je favoriete O'store.

12

COCOONING

Voor sfeer en gezelligheid een dikke 10. Ontdek hoe je het extra cozy maakt tijdens de koude winterdagen.

BELGISCH ROEITALENT

We gaan op bezoek bij de crème de la crème van het Belgisch roeien: Tim Brys en Niels Van Zandweghe.

18

genieten van nature Origin'O

WINTERS LEKKERS RECEPTEN	6	KLEURPLAAT BOSWANDELING	25
THIS IS THE SOUND OF TEA	8	TASTY WEEK	27
COCOONEN	12	MARATHON DES SABLES	30
ZELF MEZENBOLLEN MAKEN	15	VERKOUDEN? HOLISTISCHE REMEDIES	36
BELGISCH ROEITALENT	18	TOO GOOD TO GO	39

Pompoen-aardpeervelouté
1
Knolselderstoemp met landkers & tofu
2
Hummus van rode biet
3

HOE BEREIDEN?
ZIE VOLGENDE PAGINA

4

Crumble van prei met boerekool

5

Vegan hutsepot van Jean-Marie

1

POMPOEN-AARDPEER-VELOUTÉ

- 1 kleine pompoen (ca 800 gr)
- 250 g knolselder
- 200 g aardpeer (geschild)
- 1 rode ui
- 2 teentjes look
- olijfolie
- peper en zeezout
- 1 tl paprikapoeder, curry, kurkuma
- 2 el groentebouillon (in poeder)

Garnering :

- sojaroom
- bieslook

1. Snijd de pompoen, knolselder, ui en aardpeer in stukken.
2. Leg bakpapier op de ovenplaat en leg hier de gesneden groenten in met de 2 teentjes look.
3. Sprenkel er wat olijfolie over en zet in de oven op 180° gedurende ½ uur tot de groenten gaar zijn.
4. Breng 2 liter water aan de kook en doe er de gare groenten bij. Laat nog 5 min koken en voeg de 2 el groentebouillon toe samen met de kruiden.
5. Mix en dien warm op met een scheutje sojaroom en gesnipperde bieslook.

Heb je geen zin om een pompoen te schillen, kies dan voor een butternut of hokaidopompoen die je met de schil eet.

2

KNOLSELDER-STOEMP MET LANDKERS & TOFU

- 400 g knolselder
- Sap van 1 citroen
- 2 bossen landkers (of postelein)
- 1 blokje black forest tofu (taifun)
- olijfolie
- peper en zeezout
- muskaatnoot
- kurkuma
- sojaroom

1. Schil de knolselder en snijd hem in gelijke stukjes.
2. Besprenkel met het sap van 1 citroen zodat die niet verkleurt.
3. Stoom tot de knolselder gaar is.
4. Ondertussen hak je 1 bos landkers en meng je deze met olijfolie, peper en zout, muskaatnoot en kurkuma.
5. Als de knolselder gaar is, stamp je deze tot een puree en meng je hem met de landkersolie.
6. Spatel de sojaroom door de stoemp om af te werken.
7. Snijd de tofu in reepjes en bak af in olijfolie.
8. Dresseer op een bord en leg er een lepel stoemp bij. Werk af met blaadjes van landkers.

3

HUMMUS VAN RODE BIET

- 2 rode bieten geschild en in stukken gesneden
- 1 verse vijg (buiten het seizoen te vervangen door geweekte droge vijgen of verse peren)
- 1 el appeldiksap
- 1 blik kikkererwten
- 1 à 2 el appelazijn
- Snuifje kaneel
- Snuifje zeezout
- Peper
- 1 el ras el hanout
- 1 scheut milde olijfolie
- 1 tl tahin met zeezout

Garnering :

- verse bladpeterselie

1. Leg een stuk bakpapier op een ovenplaat en leg hier de stukken rode biet met vijg in.
2. Besprenkel met olijfolie en appeldiksap en rooster gedurende 30 min in een oven van 180°, of tot dat de rode biet gaar is.
3. Laat afkoelen.
4. Nadien mix je alle resterende ingrediënten samen met de rode biet in een blender en breng je het geheel op smaak met de kruiden.

4

CRUMBLE VAN PREI MET BOEREKOOL

- 20 g boekweitkorrels
- 20 g amandelschilfers
- 20 g haverulokken
- 20 g gehakte hazelnoten
- Edelgist (optioneel)
- 2 el olijfolie
- 1 grote ui in ringen
- 300 g prei in ringen van 5 mm
- 300 g boerekool in grove stukken gesneden
- 75 g cashewnoten (minstens 3 u geweekt in koud water)
- 350 ml groentebouillon
- 1 tl mosterd
- Peper en zeezout

1. Verwarm de oven voor op 180°.
2. Meng de boekweit, de amandelschilfers, de hazelnoten en de havervlokken in een kom door elkaar en zet even aan de kant. Dit is je crumblemengsel.
3. Stoof de ui in een pan met olijfolie tot deze zacht is.
4. Voeg peper en zeezout toe.
5. Stoof gedurende 5 min de prei en de boerekool met olijfolie in een kookpot. Laat goed uitlekken.
6. Giet de geweekte cashewnoten af en doe ze in de blender. Voeg de hete groentebouillon toe en mix tot een gladde vloeistof.
7. Schep de gestoofde ui en mosterd erbij en mix nog een keer zodat je een romige saus krijgt.
8. Breng op smaak met peper en zout.
9. Schep de prei en de boerekool in een ovenschaal, bestrooi met peper en zout en overgiet met de cashewroom.
10. Bestrooi met het crumblemengsel en zet in de oven gedurende ca. 20 minuten.

5

VEGAN HUTSEPOT VAN JEAN-MARIE

- ¼ knolselder
- 3 uien
- 3 raapjes
- 1 pastinaak
- 2 wortels
- 1 savooikool
- ½ kg geschilde zoete aardappelen
- olijfolie
- peper en zeezout, muskaatnoot,
- kurkuma, gemalen kruidnagel
- 1 el groentebouillon
- 1 gerookte tempeh
- 1 klein pakje wienertofu

1. Snijd de knolselder, uien, raapjes, pastinaak en wortels in blokjes.
2. Stoof ze vervolgens in olijfolie in een gietijzeren pot gedurende ca. 15 min.
3. Neem de savooikool, snijd in 2 en verwijder het hart en snijd in grote stukken. Was ze goed en leg op de overige groentjes.
4. Voeg peper en zout, muskaatnoot en kurkuma toe en een puntje gemalen kruidnagel en 1 el groentebouillon in poeder.
5. Giet hierover 1 liter water en voeg de geschilde aardappelen toe. Laat nog 25 min sudderen met het deksel op een zacht vuurtje.
6. Bak ondertussen de in fijn gesneden tempeh in een droge koekepan, voeg toe aan het groentenmengsel samen met de in stuk gesneden wienertofu.
7. Meng nu alles en breng nog op smaak met kruiden indien nodig.

WINTERS LEKKERS

THIS IS THE SOUND OF TEA

Niets dat op koude winterdagen beter smaakt dan een dampende kop thee. En wat als je die thee nu eens zelf had gemaakt? Leer hier hoe je zelf aan de slag kunt gaan en een hartverwarmend moment creëert. Tijd voor tea-time!

THEE EN INFUSION

Wist je dat er eigenlijk een verschil is tussen thee en infusion? Voor de verduidelijking: thee wordt gemaakt van jonge scheuten van de theeplant. Die plant groeit voornamelijk in tropische en subtropische gebieden. Witte, zwarte en groene thee zijn hier bijvoorbeeld van afkomstig. Je voelt het al komen, een theeplant kweken in België is helaas niet echt realistisch. Infusions daarentegen kunnen we volledig zelf gaan maken. Met verse of gedroogde kruiden en fruit kunnen we zo aan de slag. Aangezien er hier geen theeblaadjes aan te pas komen, is een infusion dan ook volledig cafeïnevrij. Maar er is meer...

VOORDELEN VAN DIY-INFUSIONS

De theebuiltjes die je in de winkel koopt, zijn niet altijd suikervrij. Je eigen brouwseltje daarentegen wel, want je weet perfect wat je er hebt ingedaan. Het is puur natuur en zonder kunstmatige smaakstoffen. Heel erg gezond dus. Wat ook leuk is, je kunt je warme drankje volledig afstemmen met jouw mood van de dag. Nu nog op zoek gaan naar die leuke theekopjes!

SIMPLY THE BEST

Je eigen blend maken, is best simpel. Kies verse kruidenblaadjes of wat fruit, hak alles heel fijn en overgiet met heet water. Laat nu ongeveer vijf à zeven minuutjes trekken en hop, zo klaar om heerlijk van te genieten. Experimenteer naar hartenlust met verschillende specerijen en kruiden.

AAN DE SLAG

Uiteraard geven we je graag wat inspiratie mee. De bekendste combinatie is misschien wel die van munt, gember en citroen. Voeg bij je kop kokend water 1 takje munt, 1 schijfje gember en 1 schijfje citroen. Ideaal tegen de winterkwaaltjes. Gember zit namelijk vol antioxidanten. Citroen zit boordevol vitamine C en verse munt is dan weer goed voor de spijsvertering en tegen misselijkheid. De munt kan je ook makkelijk gaan vervangen door kurkuma. Kurkuma werkt zuiverend, ontstekingsremmend en verzacht spierpijn en koorts. Bye, bye, griep! Hello, winter!

"Ik creëer elke dag een zen moment. Mindfull geniet ik dan van mijn matcha."

GRATIS handgemaakte bamboe klopper bij jouw keizerlijke Kotobuki Matcha van Amanprana

KWALITATIEVE BAMBOE KLOPPER TER WAARDE VAN €12,95 • ZOLANG DE VOORRAAD STREKT

6 sterke troeven van Kotobuki
voor kwaliteit, smaak & antioxidanten

1. Zorgvuldig verpakt in een zwart-violet glazen potje om de topkwaliteit lang te behouden.
2. Slechts een kleine Japanse elite van theeboeren is in staat om de hoogstaande Kotobuki kwaliteit en unieke blend te produceren naar de strenge normen van de Japanse Amanprana matcha sommelier.
3. Kotobuki was de lievelings-meditatiedrank van de Samoerai en is de uitverkoren hoogste kwaliteit tijdens de traditionele Japanse theeceremonie.
4. Kotobuki wordt poederfijn gemalen (40g per uur) met handgemaakte granietmolens.
5. Kotobuki Matcha bevat de meeste antioxidanten van alle matcha's (168.500 orac eenheden per 100g) en het hoogste gehalte aan catechines (12.200 mg/100g).
6. Kotobuki Matcha is niet gelijk aan groene thee. Kotobuki Matcha bevat 137 keer meer EGCG (een belangrijke catechine) dan een builtje groene thee en minstens 10 keer meer voedingstoffen.

Herken kwaliteits-matcha

Verkocht als goedkope matcha, maar geen matcha. Wel een bitter afvalproduct van groene thee.

Kotobuki Matcha van Amanprana met zijn frisse grasgroene kleur. Ultrafijn gemalen, evenwichtig, met een chlorofylrijke geur en zachte umami smaak.

De veelverkochte flets groene matcha. Goedkoper, lagere kwaliteit en bitter. Minder chlorofyl, antioxidanten, catechines en EGCG.

Bereid zelf Kotobuki Matcha met de GRATIS handgemaakte bamboe klopper

- Doe een halve theelepel Kotobuki Matcha in een matcha kom en voeg bijna kokend water (80°C) toe, tot een halfgevulde kom.
- Met de handgemaakte bamboe klopper maak je de matcha-klontertjes los. Roer in acht-vorm, symbool van oneindigheid, of beweeg de klopper van links naar rechts (niet rondroeren). Mindfull blijven herhalen tot een zacht schuimende grasgroene drank ontstaat zonder één klontertje.
- Een echte matcha kom heeft een brede opening om het roeren te vergemakkelijken.
- 1g per portie, 50 porties per verpakking. Kotobuki is best prijzig maar goedkoper dan je denkt.

AMAN PRANA
SERENE LEVENSKRACHT

Info, recepten en inschrijving op de nieuwsbrief: www.noble-house.tk

JOUW CULINAIRE INSPIRATIE

Verruim je smakenpallet met onze nieuwe Japanse producten.
Ontdek tal van inspirerende recepten op:

www.limafood.com

bio

vegan

lima

VOLUIT LEVEN

lima.bio.food

VEELZIJDIGE JAPANSE SAUSJES

Tover op een **snelle en makkelijke manier** lekkere gerechten op tafel.

Geef een Japanse toets aan je gerecht met één van onze sausjes!

SAUSJE MET SMOKED SHOYU

TE GEBRUIKEN ALS

dipsausje, saladedressing (voeg wat extra olijfolie toe), marinade voor bv. tofu ...

INGREDIËNTEN

+ 2 el Tahin
+ 2 el **Smoked Shoyu**
+ Sap van 1 citroen
+ 2 el Soja Cuisine of ongesuikerde kokosyoghurt
+ Snuifje peper

BEREIDING

Doe alle ingrediënten in een kom, meng goed en klaar!

VARIANT

Voeg wat auberginekaviaar toe en gebruik als dipsausje.

SAUSJE MET YUZU PEPPER PASTE & TAMARI 50% LESS SALT

TE GEBRUIKEN ALS

dipsausje, saladedressing (voeg wat extra olijfolie toe), marinade voor bv. tofu ...

INGREDIËNTEN

+ 2 el **Tamari Less Salt**
+ 2 el mirin (alternatief voeg 1 el Genmaï-Su en rijststroop toe)
+ 2 el Genmai-Su
+ 1 el rijststroop
+ 1 kl Yuzu pepper paste
+ Heel kleine stukjes paprika (optioneel)

BEREIDING

Doe alle ingrediënten in een kom, meng goed en klaar!

DESSERT SAUSJE MET RICE MISO 25% LESS SALT

HEERLIJK BIJ

fruittaart, fruitsalade, vegan ijs, koekjes ...

INGREDIËNTEN

+ 400 ml Soja Cuisine
+ 40g rijststroop
+ Vanillepoeder
+ 2 kl **Rice Miso 25% Less salt**

BEREIDING

- Doe alle ingrediënten in een kom, meng goed en klaar!
- Maak een dikkere saus door het even in te laten koken met wat Lima bindmiddel (Kuzu of Agar agar).

COCOONEN: HOE DOE JE DAT?

WINTERSE GEZELLIGHEID

Een winterdip? Dat kennen wij niet! De koude periode brengt toch vooral veel heerlijke zaken met zich mee. Denk aan sfeer en gezelligheid. Lekker warm en knus bij elkaar. Dat gezellig samenzijn wordt ook wel cocooning genoemd. Of hipper dezer dagen is het concept 'hygge'. Het is de Deense manier van leven. Natuurlijk is dit meer dan zomaar op de bank hangen. Wij geven je enkele tips mee waardoor je de winter al cocoonend overleeft in hygge-modus.

Denemarken behoort tot een van de gelukkigste landen ter wereld. Het geheim voor hun geluk? 'Hygge', een magische manier van leven. Er is niet echt een concrete vertaling voor dit Deense woord, maar het draait vooral om het genieten en het samenzijn. Genieten van de kleine dingen in het leven, van wat er echt toe doet. Zowel buitenshuis als thuis. Cocoonen 2.0 dus. We verwijzen graag naar het boek 'Hygge' van Meik Wiking, CEO van het Happiness Research Institute in Kopenhagen. In zijn boek legt hij haarfijn uit wat deze Deense kunst van het leven precies inhoudt. Hieronder vind je al enkele tips & tricks om meer hygge te creëren.

TIME TO HYGGE

1 • STEEK KAARSEN AAN

Wil je een instant hygge-gevoel in je leven integreren? Vergeet dan zeker de kaarsjes niet. Zonder kaarsjes, geen gezelligheid, geen hygge. Hier begint het eigenlijk allemaal mee. Kaarsen heb je in verschillende kleuren, formaten en geuren. Allemaal met hetzelfde doel: warmte en knusheid creëren. Of het kan het begin zijn van een romantisch avondje met je partner.

2 • PLAN ETENTJES IN MET VRIENDEN

Deze tip is een hele leuke, en niet eens moeilijk. Leg even de agenda's bij elkaar en plan een plezant moment in met vrienden of familie. Niks is leuker dan samen aan tafel te zitten en te babbelen over koetjes en kalfjes, toch? Ontbijt, lunch, koffieklets of avondeten, het maakt allemaal niet zoveel uit. Zolang het er maar ongedwongen en sfeervol aan toe gaat. Het samenzijn, daar draait het hier voornamelijk om. Wat comfortfood op tafel en we zijn vertrokken voor een vriendschapsmoment om te koesteren.

3 • AVONDJE NETFLIXEN

Heb je eens een avondje niks op de agenda staan? Heerlijk is dat. Tijd om ongegeneerd onze favoriete serie te bingewatchen. Lekker wijntje erbij, warm dekentje, comfortabele sweatpants, Netflix ... et voilà, de ingrediënten voor een gezellig tv-avondje.

4 • INDOOR QUALITY TIME

Voorspellen ze een regenachtige dag? Hoera, het ideale weer om knus binnen te blijven met de kinderen. Tover jullie huis om tot een veilige cocon waar het aangenaam vertoeven is. Steek de haard aan, of speel eens een ganse dag gezelschapspelletjes. Doe een kussengevecht en kom niet meer bij van het lachen. Bak samen een taart, de geur alleen al zorgt voor een instant happy gevoel. Het hele gezin zal 100% genieten van zo'n dagje boordevol fun, rust en liefde.

5 • MAAK EEN LANGE WANDELING

Even ontsnappen aan de dagelijkse sleur kan natuurlijk ook buiten die vier muren. Trek de natuur in en ga wandelen. In het park of langs de kust met een frisse zeebries in je haren. Wandelen doe je het liefst met wandelpartner. Het ideale moment om wat bij te praten!

[GO PURE]

GENIET VAN DE (H)EERLIJKE FEESTDAGEN

Daarom weet je bij GoPure altijd zeker wat je eet. Niet alleen natuurlijk en biologisch, maar ook allergeenvrij, glutenvrij en – uiteraard – helemaal vegan. Bewust genieten – alleen of met je vrienden – wordt zo wel erg verleidelijk. Kies je moment !

Straight from the land

www.gopure.org

ZELF MEZENBOLLEN MAKEN MET DE KIDS

Wanneer je de tuin winterklaar maakt, vergeet je dan ook de vogels niet? Voor hen is het in de winter niet altijd evident om eten te vinden. Zeker niet bij vriesweer. Net dan hebben ze veel meer energie nodig om hun kleine lichaampje op temperatuur te houden. Gelukkig kunnen wij hen daarbij helpen. Door mezenballen op te hangen bijvoorbeeld. Die kun je kopen in de winkel, maar je kunt ze ook zelf maken. Dat is leuker en leerrijker natuurlijk. En volledig kidsproof!

SIMPEL STAPPENPLAN

Vetbollen maken, is echt niet zo moeilijk. We leggen het klaar en duidelijk voor je uit.

- Om te beginnen, zorg je voor ongezouten frituurvet en een zadenmengsel. Je kunt het zadenmengsel ook zelf gaan maken met pinda's, zonnebloempitten, maïs, en andere kleine zaden. Gebruik je liever geen frituurvet in de buurt van kinderen? Dan kun je dit ook makkelijk gaan vervangen door gelatine.
- Smelt nu het vet in een steelpannetje en voeg er een even groot deel vogelzaad aan toe. Wacht tot het vet goed warm is, maar niet heet. Roer goed, en laat wat afkoelen.
- Giet de warme massa daarna in het vormpje. Dit kan een bekertje zijn, een siliconen cupcakevormpje, of zelfs een bloempot.
- Hang in het midden een stevige katoenen draad, want je moet de bol straks ergens aan kunnen ophangen.
- Laat de brij hard worden. Dit kan toch tot twee uur duren. Als het buiten koud is, plaats de vormpjes dan buiten. Wanneer de brij hard is geworden, kan je deze eventueel uit het vormpje halen en ergens buiten ophangen in de boom.

Ook leuk om te doen: knutsel een voederplankje in elkaar en leg het zadenmengsel daarop in stukjes gesneden. De vogels zullen smullen van jouw heerlijke traktatie.

WAT HEB JE ALLEMAAL NODIG?

- ONGEZOUTEN FRITUURVET OF EEN ANDER 'HARDE' VETSOORT
- ZADENMENGSEL
- STEELPANNETJE
- (SILICONEN) VORMPJE
- KATOENEN DRAAD

ANDERE LEKKERNIJEN

Je kunt je tuinvrienden ook op andere manieren verwennen. Tover bijvoorbeeld voor de kleine vogeltjes een voedersilo uit een plastic fles en twee pollepels. Maak vier grote gaten in een lege plastic fles, steek er de pollepels doorheen en vul de fles met vogelvoer. Stukje touw om het dopje, in een boom hangen en klaar is kees! Jouw tuin wordt zo gegarandeerd een waar vogelparadijs.

DANIVAL®
CUISINE GOURMANDE

BIO ON THE GO

EET, beweeg, LACH, leef !

Ken je het ideale tussendoortje dat een plekje verdient in elke tas, van klein... én van groot ?

De Poki Bio's, 100% fruit en zonder toegevoegde suikers, komen in verschillende smaken waardoor je naar hartelust kan variëren : appel, appel & aardbei, appel & banaan, appel & mango, peer, appel & bosvruchten, appel, perzik & abrikoos.**

Met hun handige hersluitbare dop kun je ze zelfs ondersteboven eten !
Ja hoor ! Wij hebben het geprobeerd :)

*** Bevat van nature aanwezige suikers.*

DANIVAL - Le Moulin d'Andiran - 47 170 ANDIRAN (FRANCE) - www.danival.fr

Bio plantaardige room Cuisine Shiitake 200 ml

Nieuw[1]

Bio plantaardige room Cuisine Thai 200 ml

Bio plantaardige room Cuisine India 200 ml

Bio plantaardige room Cuisine Bechamel 200 ml

Bio plantaardige room Cuisine Cashew zonder suikers 200 ml

Bio plantaardige room Cuisine Amandel zonder suikers 200 ml

Bio plantaardige room Cuisine Amandel 200 ml

Bio plantaardige room Cuisine Kokos 200 ml

[1]Beschikbaar vanaf maart 2018

www.ecomil.com facebook.com/ecomiloficial/ instagram.com/ecomiloficial/

TIM EN NIELS, ONS BELGISCH ROEITALENT

Ze zijn wereldtop in de roeisport. Tim Brys en Niels van Zandweghe scheren momenteel hoge toppen. We ontmoeten Tim en Niels aan de watersportbaan in Gent. Hun vaste trainingsplek. Het is 10 uur en hun eerste training van de dag zit er net op. "In de namiddag staat er nog een krachttraining op het menu", vertelt Tim.

HOEVEEL KEER TRAINEN JULLIE IN EEN WEEK?

NIELS : "Gemiddeld zo'n 12 keer per week. Er zijn weken dat we meer trainen. Ook weken waarin we het trainingsvolume verminderen. Alles hangt af of er al dan niet een wedstrijd aankomt."
TIM : "We gaan ook 1 keer per week naar de kiné. Nu ligt de focus op duurtrainingen. Intensief en extensief gemixt. We doen voornamelijk intensief lange blokken. Op die manier proberen we onze basissnelheid zo hoog mogelijk te houden."

JULLIE ROEIEN OP WERELDNIVEAU. NIELS JIJ STUDEERT NOG, TIM JIJ HEBT JE STUDIES AL AFGEROND. HOE PLANNEN JULLIE DE TRAININGEN IN?

NIELS : "Ik zit in m'n laatste jaar sportmanagement. In het begin was het echt plannen. Ik startte de dag met een vroege ochtendtraining, ging naar de les, om dan 's avonds nog eens te trainen. Nu lukt het makkelijker."
TIM : "Het is een kwestie van goed je tijd te besteden. Afgelopen winter moest ik voor een stage een aantal uur effectief in een bedrijf werken. Het bedrijf was wel flexibel maar echt makkelijk was dat toch niet. Nu ik professioneel sporter ben, kan ik me volledig op het roeien concentreren."

VERTEL EENS IETS MEER OVER DE ROEISPORT? HIER IN BELGIË IS HET MINDER GEKEND.

TIM : "Het is eigenlijk heel simpel want er zijn maar 2 categorieën. Weeg je boven de 72,5 kilo, val je in de categorie van de zwaargewichten. Wij nemen deel bij de lichtgewichten. 2 uur voor de wedstrijd worden alle deelnemers gewogen om te zien dat ze het maximumgewicht niet overschrijden. Voor de rest moet je gewoon de snelste zijn tussen punt A en punt B."

VAN WAAR DIE FASCINATIE VOOR DE ROEISPORT?

TIM : "In 2003 ging ik op sportkamp met een vriend. Alles zat toen goed: het weer, leuke begeleiders, leuke groep, … Toen ben ik naar een training gaan kijken en zo begonnen met wedstrijden te roeien."
NIELS : "Idem. Ik ging op zomerkamp met m'n zus. Ik vond het tof. Niet zozeer het roeien zelf maar vooral de sfeer errond. Ik ben dan altijd blijven doordoen. Ik weet nog goed dat ze me vertelden dat ik niet ver ging geraken. Dat is altijd een drijfveer geweest om door te zetten."

HOE ZIJN JULLIE BIJ ELKAAR TERECHTGEKOMEN?

TIM : "De 2 beste lichtgewichten van België werden bij elkaar gebracht. Het klikte meteen. We hebben kort daarna eventjes alles on hold gezet om onze eigen weg op te gaan. Maar kort daarna kwamen we terug bij elkaar om terug als team verder te gaan."
NIELS : "Op onze eerste wedstrijd haalden we direct brons. Als je met het oog op een top-12 notering afzakt naar een wereldbekerwedstrijd en je haalt meteen het podium, dan weet je dat het goed zit."

TOPSPORT BETEKENT OOK BEZIG ZIJN MET VOEDING.

NIELS : "We werken sinds kort nauw samen met voedingscoach Stephanie Scheirlynck. Via haar winnen we meer info in wat betreft voeding en recuperatie. Naar sportvoeding toe gebruiken we de energybars en gels van Innerme. Die verteren ook gemakkelijk."

KOKEN JULLIE ZELF VEEL?

TIM : "We wonen allebei nog bij onze ouders dus op dat vlak is dat wel gemakkelijk. Maar als de mogelijkheid zich voordoet, kook ik wel graag."
NIELS : "Het geeft vooral veel voldoening. Het is altijd fijn wanneer je eigen creaties nog eens boordevol smaak zitten."
TIM : "Ik ben altijd al bezig geweest met gezonde voeding. Ik merk wel aan mezelf dat ik tegenover vroeger nu wel bewuster omga met voeding. Ik ga bijvoorbeeld altijd na van waar de producten komen en wat er allemaal in zit."
NIELS : "Mijn mama is altijd al redelijk veel met biovoeding bezig geweest. Je merkt dan wel dat de kwaliteit iets beter is."

IS ER OOK PLAATS VOOR EEN ZOETE ZONDE?

NIELS : "We verbranden soms enorm veel calorieën op een dag. Gisteren bijvoorbeeld heb ik bijna 6.000 kilocalorieën verbrand. Dan mag je wel eens zondigen. Doe mij maar roomijs."
TIM : "Ik ben een chocolade-fan. In het seizoen letten we strikt op onze voeding. Na het roeiseizoen smaakt die zoete zonde des te beter."

LEES VERDER OP DE VOLGENDE PAGINA

WAT RADEN JULLIE BEGINNENDE ROEIERS AAN DIE IN JULLIE VOETSPOREN WILLEN TREDEN?

TIM : "Enjoy it! Het mag vooral geen sleur worden. Als je al heel jong het gevoel krijgt dat je er veel moet voor opofferen, dan hou je dat gewoonweg niet vol. Er moet een balans zijn tussen je sociaal leven, privéleven en sport. Ze moeten beseffen dat ze niet alles moeten laten. Zolang je maar overlegt met je trainer en met de mensen waarmee je roeit. Maar als je 3 maand voor een belangrijke wedstrijd staat, moet je beseffen dat dat dan ook wel prioritair is."
NIELS : "Zorg dat je er vooral plezier in hebt. Ik heb er nu nog altijd evenveel plezier in als toen ik begon."

WELKE MUZIEK BELUISTEREN JULLIE TIJDENS DE TRAININGEN.

TIM : "Ik switch tussen motivational muziek en The Greatest Switch van Studio Brussel. Tijdens trainingen leggen we vooral oppeppende muziek op."
NIELS : "Het gebeurt vaak dat ik alleen train. Daarom durf ik wel eens een meezinger opleggen."
TIM : "Country is wel z'n ding geworden de laatste tijd." (lacht)
NIELS : "Ik heb veel Engelse vrienden. Die leggen dat wel eens op."

NOG ZO'N LEUKE WEETJES?

TIM : "Net voor de wedstrijd heb ik de gewoonte een liedje van K3 te beluisteren (lacht). Dat doe ik vooral om alles te relativeren. Dan besef je ook dat het 'maar' een roeiwedstrijd is. Iets onnozels waar ik mij aan hou."

ANDERE SPORTEN DIE JULLIE VOLGEN?

TIM : "Vooral de koers. Ook veel triatlon. Enorm veel respect voor die mannen."
NIELS : "Je begint meer en meer atleten te kennen. Dan volg je automatisch meer sporten."

NAAR WIE KIJKEN JULLIE OP?

TIM : "Ik bewonder het doorzettingsvermogen van Hamish Bond. De grootste kampioen in het roeien. Van 2009 tot 2016 is hij ongeslagen geweest. Nadat hij stopte in 2016, legde hij zich toe op het tijdrijden. In 2017 nam hij zelfs deel aan het wereldkampioenschap. Chapeau!"
NIELS : "Lionel Sanders, Canadese triatleet. Als triatleet moet je enorm veel opofferingen doen. Meer dan welke sport dan ook. Uren aan een stuk trainen, daar moet je pas karakter voor hebben.

v.Spilbergen

innerme

innerme

PRO DE NATUUR OMARMEN!!

We zijn PRO natuur.
Daarom zijn al onze soja, haver, amandelen, hazelnoten en rijst afkomstig van Europese velden, biologisch en vrij van GGO's.

Maar van duurzaamheid gaan je ontbijtgranen niet beter smaken. Gelukkig zijn onze producten overheerlijk én super veelzijdig.

Zin om te proeven?

Probeer Provamel zelf eens, bij je volgende maaltijd of tussendoortje. Of misschien wanneer je waanzinnig veel zin hebt in pannenkoeken?

POMPOEN- EN HAVERMOUTPANNENKOEKEN

15 min 2

INGREDIËNTEN

- 200 ml Provamel Oat Drink
- 150 g speltbloem
- 1 theelepel wijnsteenpoeder (gekristalliseerd bakpoeder)
- ¼ theelepel zout
- ¼ theelepel gemalen komijn
- 1 snuifje chilipoeder
- 8-12 theelepels plantaardige olie
- 200 g pompoen, grof geraspt

BEREIDING

Rasp de pompoen grof. Meng de bloem met de Oat Drink tot een pannenkoekenbeslag. Voeg de kruiden, het zout en het wijnsteenpoeder toe. Roer goed. Meng de geraspte pompoen door het beslag.

Verhit +/- 6 theelepels olie in een pan met anti-aanbaklaag op een laag vuur. Doe het beslag lepel per lepel in de pan. Maak 4-5 kleine pannenkoeken per keer, afhankelijk van hoe groot je pan is. Laat ze enkele minuten bakken tot er luchtbellen ontstaan en de randen knapperig worden. Draai de pannenkoeken om. Bak ze nog enkele minuten tot ze aan beide kanten goudbruin zijn. Dien ze onmiddellijk op met wat confituur of appelmoes.

FREJA FOOD

simply tasty Belgian Biscuits from 2000

Be Bene®

Funny name for cookies!

Men vraagt ons dikwijls waar de naam van onze koekjes vandaan komt. Het antwoord is **simpel**: toen we in 2000 onze activiteit **exclusieve biologische biscuiterie** opgestart hebben, wilden we vanaf het begin «een ander soort gebak maken» door meer menselijke relaties te onderhouden met onze klanten, leveranciers, distributeurs, ...

Ons merk Be Bene uit het Engels «**to be**» en het Italiaans «**bene**» betekent dus «**goed zijn**» (in de verschillende betekenissen van het woord).

Ons assortiment vandaag samengesteld uit **koekjes**, **cakes**, **wafels**, **speculoos**, **kokosrotsjes**, **schuimpjes**, ... is ondertussen bekroond met de **Bio Award**, uitgereikt in 2009.

Een grote klassieker onder onze producten zijn de **boterwafels**, waarvan het recept sinds 2001 onveranderd gebleven is.

Ons motto *«Simply tasty»* verwijst naar onze recepten die enkel zijn samengesteld uit de essentiële basisingrediënten, streng geselecteerd voor hun hoogste kwaliteit.

Zoals de meeste van onze producten, zijn al onze wafels bovendien **Fairtrade** gecertificeerd.

PARTNER cunina

www.cunina.org/nl

Ter gelegenheid van onze 10de verjaardag in 2010, zijn we **partner** geworden **van de NGO Cunina** en steunen we jaarlijks een nieuw ontwikkelingsproject op het gebied van onderwijs voor kansarme kinderen.

bio-award 2009

MADE IN

Biologische Landbouw
CONTROLE BE-BIO-01
Marktdeelnemer Nr: 20888

Freja Food n.v.
www.frejafood.be

FAIRTRADE

Product uit eerlijke handel
CONTROLE Fairtrade Belgium
Flo Id 5465

Ed. 2018-12

PALM OLIE VRIJ

De familie wordt groter.

Nocciolata

Dubbel zo veel smaak en verleiding!

✓ *Biologisch*
✓ ***Palm olie vrij***
✓ *Gluten vrij*

✓ *Biologisch*
✓ ***Zonder Melk***
✓ *Palm olie vrij*
✓ *Gluten vrij*

NEW!

Vegan

Hazelnoot en Cacao broodbeleg. Exquisiet en natuurlijk.
De nieuwe versie, **zonder melk**.
Op een lijn met moderne trends en perfect voor diegene met een lactose intolerantie of leven volgens een veganistisch dieet.

www.rigonidiasiago.nl

Rigoni di Asiago

Hart voor de natuur sinds 1923

KLEURPLAAT BOSWANDELING

Spot alle inwoners van het bos en geef ze kleur.
Hoeveel vind jij er?

BE-BIO-01 Certisys
EU/Niet EU landbouw
Agriculture UE/non-UE

Biobox® BOTANICAL BASED PRODUCTS

bio KRUIDEN

MÉÉR DAN 450 PLANTREFERENTIES

VRAAG INFO BIJ UW **ORIGIN'O**-VERKOOPPUNT

BRANDNETEL ▪ APPEL ▪ BASILICUM ▪ BOLDO ▪ BERK ▪ CIPRES ▪ VERBENA ▪ DASLOOK ▪ DILLE
ENGELWORTEL ▪ EUCALYPTUS ▪ GINKGO ▪ HEEMST ▪ HIBISCUS ▪ HYSOP ▪ KAMILLE ▪ KANEEL
LAURIER ▪ LINDE ▪ MACA ▪ MAIS ▪ NOOTMUSKAAT ▪ OGENTROOST ▪ MEIDOORN ▪
PASSIEBLOEM ▪ PETERSELIE ▪ SALIE ▪ SENNA ▪ RAMMENAS ▪ TIJM ▪ WITTE THEE ▪ STEVIA
TOVERHAZELAAR ▪ TULSI ▪ VARKENSGRAS ▪ VLIER ▪ WALSTRO ▪ WIEROOK ▪ RODE ZONNEHOED

NIEUW NOUVEAU

30 strooibus -referenties

60 mix-referenties

Samengestelde infusies

Méér dan 60 samengestelde referenties.
Vraag elke info aan Uw Origin'O-supermarkt

DIABE•T
SUPER DETOX
RESPI T
Prosta•T
Cyclus•T Jonge vrouw

100% COMPOSTEERBARE STROOIBUSJES VOOR UW KEUKENKRUIDEN

Ajuin
Karwij
Gember
Paprika
Knoflook
Fenegriek
Kurkuma
Peper (wit ▪ zwart ▪ groen)
Mosterdzaad
Garam masala
Glühwein
Ras-el-hanout
Kerrie
Speculaaskruiden
Viskruiden
Soepkruiden
Vleeskruiden

België boven tijdens onze TASTY WEEK

Ons Belgenland heeft heel wat te bieden. Daarom zette Origin'O tijdens de Tasty Week enkele Belgische klassiekers extra in de kijker. Van de heerlijkste biokazen tot de lekkerste biobieren. Of wat dacht je van een hemels stukje chocolade? Je kon het allemaal zelf ontdekken in onze winkels.

LIVE-COOKING

Onze huiskoks haalden hun beste cooking skills boven. Elke klant kon naar hartenlust proeven van hun fantastische creaties.

FACEBOOK-WEDSTRIJD

Ook onze Facebook-wedstrijd was een succes. 5 gelukkige winnaars mochten hun luxueus winpakket afhalen in één van onze winkels. Proficiat!

TRAKTATIE

Origin'O trakteerde iedereen die een Belgisch product kocht met 10% korting.

GOED NIEUWS!

We hebben uitstekend nieuws want in 2019 komt de Tasty Week terug met nieuwe acties en thema's. Hou zeker onze website en sociale media in de gaten voor meer nieuws.

Primeur!

EERSTE FAIRTRADE TOFU OP DE MARKT

We leven een wereld vol verandering met een toenemende consumptie en waarvoor de natuur jammer genoeg moet inboeten.
De Hobbit maakt het u graag gemakkelijk om duurzamer en steeds meer fair te gaan leven.
Sinds kort prijkt een fairtrade logo op onze biologische tofu.
Met trots kunnen we u dan ook melden dat onze tofu volledig FAIRTRADE is.
De duurzaamheid van de keten wordt gegarandeerd door een speciaal controleorganisme: de Proterra Foundation. Want ook duurzaam produceren staat hoog op onze agenda en willen we garanderen aan onze consumenten.

ProTerra FOUNDATION

FAIR TRADE IBD

Proterra staat voor:

- sojabonen: 100% vrij van GMO
- goede arbeidsomstandigheden, waaronder veiligheid op de werkplek, gelijke kansen, bescherming van kinderen en afwezigheid van dwangarbeid
- bescherming van de rechten van gemeenschappen, inheemse volkeren en kleine boeren

Het Fairtrade logo op onze Tofu

info@hobbit.be - www.hobbit.be

Facebook: /hobbitnv

Instagram: @hobbit_veganfood

Hobbit
food for freedom

GINETTE

BELGIAN

ORGANIC BEER

Ginette is een jong, Belgisch merk met een grote visie. Geboren uit een vriendschap tussen vier vrienden die een passie delen voor natuur en ecologie. De brouwers van Ginette hopen met hun bier de mentaliteit en de consument te veranderen naar verantwoorde consumptie.

www.ginettebeer.com

GINETTE Natural White

Een frisse wind!

Type: Biologisch witbier
Alc.% Vol.: 5%
Kleur: Bleek, licht goud
Aroma: Mout, brood, kruiden
Smaak: Appels, floraal

Ideaal in combinatie met:
- Shashimi
- Inktvisringetjes
- Wasabinootjes

GINETTE Natural Blond

Een natuurlijk blondje!

Type: Biologisch Blond
Alc.% Vol.: 5%
Kleur: Goud
Aroma: Mout, saison, ruwe granen
Smaak: Fris, peren

Ideaal in combinatie met:
- Romige gerechten
- Zware kazen
- Wok

GINETTE Natural Fruit

Een zachte en zoete dame!

Type: Biologische Fruitbier
Alc.% Vol.: 4%
Kleur: Rood, roze
Aroma: Frambozen, bosbes, kruiden
Smaak: Vlierbessen, Cassis, Zoethout

Ideaal in combinatie met:
- Eendenborst
- Parfait van witte chocolade
- Balsamiek kersen met geitenkaas

GINETTE Natural Triple

Een echte “femme fatale”!

Type: Biologische Tripel
Alc.% Vol.: 9%
Kleur: Goud
Aroma: Gedroogd fruit, kruiden
Smaak: Vlierbloesem, Sinaasappel

Ideaal in combinatie met:
- Thaise curry
- Shepard’s pie

Une bière brassée avec savoir se déguste avec sagesse.

Spannende tijden voor regiomanager Guy Van den Branden. In april staat hij voor de zwaarste sportieve uitdaging ooit in z'n leven. Dan doet hij mee aan de befaamde Marathon des Sables.

WAT IS DE MARATHON DES SABLES?

- LOODZWARE ULTRAMARATHON IN DE WOESTIJN VAN ZUID-MAROKKO WAARIN 250 KILOMETER GELOPEN MOET WORDEN IN 7 ETAPPES
- ALLES MOET ZELF MEEGENOMEN WORDEN IN EEN EIGEN RUGZAK. VAN SLAAPMATERIAAL TOT VOEDING
- DE KONINGINNENETAPPE IS MAAR LIEFST 86,2 KM LANG

Meedoen aan de Marathon des Sables, dat betekent strijd op meerdere fronten: Het gevecht tegen de vermoeidheid, de confrontatie met jezelf, de hitte trotseren, ... om nog maar te zwijgen over de brandende zon die je altijd op de huid zit.

DAG GUY, DEELNEMEN AAN DE MARATHON DES SABLES IS NIET NIETS. WE BEGINNEN DAAROM MET DE VRAAG DIE BIJ IEDEREEN OVER DE TONGEN GAAT. WAAROM DOE JE MEE AAN ZO'N LOODZWARE WOESTIJNMARATHON?

"Ik zocht een uitdaging die verderging dan alleen maar het fysieke aspect. Ik deed vroeger al mee aan trails, maar die werd ik na een tijdje beu. Ik hou van afwisseling. Ik ging op zoek naar iets waarin ik mijn grenzen kon verleggen, dus kwam ik uit op de Marathon des Sables. De marathon gaat ook verder dan andere sportieve challenges. Je bent helemaal op jezelf uitgewezen. Je slaapmateriaal, voeding en kledij moet je allemaal zelf meesleuren in je rugzak. En dan heb ik nog niet over de hitte gesproken."

JE MAAKT ER OOK VRIENDSCHAPPEN VOOR HET LEVEN...

"Dat is misschien wel de voornaamste reden. Per land krijg je een tent toegewezen. Je ziet dus effectief hoe iedereen de etappes verteert. Je deelt samen geluk en leed. Iedereen spreekt elkaar moed in als ze erdoor zitten. Er heerst een waar groepsgevoel, een ongeziene teamspirit. Ongetwijfeld ook iets waaruit ik kan leren om mijn job als regiomanager uit te oefenen."

WE KEREN EVEN TERUG NAAR JE ROOTS, JE BENT ALTIJD AL SPORTIEF GEWEEST, NIET?

"Zeker! Ik heb eigenlijk 15 jaar in het buitenland gewoond. Ik hield me onder meer in Chili en Peru bezig met het organiseren van mountainbike-reizen. Ik deed ook al mee aan MTB-wedstrijden. Verder nam ik deel aan marathons en trails."

HOE BEN JE DAN BIJ ORIGIN'O TERECHTGEKOMEN?

"Ik ben altijd al bezig geweest met voeding. Ik kookte tijdens de toertochten veganistisch voor de gasten. Toen keerde ik terug en ging ik aan de slag in een vegan restaurant. Op een dag zag ik een vacature openstaan bij

Origin'O waarin ik me kon vinden. Toen is het rap gegaan. Ik werkte eerst in de winkel in Berchem en nu ben ik verantwoordelijk voor de winkels in Brugge, Gent en Aalst."

HOE LUKT DE COMBINATIE TUSSEN WERK EN TRAINEN?

"Het is zoeken naar een gezond evenwicht, maar ik geef toe dat het niet makkelijk is. Als regiomanager heb je immers veel verantwoordelijkheden. Maar het lukt voorlopig nog wel. Je weet op voorhand dat je er veel voor moet opofferen. Sowieso zal ik tijdens een minder moment in de Marathon terugdenken aan alle opofferingen die ik moest doen. It's all about the journey, not the destination."

HOE BEREID JE JE VOOR OP ZOIETS?

"Voeding is een eerste belangrijke pijler. Ik ben dan ook voortdurend met voeding bezig. Ik kook veel en lees ook boeken over sportvoeding. Zo ben ik bijvoorbeeld al te weten gekomen dat je in warme omstandigheden vooral kokos en banaan moet eten, omdat ze het lichaam afkoelen. Mijn proviand ter plaatse zal vooral uit droogvoeding bestaan. Momenteel ben ik aan het polsen bij leveranciers of ze mij wat droogvoeding kunnen bezorgen. Dan test ik waar mijn lichaam het best op reageert."

EN SUPPLEMENTEN?

"Daar ben ik geen voorstander van. Ik vind het belangrijk om op vlak van voeding te experimenteren met je lichaam. Hoe je gestel reageert op bepaalde voedingsstoffen. Dat is de beste manier om je eigen lichaam beter te leren kennen. In zo'n extreme omstandigheden komt dat zeker van pas. Ik werk bijvoorbeeld niet samen met een voedingscoach. Ik ken mijn lichaam het best. Om de drie maand laat ik wel bloed afnemen om na te gaan welke tekorten ik heb. Die tekorten vul ik dan op met de gepaste voeding."

DAN IS ER NOG IETS WAT JE NIET IN DE HAND HEBT: DE HITTE!

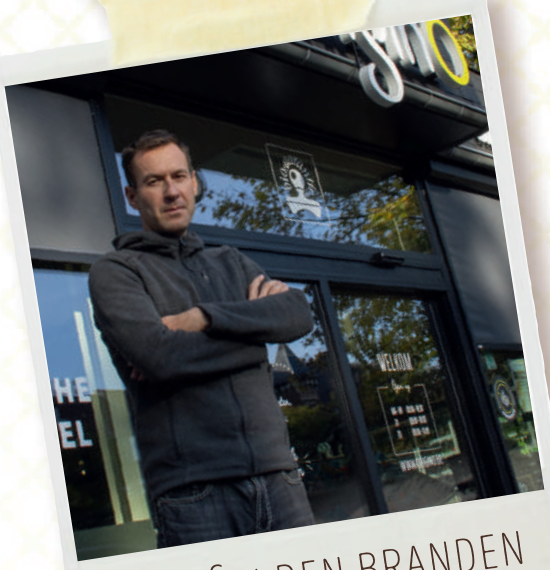
"De gevaarlijkste factor wat mij betreft. Voorbereiding op de warmte is moeilijk hier in België. Wij hebben nu niet bepaald een warm klimaat. Sowieso zal dat een grote vijand zijn. Je mag je fysiek al zo goed voorbereiden, iedereen kan altijd een slag krijgen van de warmte. Ik zal vooral veel trainen met extra veel kledij aan. Ik zal ook een abonnement nemen op de sauna en er eventueel trainen om het klimaat in de woestijn zo goed mogelijk te simuleren."

WAARUIT BESTAAT JE TRAININGSSCHEMA?

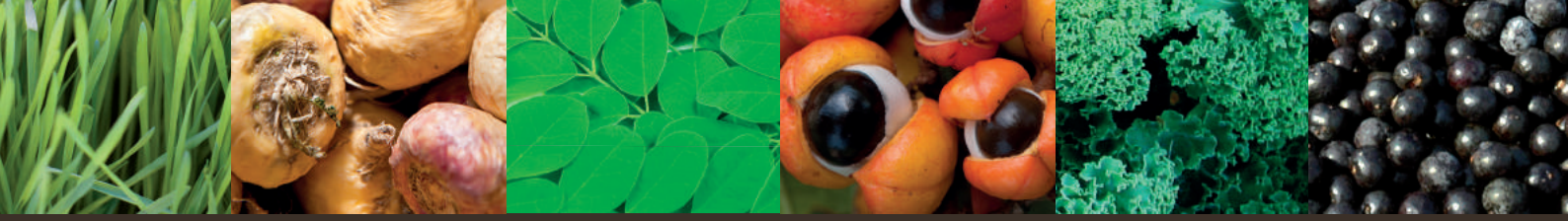
"Alles wordt via de UGent professioneel opgevolgd. In de eerste fase begonnen we vooral met testen. Vanuit die conditionele proeven werd er dan een trainingsschema opgemaakt waarin de eerste helft vooral in teken stond van uithouding. Duurtrainingen dus. Het tweede deel is berust op lange extensieve trainingen na elkaar. Op die manier went het lichaam aan de extra lange tochten."

HOE ZIEN DE VOLGENDE WEKEN ER NOG UIT?

"In de komende periode komt het er vooral op neer om de juiste keuzes te maken. De selectie van kledij en schoeisel bijvoorbeeld wordt cruciaal. Ik ben nog aan het twijfelen of ik zal starten met longsleeves of korte mouwen. Neem je korte mouwen, dan moet je sowieso zonnecrème smeren. Eén van de issues waar ik nog eens goed over na zal moeten denken. Binnenkort ontmoet ik enkele oud-deelnemers waaraan ik wat raad kan vragen. Dat zal zeker en vast heldere tips opleveren. Mijn boekje en pen liggen alvast klaar zodat ik veel kan noteren."



GUY VAN DEN BRANDEN



Premium raw & organic superfoods

Een lekkere manier om jezelf een dagelijkse gezondheidsboost te geven!

Breng je hele dag gezond en energiek door met de Bio Superfoods Raw van

Biotona 100% nature
Fuel For Life!

Een eiwitrijk tussendoortje

Voeg twee soeplepes Biotona Bio Veggie Protein Raw toe aan een (gezond) pannenkoekenbeslag

✓ Plantaardige eiwitbron
✓ De ideale ondersteuning voor je spieren na een inspanning

In je smoothie

Voeg een soeplepel Biotona Bio Maca Raw toe aan je smoothie

✓ Ondersteunt je mentale en fysieke prestaties

Start je dag vezelrijk

Voeg een koffielepel Biotona Bio Black Chia Raw zaadjes toe aan je ontbijt

✓ Ze leveren de nodige vezels en ze zijn rijk aan omega -3 vetzuur

Een groene detox lunch

2 koffielepels Biotona Bio Supergreens Raw toeren je soep om tot een detox maaltijd

✓ Een superieur mengsel van de beste biologische en groene raw superfoods

Snacken met yoghurt & fruit

Combineer 1 koffielepel Biotona Bio Superfruits Raw met je favoriete yoghurt

✓ Een koffielepel = 150 à 300 gr vers fruit
✓ Helpt je om aan je dagelijks aanbevolen hoeveelheid fruit te geraken

☘ 100% puur, van gecontroleerde biologische teelt ☘ Gecertificeerd Vegan® ☘ 'Raw' of 'living' food
☘ Gluten- en cholesterolvrij ☘ Vrij van bewaarmiddelen, additieven, smaak-, kleur-, zoet- of vulstoffen!

Volg Biotona op **facebook, Instagram** en **youtube** — www.biotona.be

100% PURE NATURAL · Vegan

PUBLI-REPORTAGE

Silicium, het vergeten mineraal!

Ons lichaam bevat ongeveer 7 gram silicium, twee keer meer dan ijzer. Het is een belangrijk onderdeel van het bindweefsel (kraakbeen, bot-, vet- en vaatweefsels) dat het grootste deel uitmaakt van ons lichaamsweefsel: 30 tot 40%.

Silicium is aanwezig in verschillende vitale organen en klieren: longen, milt, lever, hart, hersenen, pancreas, bijnieren, thymus alsook in de huidweefsels en zijn afgeleiden: haar & nagels.

Door de verbinding met collageen, elastine, keratine en hyaluronzuur draagt silicium bij aan **de bouw van alle bindweefsels van ons lichaam.**

Silicium is de bouwmeester van ons lichaam, een onmiskenbaar mineraal voor onze gezondheid.

Onderzoek geeft aan dat de opname en beschikbaarheid van silicium via voeding vermindert:

- *Het siliciumgehalte in onze voeding daalt door o.a. overbemesting* [(1)]
- *Siliciumrijke voeding o.a. orgaanvlees, schil van groenten en fruit, brandnetel… wordt nog weinig gegeten* [(1)]
- *Bovendien vermindert de opname van silicium met de jaren* [(1)]

Behalve de verminderde opname en beschikbaarheid van silicium in voeding, vermindert het gehalte aan silicium in ons lichaam ook met verloop van tijd, al vanaf de geboorte. Eenmaal volwassen, is al meer dan 80% van onze siliciumreserves verbruikt. [(2)]

In de natuur komt silicium veel voor in mineralen zoals graniet, zand en kwarts. Deze vormen van silicium worden echter moeilijk opgenomen door het lichaam.

BIO-GEACTIVEERD SILICIUMZUUR

Door een uniek natuurlijk proces kan men silicium in een zeer stabiele vorm (monomeer) aanbieden. Dit bio-geactiveerd organisch silicium is hierdoor zeer goed opneembaar door het lichaam.

1. Bron: W. Szulc, B. Rutkowska, M. Hoch, E. Spychaj-Fabisiak, B. Murawska (2015): Exchangeable silicon content of soil in a long-term fertilization experiment. Plant Soil Environ., 61: 458-461
2. Bron: Jugdaohsingh R, Anderson SH, Tucker KL, Elliott H, Kiel DP, Thompson RP, Powell JJ (2002). Dietary silicon intake and absorption. Am J Clin Nutr May;75(5):pp,887-93

MannaVital

Cartilaton

de natuurlijke totaalformule voor soepele gewrichten*en gezond kraakbeen **

- met de vlot opneembare fytosomen van **kurkuma (Meriva®)** en **boswellia (Casperome®)** in de optimale 70/30-verhouding, voor het verzachten van spieren en gewrichten*
- met **eierschalenmembraan (Ovomet®)**, de duurzame, natuurlijke en harmonische synergie van de goed opneembare bouwstoffen glucosamine, chondroïtine, collageen, hyaluronzuur en elastine
- met **natief of ongedenatureerd collageen type II (B2Cool®)**, om het collageen in kraakbeen optimaal te beschermen
- met **vitamine C**, dat de collageenaanmaak bevordert en zo de kraakbeenfunctie ondersteunt**
- met **organische zwavel (MSM), -silicium** en **–mangaan**

CARTILATON is de optimale synergie van liefst 4 wetenschappelijk onderzochte voedingssupplementen in hun correcte dosis, in combinatie met de passende voedingsstoffen, voor vrij en vlot bewegen

BESTE PRIJS/ KWALITEIT

www.mannavital.be

Bertyn is jarig en geeft 15% meer spelt seitan. Gratis.

Hoera!

Nieuwe verpakking
Zelfde recept
Zelfde gewicht
Nieuwe naam

Hoera!

Geen vlees of vis?
Probeer de authentieke seitans van Bertyn.
Snel gebakken.

In het koelvak van de natuurwinkel.

Info recepten & inschrijven nieuwsbrief: www.bertyn.eu

BERTYN
AUTHENTIEKE SEITAN

Hoera!

Bertyn is een klein familiaal bedrijf van seitanmakers. Sinds 1992. Op authentieke wijze vervaardigt Bertyn seitan zoals de boeddhisten dat 1.000 jaar geleden deden. Met oertarwe en oerspelt van de hoogste kwaliteit. Bertyn is specialist in bio-voeding die alle essentiële eiwitten bevat. We zijn dierenvrienden en overtuigd van een plantaardige toekomst.

VERKOUDEN?
6 HOLISTISCHE REMEDIES OM ER SNEL BOVENOP TE KOMEN

Wanneer je een verkoudheid voelt opkomen, zijn veel rust en vitamine C echte redders in nood. Maar wist je dat het voor een gezonde immuunrespons minstens even belangrijk is dat je voldoende vitamine D en zink op voorraad hebt? Het beste wat je natuurlijk kan doen om een verkoudheid te voorkomen, is je lichaam preventief gezond en sterk houden door ervoor te zorgen dat je voldoende vitaminen en mineralen op voorraad hebt, zodat je lichaam snel en effectief kan optreden tegen indringers. Maar niemand is een fort, en we worden allemaal wel eens ziek. Wat kan je dan doen om de indringer zo snel mogelijk weer buiten te keren? Hier zijn alvast 6 holistische remedies die je er snel bovenop helpen.

1 • RUSTEN

Het is waarschijnlijk geen nieuws voor je, maar het is zo belangrijk om vooral te rusten wanneer je je niet goed voelt. Je immuunsysteem kan namelijk z'n werk niet doen wanneer je jezelf fysiek of mentaal overbelast. Durf jezelf op de eerste plaats te zetten wanneer je voelt dat je het nodig hebt.

2 • VOEDING & HYDRATATIE

Goed gehydrateerd blijven en veel verse groenten en fruit eten is de beste manier om ziekte te voorkomen. Wanneer je lichaam goed gehydrateerd, gevitaminiseerd en gemineraliseerd is, heeft het de nodige nutriënten ter beschikking om indringers en afvalstoffen doeltreffend te elimineren. Ben je ziek en heb je geen eetlust? Da's helemaal oké! Tijdelijk vasten, is zelfs een goede manier om meer energie naar je immuunsysteem te sturen. Zorg er wel voor dat wanneer je vast, je goed gehydrateerd blijft met water, kruidenthee of verse sapjes.

3 • KRUIDEN EN SUPPLEMENTEN

Enkele kruiden en supplementen die je kan inzetten bij verkoudheid:

- Liposomaal vitamine C (Nataos)
- Vitamine D3 (Viridian)
- Vloeibaar zink (Empowered 'Micromineralen') of eventueel zinktabletten (Solgar)
- Vlierbessensap of -siroop
- Echinacea (tinctuur, thee of capsules) (Opgelet, echinacea stimuleert je immuunsysteem dus best periodiek gebruiken! Afhankelijk van je verschijnselen van een paar dagen tot een paar weken)
- Kruidenthee van tijm, gember en citroenmelisse

4 • SAUNA

Sauna's stimuleren ontgifting, verbeteren de werking van je lymfesysteem, verminderen ontstekingen en verbeteren de werking van je immuunsysteem. Vooral de infrarood- (milde, droge warmte) en zoutsteensauna (rijke mineralisatie) kunnen aangename verlichting brengen bij verkoudheden.

5 • MAGNESIUMBAD

Een warm magnesiumbad kan helpen de luchtwegen vrij te maken, werkt slijmlosmakend, spierontspannend, en verbetert je slaapkwaliteit.

6 • EUCALYPTUS GEZICHTSDAMPBAD

Een gezichtsdampbad met essentiële olie van eucalyptus helpt de luchtwegen te ontsmetten en vrij te maken. Je kan zelf een gezichtsdampbad maken door een kom te vullen met heet water en enkele druppels eucalyptus essentiële olie, vervolgens een handdoek over je hoofd te hangen en de stoom gedurende 5 minuten in te ademen.

Disclaimer: de informatie in dit artikel is niet bedoeld als een vervanging voor medisch advies. Consulteer steeds een arts of therapeut wanneer je gezondheidsproblemen hebt.

SIOBHAN is holistisch gezondheidscoach en werkt als natuurlijke gezondheidsconsulent voor Origin'O Leuven. In haar praktijk begeleidt ze mensen op weg naar een betere gezondheid en meer energie met wholefood plant-based voedingsadvies, superfoods, mindfulness, emotional healing en positieve zelfontwikkelingstechnieken.

Ben je op zoek naar begeleiding, steun en opvolging op je weg naar een betere gezondheid? Contacteer Siobhan via siobhan@plantseedstoday.com Facebook & Instagram @plantseedstoday

FISH4EVER

Fish4Now

"Fish4Ever heeft zich vanaf het begin op duurzaamheid gericht, nog voordat het in de mode kwam. Ze zijn het enige bedrijf wat ik ken die kleine vissersboten en lokale gemeenschappen vooropstellen".

"Ik probeer goed te eten, maar dat is lastig als je altijd onderweg bent. Ik heb snelle oplossingen nodig voor mijn drukke leefstijl. Fish4Ever is super veelzijdig en nu heb ik een heleboel gezonde maaltijd ideeën voor als ik ze nodig heb".

Fish4Health

"Ik hou ervan om mijn voeding uit voedsel te halen en niet uit pillen. Vis uit blik is een van de meest ongelooflijke superfoods en ik vertrouw Fish4Ever dat ze geen onverantwoorde ingrediënten toevoegen".

Fish4Quality

"Ik waardeer dat Fish4Ever zo selectief is. Ze hebben een ambachtelijke aanpak. Je kan de hoge kwaliteit echt proeven in al hun producten en ik ben absoluut fan van de nieuwe zeewier patés".

2018

Origin'O

Too Good To Go

1.5 TON
onnodig afval
uitgespaard

1.489
porties gered

3.782 KG
CO2
uitgespaard

795
klanten
hielpen daarbij

1.712
likes voor Origin'O
in de Too Good To Go-app

HEERLIJK TOCH !?

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

genieten van nature

Origin'O

FIND YOUR SHOP

Aalst	Houtmarkt 16	053 22 01 26
Berchem	Uitbreidingsstraat 392	03 218 94 60
Brugge	Generaal Lemanlaan 147	050 33 31 37
Brussel Zuid Station	Fonsnylaan 47	02 526 93 53
Brussel Ravenstein	Galerij Ravenstein	02 513 71 73
Drongen	Mariakerksesteenweg 34	09 227 07 52
Gent	Kortrijksesteenweg 148	09 221 37 45
Hasselt	Guffenslaan 96	011 93 30 17
Leuven	Craenendonck 5	016 23 67 18
Overijse	Brusselsesteenweg 310	02 731 66 45
Roeselare	Oude stadenstraat 15	051 67 01 41
Sint-Lambrechts-Woluwe	Tomberg 199	02 771 53 03
Torhout	Industrielaan 3	050 22 20 97
Ukkel	Sint Jobsplein 12	02 372 39 78
Waregem	Henri Lebbestraat 51	056 61 71 21
Watermaal-Bosvoorde	Middelburgstraat 1	02 662 16 93

JOIN US ON FACEBOOK

e NEWS

WWW.ORIGINO.BE

kixx-concept.be