

Vichtse Hilde Demurie brengt kookboek uit '100 x groente'

„Gezond eten: minder kwalen”

Vichte Voedingsconsulente Hilde Demurie is zo overtuigd van de gezondheid van groenten, dat ze er een kookboek over schreef. In '100 x groente' geeft ze 100 eenvoudige, snel klaargemaakte recepten prijs met meer dan 40 verschillende soorten groenten. Bovendien schreef ze bij elke groente gezondheidstips.

Pompoenfrietjes, prei met kerrie en appeltjes, boontjes op z'n Italiaans... Met dit kookboek wordt groente bereiden en eten een feest, belooft Hilde. „Het verschil met andere kookboeken is dat mijn boek enkel groenterecepten bevat met als enige ingrediënten: groenten, olijfolie of roomboter, gedroogde of verse kruiden en af en toe wat rozijntjes, appeltjes, noten, zaden en pesto. Dat ze gezond en lekker zijn, hoeft geen betoog.” De recepten zijn afkomstig van een verzameling die ze zelf jarenlang aanlegde. Hilde kookt thuis altijd vers en heeft in maximum 30 minuten een lekkere maaltijd klaargemaakt.

Hilde Demurie (42) is afkomstig uit Vichte. Ze raakte 20 jaar geleden geïnteresseerd in voeding omdat ze zelf last had van spijsverteringsproblemen en oprispingen. „Ik begon me af te vragen wat de oorzaak was dat mensen pijn hebben, kwaaltjes kweken...? Zo begon mijn zoektocht. Concreet heb ik vier belangrijke tips voor een gezonde levensstijl: eet dagelijks 80 % groenten en wat fruit, eet volgens je bloedgroep, eet gedissocieerd (niet alles door elkaar) en vast af en toe. Er zijn uiteraard nog andere aspecten die een rol spelen, maar het lichaam de juiste voeding geven, is al een goed begin! Mensen moeten terug hun gezonde oerinstinct gebruiken en eten zoals vroeger, met zo natuurlijk mogelijke producten. Echte boerenboter, ghee (geklaarde boter) en olijfolie bijvoorbeeld kan zeker geen kwaad. Een auto moet je toch ook smeren met de beste olie om goed te functioneren?”

Gezondheidsproject

Hilde is ondertussen enorm overtuigd van de gezondheid van groenten. „Ons lichaam heeft vitamines, mineralen, eiwitten, koolhydraten, vetten, vezels en antioxidanten nodig om te kunnen functioneren. We vinden dat allemaal terug in groenten waarvan we vaak te weinig eten en die we veeleer als 'bordversiering' beschouwen. In mijn boek geef ik trouwens concrete gezondheidstips aan, zoals welke groenten cholesterolverlagend werken. Of ik vertel dat andijvie goed is voor de lever en de gal. Met een gezond voedings- en leefpatroon genees en vermijd je een pak kwalen.”

De voedingsconsulente schreef *100 x groente* in het kader van het gezondheidsproject *Leef gezonder!* waaraan ze werkt. „Ik wil de naakte, eenvoudige waarheid kenbaar maken: leef gezonder, dan heb je geen last van cholesterol, reuma, osteoporose, stress, depressies, ADHD, CVS, overgewicht, enzovoort. Mijn streefdoel is samenwerken met ziekenhuizen, artsen en de voedingsindustrie en voordrachten geven om de mensen te sensibiliseren een gezond, natuurlijk voedings- en leefpatroon te volgen. Ik wil de oorzaak van symptomen aanpakken, niet de symptomen onderdrukken. Onlangs heb ik mijn project ook opgestuurd naar het ministerie van Volksgezondheid en Onderwijs. Binnenkort krijg ik hierover bericht...”

Hilde schrijft ondertussen aan een tweede boek met als titel *De relatie tussen voeding, lichaam en geest*.

(Siska Messeeuw)

'100 x groente' is uitgegeven bij Davidsfonds/Leuven en verkrijgbaar in de meeste boekenhandels en bol.com. Je kan Hilde contacteren via hilde@vrolijkgezond.eu

Hilde Demurie wil via haar boek '100 x groente' mensen aansporen meer groenten te eten: „Maak iets méér plaats op je bord voor groenten en je zult zien : hoe meer groen(ten) je eet, hoe langer je zelf een fris groen blaadje blijft...” (Foto WDA)