

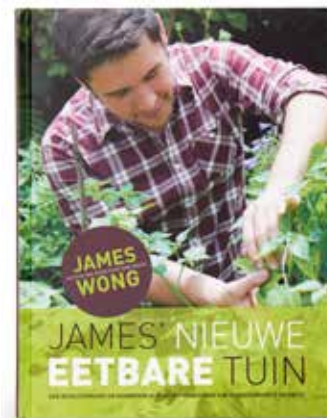
# GROENE BOEKEN



### Koken met quinoa

Mooi geïllustreerd kookboek met negentig recepten met quinoa, variërend van voorgerechten en salades tot desserts.

gebonden - 192 pagina's | 511.08219 **16,95**



### James' nieuwe eetbare tuin

James Wong geeft een revolutionaire en spannende kijk op het verbouwen van eigen groente en fruit. Een naslagwerk boordevol waardevolle informatie.

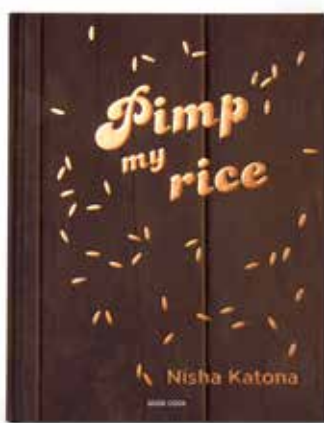
gebonden - 272 pagina's | 511.08933 **23,55**



### Echt eten met de groenten van Jon

In dit boek gaat Jonathan Karpathios terug naar de basis: wat is de bron van onze voeding? Wie zijn de mensen achter de producten en hoe worden ze gemaakt? Ook veel inspirerende gerechten van de chef achter de 'bieterbal'.

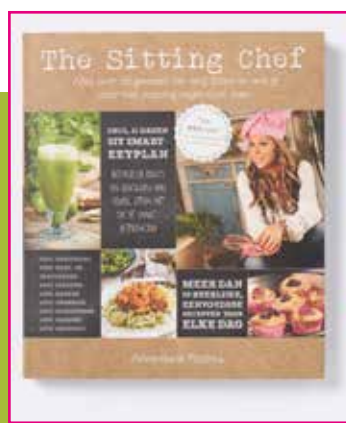
hardcover - 280 pagina's | 511.09049 **28,25**



### Pimp my rice

Nisha Katona is rijstliefhebber, advocaat en de oprichter van Mogli Street Food, een keten van Indiase restaurants in Engeland. Met haar recepten ervaart u hoe veelzijdig rijst in al zijn soorten is.

hardcover - 224 pagina's | 511.47550 **21,25**



### The Sitting Chef

In haar nieuwste boek bewijst voormalig model, bestsellerauteur en sedentair expert Annemarie Postma dat gezonde voeding van levensbelang is bij de preventie van diabetes type 2, hart- en vaatziekten, overgewicht en depressiviteit door een zittende (sedentaire) leefstijl.

paperback - 288 pagina's | 511.10450 **28,25**

# THE SITTING CHEF

**The Sitting Chef in het gelijknamige boek is voormalig fotomodel Annemarie Postma (47). Ze kreeg op haar elfde een dwarslaesie en belandde in een rolstoel. Dankzij de uitgekende voeding van haar moeder bleef ze als kind gezond, ondanks haar zittende bestaan. Later ging ze zelf op onderzoek uit en ontdekte gaandeweg een methode om gezond, fit en slank te blijven in de rolstoel.**

In haar boek gaat Annemarie uitgebreid in op de gevaren van een zittend bestaan; Nederlanders zitten gemiddeld 7,4 uur per dag. Omdat langdurig zitten in het leven van de meeste mensen onvermijdelijk is, moet het antwoord gezocht worden in een drastisch gewijzigd eetpatroon met veel water, groentes, fruit, groene smoothies, weinig dierlijke eiwitten en zo min mogelijk suiker. Annemarie ziet daarin ook een rol weggelegd voor de horeca.

"De horeca wordt meer en meer gedwongen in te springen op de behoefte van mensen om - naast lekker- vooral ook gezond te eten. Dat gebeurt nog onvoldoende. Logisch ook, koks zijn meestal geen voedingsdeskundigen. Dat ben ik wel. Door 36 jaar ervaring met al dat zitten in een rolstoel, alle gezondheidsrisico's waar ik mee te maken kreeg en door pure interesse en jarenlange studie."

"De menu's die wij samenstellen bevatten de sleutels tot meer energie, vitaliteit, helderheid en gezondheid en tot een gezonder gewicht. Ook anti-aging speelt in mijn benadering van voeding een prominente rol. Mensen zoals ik, die leven met een fysieke beperking, lijden eerder en heviger onder de gevolgen van ouder worden. Met alle gevolgen van dien. Niet alleen qua uiterlijk / huid, maar dus vooral ook als het gaat om diabetes, hart- en vaatziekten en degeneratieve ziektes als dementie."

"Zo heb ik net de kaart aangepast voor een grote wegrestaurantketen. Ook heb ik onlangs op verzoek een nieuwe terraskaart gemaakt voor een hotelrestaurant in Grou in Friesland. Beide zaken werden geconfronteerd met de toenemende, en steeds steviger wordende, vraag naar lekkere vegetarisch dan wel veganistische maaltijden en wisten niet goed hoe ze daar nu echt origineel en up to date op in konden spelen."



### Mijn missie

"Mijn belangrijkste boodschap is: wie overdag veel zit (en dat is bijna iedereen), moet anders eten om gezond en energiek te blijven, veroudering tegen te gaan en er goed uit te zien. Verder wil ik lekker, puur, gezond eten toegankelijk maken voor jong en oud. Gezond voor jezelf, de dieren, de aarde. We kunnen zoveel doen om deze wereld een betere plek te maken; mes en vork zijn daarbij onze sterkste wapens".