

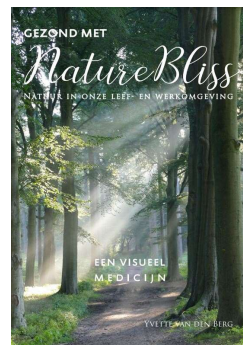
We zijn trots dat we zulke bijzondere mensen in onze groep hebben en dat zij hun kennis en enthousiasme met ons willen delen. Corona dwingt ons tot voorzichtigheid, maar ik zie achter de horizon weer veel perspectief!

Lilian Swart

Voorzitter stichting Felice per la Vita

Podcast

Wandelen in de natuur heeft een helende werking op ons welzijn. Het stresshormoon cortisol daalt, mits men zich veilig voelt in de natuur. Zelfs het kijken naar natuurfoto's leidt al tot stressverlaging, zo is te lezen in het boek 'Een visueel medicijn' van Yvette van den Berg van NatureBliss.



Yvette is natuurfotograaf en organiseert natuurwandelingen; straks ook voor onze leden. Onlangs werd een podcast over haar gemaakt. Heerlijk om naar te luisteren tijdens een wandeling. Klik [hier](#) voor de podcast.

Recepten

Omdat de gezonde maaltijd en lunch voorlopig niet geserveerd kan worden, zullen we via onze kanalen regelmatig recepten met elkaar delen. We nodigen iedereen uit een bijdrage te leveren. Vandaag de [vitamine C boost](#) van kinderarts/ intensivist prof Koen Joosten.

Meng een klein zakje mozzarellabolletjes met handjevol cashewnoten, klein doosje aardbeien, geweldige rozijnen, een (rode) paprika, bakje cherrytomaten en wat selderij. Snijd daar wat tuinkers over en besprenkel de borden met een uitgeperste sinaasappel en je hebt een heerlijke gezonde lunch voor 3 tot 4 personen.

LinkedIn Groep

Ook op LinkedIn is Broccori & Kohl aanwezig met een eigen pagina. Dit krachtige medium heeft direct al geleid tot een nieuwe groep fans, onder wie tal van opinion leaders en journalisten. Wekelijks zullen enkele posts worden geplaatst. LinkedIn zal ook worden gebruikt om discussies te ontlokken. [Meld je dus aan](#) en doe mee.



Blogs

Regelmatig publiceren we ook blogs op onze website broccori.nl. Founder

Herman poos schreef een blog over hardlopen (in Coronatijd) met als veelzeggende kop [Virtueel hardlopen #plukdedag](#)

Primeur

Het vakblad Primeur voor de sector Aardappelen, Groente en Fruit heeft in de herfsteditie een paginagroot artikel gewijd aan ons initiatief onder kop: Broccori & Kohl plant zaadje voor nieuwe positieve gezondheidsbeweging. Bijgaand het artikel.

Broccori & Kohl plant zaadje voor nieuwe positieve gezondheidsbeweging

Herman Poos is het praten zat en gewoon begonnen. Op het landgoed van Bomencentrum Nederland in Baarn werd afgelopen maand een eerste zaadje geplant voor een nieuwe positieve (gezondheids) beweging. De belangstelling voor de eerste bijeenkomst was zo groot dat ze mensen op de wachtlijst moesten plaatsen. "Blijkbaar hebben heel veel mensen iets met dit onderwerp, daar worden we heel blij van", vertelt Herman, initiatiefnemer van Broccori & Kohl.



De leden zijn overwegend hoger opgeleid, maar de bedoeling is het gedachtegoed van een gezonde praktijk vooral in de achterstandswijken te verspreiden. Het streven is dat Broccori & Kohl uit ongeveer 100 leden gaat bestaan. Deze leden van het eerste uur zijn mede-eigenaar van het gedachtegoed en zijn de ambassadeurs van de beweging. Herman heeft zijn andere werkzaamheden gestopt en geeft zichzelf samen met de Stichting Felice per la vita (Levenslang gelukkig) één jaar de tijd Broccori & Kohl echt groot te maken. Gezien de belangstelling voor de eerste bijeenkomst heeft hij goede hoop. Ook kregen ze al twee 'cadeautjes' in de vorm van het lidmaatschap van een artsopleider en één van de beste marketeers van Nederland die Broccori & Kohl verder willen helpen.

Herman was al volop bezig met het in gang brengen van een voedselrevolutie als innovatiemanager bij Koppert Cress. Hij was sparring partner voor Rob Baan, die van Nederland de Gezondste Delta ter wereld wil maken door ze meer en smaakvolle groente te laten eten en minder vlees. Door de corona-uitbraak raakte hij deze droombaan kwijt maar niet zijn positieve levensinstelling. Na drie dagen van rouw

ging hij weer fluitend door het leven, vastbesloten zijn droom uit te laten komen.

Broccori & Kohl legt de focus op een gezonde leefwijze. Het is een proeftuin voor activiteiten met plezier en optimisme oud te worden, waarbij de beweging Positieve Gezondheid en de Blue Zones de belangrijkste uitgangspunten zijn. Blue Zones zijn gebieden in de wereld (o.a. Sardinië, Costa Rica, Californië en Japan) waar mensen op een vreugdevolle wijze bovengemiddeld oud worden. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat zij enkele principes gemeen hebben. Gezond eten met veel groenten uit het seizoen is een basis maar ook de sociale omgangsvormen. "Ik geloof heel oprecht als mensen sociaal met elkaar omgaan en positiever in het leven staan dat ook heel veel doet met je welzijn en dat je dan ook ouder kan worden. Het is al aangetoond dat mensen die vrolijk zijn, langer leven en minder snel dement worden. Er zijn zoveel van dit soort handvatten dat we beter kunnen leven en die voorbeelden willen we graag naar boven halen, uitvoeren, vastleggen en verspreiden. Veel is gewoon common sense. Ik wil niet in discussies belanden over gezondheidsclaims. As ik iemand nu nog moet uitleggen dat verse groenten en fruit

gezond zijn, dan zit daar verkeerde energie in. Die discussie is voor mij al gevoerd en achterhaald", vertelt Herman.

Broccori & Kohl wil van onderaf een verandering in de maatschappij teweegbrengen. De naam en het logo verwijzen niet voor niets naar broccoli, Helmut Kohl en De Berlijnse Muur. "Broccoli noemen ze ook wel groene chemo. Het is wellicht de gezondste groente die we kennen. Helmut Kohl was bondskanselier van West-Duitsland in tijde dat de Berlijnse muur viel in 1989. Na de val werd gezocht naar bewijzen dat inwoners van Oost-Berlijn veel ongezonder zouden leven dan de mensen in West-Berlijn. Maar wat bleek: de Oost-Duitsers waren veel gezonder dan de westerburen. Zij kenden geen fastfood van de McDonald's en andere ketens. Daarnaast aten zij regelmatig koolsoorten, boordevol voedingsstoffen die ons weerbaar maken. Het is toch te triest voor woorden dat tegenwoordig 1 miljard mensen overlijden aan hongersnood en 2 miljard aan obesitas. Wanneer je kijkt naar de effecten van geraffineerde suikers, vetten en zout op je gezondheid, zijn die echt schokkend. En alles wordt versluierd door de voedingsindustrie, er zijn meer dan 150 namen voor suiker in producten om mensen op een dwaalspoor te brengen. Als consument moet naast die marketing ook opboksen tegen de farmacie. Die hebben belang bij ziekten en niet bij mensen die gezond blijven. Dat is een heel andere invalshoek."

Herman zet zich minimaal een jaar lang in voor dit 'missiewerk'. "Het is een zeer veel omvattend en ambitieus plan om een van de grotere problemen van deze tijd aan te pakken. Maar ik geloof er zo onvoorwaardelijk in. Mensen die lid worden, krijgen geen recept om onbezorgd oud te worden maar nemen deel aan een expeditie om kennis en ervaring op te doen om gezond te eten, fit te blijven en geestelijk gevoed te worden met kennis en inspiratie. Zij worden als ambassadeurs gezien die ook meehelpt met de organisatie van activiteiten, die ze zelf leuk en belangrijk vinden. En dat kan op vele manieren. Van het aandragen van interessante sprekers en gastdocenten tot het zelf verzorgen van een lezing of training", besluit Herman. (ML) ■

herman@broccori.nl



Copyright © 2020 Broccori&Kohl, All rights reserved.

Want to change how you receive these emails?
You can [update your preferences](#) or [unsubscribe from this list](#).

