



Ga je mee op expeditie van Broccori & Kohl?

We zijn live en verheugen ons op het komende avontuur met Broccori & Kohl. De perikelen rondom Corona zorgen voor beperkende maatregelen, maar prikkelen ons -juist nu- met volle energie te storten op gezonde voeding, meer bewegen en sociale cohesie.

We hebben veel geleerd van onze introductiebijeenkomst op 16 september. We beloven beter gastheer te zijn met meer aandacht voor elkaar en de gezamenlijke maaltijd en hopen ook de administratie straks beter op orde te hebben.

Voor de komende maanden beperken we het aantal deelnemers per sessie tot 30, maar we gaan veel en diverse activiteiten aanbieden zodat iedereen aan zijn trekken kan komen. Ook proberen we bijeenkomsten waar mogelijk digitaal aan te bieden. Die mogelijkheid wordt de komende tijd onderzocht.

We garanderen inspiratie in de vorm van lezingen, maar we trekken er ook op uit;

wandelend of fietsend en we zorgen voor momenten met interactie, zowel onderling als met jong en oud. Maar ook gaan we buiten de poorten van het Groene Paviljoen op andere boeiende plekken kijken en de weg naar geluk te ontdekken. Dat zal gebeuren met vallen en opstaan, maar we weten de richting. Onze founder Herman Poos noemt dit een expeditie.

Na een jaar maken we de balans op. Daarna willen we onze vleugels uitspreiden naar buurthuizen, clubhuizen, scholen en wellicht nog andere plekken. Met elkaar kunnen we de wereld wat mooier maken met de Bluezones en positieve gezondheid als inspiratiebronnen.

Ik heb er als voorzitter zin in en ben ook heel blij dat we al kunnen terugvallen op de kennis, netwerken en het enthousiasme van onze leden. Op die manier kunnen we ons gedachtegoed groter en mooier maken!

Lilian Swart-Eekhout

Voorzitter stichting Felice per la Vita

Evaluatie

De eerste sessie op 16 september is door 41 personen bezocht. Van de bezoekers vond 83% de bijeenkomst goed tot zeer goed. En 94% vond de locatie goed tot zeer goed. De catering scoorde minder: 47% neutraal, 18% slecht en 6% zeer slecht. Hierop is direct actie ondernomen (zie verder in de nieuwsbrief).

Na afloop wordt elke bijeenkomst geëvalueerd. Alle (anonieme) uitkomsten zijn desgewenst op te vragen met een mailverzoek naar info@broccori.nl.

Adviesraad voeding

Adviseur gezond eten Hans Everse (foto) en lid van Broccori & Kohl is bereid zitting te nemen in de adviesraad voeding. Deze groep zal de recepten voor de gezonde maaltijd, lunch of snackplates vooraf beoordelen en waar mogelijk aanpassen. Annemarie en Ralph zullen vervolgens de menu's bereiden. Hans is mede oprichter van Dutch Cuisine en vice-voorzitter van het Gastronomisch Gilde.



De andere leden zijn chef Robert Verkruijzen van het gezondste bedrijfsrestaurant Rob & Bob. Ook hij stelt zijn kennis ter beschikking. Tot slot is Yvonne Wellink, ex Tros presentatrice, gevraagd als kritisch consument en lid haar mening te geven.

Agenda

Huisarts Karel Bos uit Amersfoort verzorgt op zondag 8 november een lezing over leefstijl, voeding en bewegen. Hij wordt als voorbeeld gezien als de huisarts van de toekomst, die zich vooral richt op preventie.

Door zijn werkwijze heeft hij zijn praktijk fors kunnen uitbreiden tot 3000 patiënten en houdt hij ook nog tijd over voor spreekbeurten en scholingen.

Livestream

De Blue Zones en positieve gezondheid zijn ook voor hem belangrijke inspiratiebronnen. Helaas kunnen maar 30 leden de sessie bijwonen.

Komende tijd wordt onderzocht of een livestream kan worden gemaakt.

Binnenkort meer info over aanmelden, tijdstip en livestream via de site van www.broccori.nl.



Nature Blish

Op woensdagochtend 28 oktober organiseert Yvette van den Berg van Nature Blish een herfstwandeling waarbij we de zonsopgang optimaal beleven. Yvette is natuurfotograaf en ook lid van onze mooie club. We verzamelen die ochtend om 7.00 u bij Bomencentrum Nederland (ingang Wildenburglaan) en lopen vandaar naar het bos. Wandeling duurt kleine twee uur. Sportieve kleding is gewenst. Maximaal 20 deelnemers kunnen zich er voor aanmelden.

Publiciteit

De start van Broccori & Kohl is niet ongemerkt voorbijgegaan. AD/Amersfoortse Courant, Gooi- en Eemlander, maar ook de Baarnsche Courant pakten groot uit met een paginagroot artikel. Ook Baarn FM en Radio Soest maakten er tijd voor vrij op de zender. Later deze maand verschijnt nog een paginagroot artikel in AGF Primeur, het vakblad voor de sector Aardappel Groente en Fruit. We zijn supertrots op deze score want de belangrijkste doelstelling van onze organisatie is ons gedachtegoed te verspreiden.





Lilian Swart met broccoli, de 'groene chemo' en Herman Poos met een Duits kookboek met koolrecepten voor het Groene Paviljoen.

FOTO STUDIO KASTERMANS/BENDENOUDEN

Broccoli & Kohl uit idealisme

Jetty Claus

Baarn ■ Langer, gezond en gelukkig leven wil iedereen, maar de praktijk is weerbarstig. In Blauwe Zones over de hele wereld lukt het mensen wél om vrolijk bovengemiddeld oud te worden. Honderd jaar is daar geen uitzondering. Baarn kan ook het 'paradijs van Nederland' worden, menen Herman Poos en Lilian Swart. De idealisten richten met een groep mensen de sociëteit Broccoli & Kohl op in het Groene Paviljoen van het Bomencentrum.

Om dat paradijsgevoel te bereiken is verandering van levenswijze nodig met goede voeding, dagelijks bewegen, sociale cohesie en positief bezig zijn. Dat zijn de pijlers van de Blauwe Zones. Zo is gebleken uit wetenschappelijke studie. Die gebieden liggen in onder andere Japan, Costa Rica, Griekenland en Sardinië.

Familiegevoel

„Daar eten ze veel verse groenten en weinig vlees. Ze zijn vaak in beweging door schapen te hoeden, hout te hakken of tuinwerk te doen. Daarnaast is het familiegevoel heel belangrijk. 's Avonds eten

ze niet met een bord op schoot op de bank, maar aan tafel met elkaar prated over de dag”, zegt oprichter Poos van de ideële stichting Felice per la Vita (levenslang gelukkig), die verbonden is met sociëteit Broccoli & Kohl.

Koolsoorten

De naam is een woordspeling, verwijzend naar broccoli, liefdevol wel de 'groene chemo' genoemd (met stoffen die beschermen tegen kanker) en naar Helmut Kohl. In de regeerperiode van deze West-Duitse bondskanselier viel in 1989 de Berlijnse Muur. „Na de val waren de Amerikanen ervan overtuigd dat Oost-Duitsers veel ongezonder zouden leven dan mensen in West-Duitsland. Maar zij bleken veel gezonder, omdat zij geen McDonald's of Burger King kenden. Daarnaast aten zij koolsoorten die boordevol voedingsstoffen zitten, die de weerstand verhogen”, vertelt Poos. „In het Westen betalen we nu de rekening met allerlei ziektes.”

De 'gelukszoeker' heeft zich in de voeding verdiept en is geïnspireerd door tuinbouwondernemer Rob Baan van Koppert Cress, waar hij werkte als innovatiecoach. „Dat bedrijf levert aan topkoks als Jonnie Boer. Baan wil van Nederland

Sociëteit voor gezonder leven in Groene Paviljoen van Bomencentrum

'de gezondste delta ter wereld' maken. Er is een voedselrevolutie nodig. Bepaalde ziekten zoals diabetes type 2 zijn met voeding te repareren.”

Swart (54) en Poos (60) zijn op een moment in hun leven beland dat zij 'iets positiefs willen teruggeven aan de samenleving'.

Humor

„De maatschappij verhardt. Er is veel chagrijn en agressie, bijvoorbeeld tegen zorgpersoneel. We moeten meer tijd voor elkaar nemen, vooral luisteren, vragen stellen en lachen. Door humor leef je een paar jaar langer”, zegt Poos.

In de sociëteit wordt informatie gegeven over gezonde voeding, natuur, maar ook zijn er lezingen over literatuur of andere meer spirituele onderwerpen. Er is een 'eetmoment' met een gezonde maaltijd of borrelhapjes. De leden gaan ook in de benen. „Ze hoeven niet de marathon te lopen. Je kunt denken aan een fietstocht,

wandeling of petanque”, zegt de Soester voorzitter Swart. Zij is moeder van vier kinderen, werkte als HR-directeur bij een regioidistrict van Albert Heijn en heeft nu een coachingsbureau.

Zaadjes

Het tweetal hoopt dat er zaadjes ontkiemen, waardoor ook elders in ons land een beweging ontstaat. „We richten ons niet alleen op de bovenlaag van de maatschappij. Jong en oud zijn welkom, ook mensen uit andere culturen”, zegt zij nadrukkelijk. „Marokkaanse vrouwen kunnen koken in het buurthuis en zo aan anderen laten zien wat er in hun cultuur aan gezond eten wordt gemaakt.” Jongeren die meer met moderne techniek hebben, kunnen volgens Poos een podcast maken.

„Zo'n veertig enthousiastelingen hebben zich inmiddels aangemeld voor het initiatief. Een oncoloog, tandarts, advocaat, Turkse meneer, iemand met een zorgboerderij en

noem maar op. Ze komen uit de regio, maar ook erbuiten”, zegt Poos die zelf in Deventer woont.

In het eerste jaar mogen zij kosteloos gebruik maken van het Groene Paviljoen op terrein van het Bomencentrum. „Hans Blokzijl (eigenaar, red.) is mijn boezemvriend. We lijken niet op elkaar, zijn juist tegenpolen”, lacht Poos.

Geen verdienmodel

„Achter het initiatief zit geen verdienmodel. Het lidmaatschap kost honderd euro per jaar. De mensen betalen alleen de catering, die Blokzijl inhuurt. De stichting Felice per la Vita is bezig met de Anbi-status voor goede doelen.”

Deelnemers aan het netwerk wisselen ideeën uit hoe zij ook anderen kunnen verleiden om anders te gaan leven. Volgens Poos moet het een 'beweging van onderaf' worden. Beiden willen niet de kar blijven trekken, maar verwachten dat leden hun aandeel nemen in de organisatie van activiteiten.

De sociëteit Broccoli & Kohl wil met grote regelmaat samenkomen en houdt 16 september een eerste ontmoetingsbijeenkomst. Poos verwacht dat er dan vijftig deelnemers zijn.

Meer informatie: info@broccoli.nl.