

Augustus

Maand vol veerkracht

Augustus nodigt je uit om volop van de zomer te genieten.

De dagen zijn nog lang en er is ruimte om samen te zijn, buiten te eten en iets nieuws te ontdekken.



Een andere activiteit, een onbekend gerecht of een nieuwe ontmoeting kan je nieuwsgierigheid prikkelen en je helpen om nieuwe kanten van jezelf te ontdekken.

Ook samen eten brengt mensen dichterbij elkaar. Een barbecue is een gezellig moment om tijd te maken voor elkaar en te genieten van lekker eten. Met voldoende variatie en aandacht voor voedselveiligheid zorg je tegelijk goed voor jezelf en voor de mensen rondom je.

Deze maand nodigen we je uit om nieuwsgierig te blijven, bewust te genieten en open te staan voor wat de zomer je nog kan brengen.



MEDISCH THUIS
waar alle zorg samenkomt

*Interesse?
Neem me mee :)*

Nieuwe ervaringen laten je groeien

Een nieuwe ervaring kan je aandacht wakker maken. Wanneer je iets doet wat je nog niet kent, kijk je bewuster rond en ben je meer aanwezig bij wat er gebeurt. Je stapt even uit je vaste gewoontes en ontdekt wat bij jou past.

De zomer nodigt uit om eens iets anders te doen:

- een nieuwe wandelroute nemen
- een gerecht klaarmaken dat je nog nooit hebt gegeten
- aansluiten bij een workshop of groepsactiviteit
- alleen naar een plek gaan waar je graag eens wil komen
- een andere vorm van beweging proberen
- iemand uitnodigen die je graag beter wil leren kennen
- creatief bezig zijn met tekenen, schilderen, handwerk of muziek
- een daguitstap maken naar een plek in je eigen omgeving
- iets leren wat je altijd al interessant vond

Je ontdekt nieuwe kanten van jezelf

Door iets nieuws te proberen, kom je soms talenten, interesses en eigenschappen tegen waarvan je nog niet wist dat je ze had. Misschien merk je dat je creatiever bent dan je dacht. Misschien ontdek je dat je graag beweegt in groep, dat je gemakkelijker contact maakt dan verwacht of dat je meer durft dan je jezelf had toegeschreven.

Elke nieuwe ervaring geeft je informatie over jezelf:

- Waar word ik enthousiast van?
- Wat geeft mij energie?
- Wat wil ik vaker doen?
- Waar voel ik spanning?
- Wat heb ik nodig om mij veilig en op mijn gemak te voelen?

Zo leer je jezelf beter kennen. Die zelfkennis helpt je om keuzes te maken die dichter aansluiten bij wie je bent en wat jou goed doet.

Je vertrouwen groeit door ervaring

Wanneer je iets nieuws probeert, weet je vooraf niet precies hoe het zal verlopen. Toch zet je een stap. Je zoekt uit hoe iets werkt, stelt misschien een vraag en past je aan wanneer het anders loopt dan verwacht.

Dat versterkt je vertrouwen. Je ervaart dat je met een onbekende situatie kan omgaan. Ook wanneer iets niet meteen lukt, heb je iets geleerd. Je weet de volgende keer beter wat je kan verwachten en wat jou helpt.

Zelfvertrouwen groeit vaak door iets daadwerkelijk te doen. Elke kleine ervaring waarbij je denkt: "Ik heb het toch geprobeerd", wordt een stukje bewijs dat je kan leren, aanpassen en verder groeien.

Nieuwe ervaringen brengen frisse energie

Vaste gewoontes geven houvast en rust. Afwisseling brengt nieuwsgierigheid en beweging. Beide zijn belangrijk voor je welzijn. Wanneer de dagen sterk op elkaar lijken, kan de tijd snel voorbijgaan zonder dat je er bewust bij stilstaat. Een nieuwe activiteit doorbreekt dat patroon. Je aandacht wordt scherper en je maakt bewustere herinneringen.

Je hoeft daarvoor niet je hele leven om te gooien. Eén klein nieuw element in je dag of week kan al frisse energie geven. Kies iets wat je aanspreekt en wat haalbaar is.

Spannend mag

Iets nieuws doen kan ook spanning geven. Je weet nog niet wat er zal gebeuren, wie je zal ontmoeten of hoe goed iets zal lukken. Die onzekerheid hoort bij een nieuwe ervaring.

Je kan het jezelf gemakkelijker maken door klein te beginnen. Ga eerst eens kijken, neem iemand mee of schrijf je in voor een korte kennismaking. Kies een stap die voldoende uitdaging geeft en tegelijk veilig aanvoelt.

Sta jezelf toe om rustig te wennen. Je hoeft nergens meteen goed in te zijn. Leren betekent proberen, ontdekken en gaandeweg meer vertrouwen krijgen.



Denk eens aan iets wat je al een tijdje wil proberen. Misschien komt het regelmatig in je gedachten, maar heb je de stap nog niet gezet. Vraag jezelf af:

- Waar ben ik nieuwsgierig naar?
- Wat zou mij plezier kunnen geven?
- Welke ervaring wil ik graag eens meemaken?
- Wat is een kleine eerste stap?
- Wie kan mij hierbij vergezellen of aanmoedigen?

Kies deze maand één nieuwe ervaring. Plan ze bewust in en laat de verwachtingen los. Je hoeft vooraf niet te weten wat ze zal opleveren. Nieuwsgierigheid is voldoende om te beginnen.

Elke nieuwe ervaring verruimt je wereld een beetje. Je leert, ontdekt, ontmoet en groeit. Soms vind je iets wat je vaker wil doen. Soms weet je achteraf dat het minder bij je past. Ook dat is waardevolle informatie.

Gezond en veilig barbecueën

Samen rond de barbecue zitten hoort voor veel mensen bij de zomer. Met een goede voorbereiding maak je van een barbecue een smakelijke en evenwichtige maaltijd. Tegelijk vraagt eten in de buitenlucht extra aandacht voor koeling, hygiëne en een veilige bereiding.

Begin met een kleurrijk aanbod

Groenten verdienen een ruime plaats op de barbecuetafel. Ze brengen kleur, smaak, vezels en afwisseling.

Je kan groenten rauw aanbieden in een salade of ze bereiden op de barbecue. Denk aan paprika, courgette, aubergine, champignons, tomaten, maïs, ui, asperges, wortel, bloemkool, ...

Maak groentespiesjes, vul een papillot of leg grotere stukken rechtstreeks op het rooster. Bestrijk ze licht met olie en werk af met verse kruiden, citroensap, look of specerijen.

Een evenwichtig bord bestaat voor de helft uit groenten. Een kwart vul je met aardappelen of volkoren graanproducten (aardappelen in de schil, volkoren stokbrood, couscous, quinoa of een volkoren pasta- of rijstsalade) en een kwart met vlees, vis of een plantaardig alternatief.

Wissel af op het rooster

Een barbecue hoeft niet rond grote hoeveelheden vlees te draaien. Variatie zorgt voor meer smaak en geeft iedereen iets om uit te kiezen. Denk bijvoorbeeld aan vis in een papillot, kipfilet, een klein stukje mager vlees, tofu, tempeh, groenteburgers, spiesjes met groenten en halloumi, peulvruchtenburgers, gevulde champignons en gegrilde maïs.

Worst, spek, ribbetjes en andere bewerkte vleessoorten kan je afwisselen met verse en minder bewerkte keuzes. Zo blijft het aanbod gevarieerd en in balans.

Je kan vlees, vis, tofu of groenten zelf marinieren met olie, citroen, verse kruiden, look, paprika, peper of andere specerijen. Zo voeg je veel smaak toe en bepaal je zelf hoeveel zout en saus je gebruikt.

Maak frisse sauzen en bijgerechten

Kant-en-klare sauzen kunnen snel een groot deel van de maaltijd innemen. Zelfgemaakte sausjes brengen frisheid en zijn gemakkelijk aan te passen aan je eigen smaak.

Meng bijvoorbeeld yoghurt met verse kruiden, citroensap, peper en wat look. Ook hummus, een tomatensalsa of een dip van geroosterde groenten past goed bij een barbecue.

Zet verschillende groenten, salades en bijgerechten op tafel. Zo kan iedereen zelf een bord samenstellen dat lekker en gevarieerd is.

Hou koude voeding voldoende koel

Vlees, vis, vegetarische alternatieven, salades en sauzen blijven in de koelkast tot je ze nodig hebt. Zet kleine hoeveelheden op tafel en vul bij wanneer dat nodig is. Heb je buiten geen koelkast in de buurt, gebruik dan een koelbox met voldoende koelelementen. Zet de koelbox in de schaduw en open hem zo weinig mogelijk.

Gehakt, gevogelte en vis bewaar je bij maximaal vier graden. Ander vers vlees mag maximaal zeven graden worden. Volg ook altijd de bewaarinstructies op de verpakking.

Ontdooi diepgevroren voeding in de koelkast. Zo blijft de temperatuur laag en krijgen bacteriën minder kans om zich te vermenigvuldigen.

Hou rauw en bereid voedsel apart

Rauw vlees, rauwe vis en gevogelte kunnen bacteriën bevatten. Daarom is het belangrijk dat ze niet in contact komen met voeding die klaar is om te eten.

Gebruik aparte borden, schalen, snijplanken, messen en tangen. Leg gebakken vlees of vis nooit terug op het bord waarop het rauw naar de barbecue werd gebracht.

Was je handen goed na het aanraken van rauwe producten. Hou ook het werkblad, de tangen en andere materialen proper.

Laat de barbecue goed op temperatuur komen

Maak het rooster vooraf grondig schoon en laat het goed verhitten. Bij een houtskoolbarbecue wacht je tot de vlammen verdwenen zijn en er een licht aslaagje op de kolen ligt.

Leg vlees en vis niet rechtstreeks in de vlammen. Druipend vet kan vlammen veroorzaken en voeding sneller verbranden. Verplaats het eten naar een minder hete zone wanneer het te snel donker wordt.

Draai regelmatig en geef dikkere stukken voldoende tijd om ook vanbinnen gaar te worden. Kip, gehakt, hamburgers en worst moeten volledig doorbakken zijn. Controleer bij twijfel het dikste deel.

Zet voeding niet te lang buiten

Salades, sausjes, vlees, vis en andere bederfbare producten warmen buiten snel op. Zet ze daarom pas op tafel wanneer je gaat eten en plaats ze daarna zo snel mogelijk opnieuw koel.

Doe restjes in propere, afgesloten dozen en zet ze in de koelkast zodra ze niet meer dampen. Bewaar rauwe en bereide restjes apart.

Ontdooide voeding vries je niet opnieuw rauw in. Bereid ze eerst volledig en beoordeel daarna of het bereide gerecht veilig gekoeld of ingevroren kan worden.

Drink regelmatig water

Op warme dagen verlies je meer vocht. Zet daarom water zichtbaar op tafel en schenk regelmatig bij. Je kan water extra smaak geven met citroen, sinaasappel, komkommer, munt, aardbeien, frambozen of watermeloen. Wie alcohol drinkt, wisselt best af met water. Zo blijf je beter gehydrateerd en geniet je bewuster van de avond.

Eet rustig en geniet van het samenzijn

Een barbecue duurt vaak langer dan een gewone maaltijd. Dat geeft je de kans om rustig te eten en aandacht te hebben voor wat je kiest. Begin met groenten en neem daarna een kleine portie van de andere gerechten. Je kan later altijd nog iets bijnemen. Door rustig te eten, merk je beter wanneer je voldoende hebt.

Gezond barbecueën draait om balans. Groenten, lekkere bijgerechten, verschillende eiwitbronnen, voldoende water en aandacht voor voedselveiligheid vormen samen een smakelijke maaltijd.

De gezelligheid blijft het belangrijkste ingrediënt. Samen eten, praten en genieten draagt bij aan je welzijn en maakt van een gewone zomeravond een waardevol moment.