

## HOLDIE en de BARBEKJOE



**HALLO** Iedereen!

Ja, ik ben er weer hoor en ik hups ook alweer lekker de hele wijk door! Weet u nog van vorige keer? Ik had me linker beentje

gebroken, zo vlak boven me voetje! Lucky, de rooie kater, heeft me toen naar zijn mens gebracht. Eigenlijk wil ik niet dat mensen mij zien (er zijn hele rare bij), maar deze mens heeft me echt heel goed geholpen! Met een mes heeft hij een satehprikker precies op maat gesneden, mijn voetje voorzichtig recht gezet en toen met witte pleister omwikkeld. Ik kon weer staan en nu is me beentje alweer helemaal beter! Goed hé! Die mens heeft me zelfs gezegd dat ik in de winter gewoon door het kattenluikje mag komen. Nou, dat wil ik wel hoor, al maak ik me wat zorgen over mijn buitenvriendjes. Het eten en drinken zit hier wel goed heb ik al gemerkt en Lucky is een gezellige kat, al moet ik zeggen dat hij midden in de nacht nog wel eens wil gaan lopen roepen, zodat zijn mens en ik er niet van kunnen slapen. Dan wil ie plots spelen,... Gelukkig kan ik nog op mijn 'zere' voetje wijzen en lekker weer gaan slapen...

**OP** een dag, ik had net even de buitenboel verkend, kwam ik terug door het kattenluikje en rook een brandlucht. "Brand!" riep ik tegen Lucky, maar hij reageerde wat flauwtjes: "Dat zijn de burenhoh!" Hij wees met zijn voorpootje naar links en mauwde verder: "Als het warm wordt en iedereen de ramen open moet houden, dan gaan de burenhoh buiten rommel in de brand steken en daar bakken ze dan hun eten op!" "Maar dat is toch erg..." stamelde ik. "Ja, dat is het ook, maar moet je eens mee naar buiten komen!" Samen liepen we door het kattenluikje, Lucky voorop en ik half verscholen achter zijn kattenlijfje. Links zag ik mensen een grote stinkende rookwolk maken, terwijl ze vlees aan het verbranden waren of zo. Lucky zwaaide met zijn staartje en wees naar rechts, helemaal naar drie hoog: "Kijk, die mensen zitten met die warmte te smelten onder dat platte dak en zie je die zwarte rook bij ze naar binnen waaien?" Ik knikte "Dan mag je blij zijn dat wij beneden wonen, ik zou echt niet met ze willen ruilen!" mauwde Lucky verder. Weer knikte ik. Eigenlijk werd ik er droevig van dat mensen, zonder het te beseffen, andere mensen zoveel overlast bezorgen met hun eigen plezier.

**MENSEN**, ik weet dat jullie allemaal gelukkig willen zijn en zeker niet expres elkaar dwars zitten, dus denk alsjeblieft na voor je iets doet! Misschien kan je wel

elektrisch 'barbekjoe-en', zoals de mens van Lucky doet? Is nog gezonder voor jezelf ook! Oh ja, voor ik het vergeet: er zijn in onze omgeving best wel veel jonge beestjes, dus let u op dat u ze niet plat rijdt als-tublieft, want zonder al die beestjes is het maar een ongezellige boel! En je weet maar nooit of ik daar toevallig ook loop....

Fijne vakantie allemaal en graag tot de volgende keer!

Informatie over barbecuen? Ga naar  
<http://www.milieucentraal.nl/print-pagina.aspx?id=760>

---

## DE DIËTIST IN UW GEZONDHEIDSCENTRUM

*Janet Murriss*

**EVEN** voorstellen: Ik ben Janet Murriss, na een jaar afwezigheid ben ik weer blij terug te zijn en weer te kunnen werken als diëtist in het gezondheidscentrum Holendrecht. Heerlijk om weer alle verhalen te horen en samen met mensen over voeding te praten. Heel vaak wordt mij in deze zonnige tijd de vraag gesteld: wat moet ik toch met de barbecue..... past dat wel in een dieet om af te vallen of als je diabetes hebt?

De barbecue: het kan passen in elk dieet als je een paar kleine aanpassingen doet zoals:

- neem mager vlees zoals kip ( zonder vel) en ander gevogelte
- probeer ook eens vis : heerlijk als het krokant wordt en alle vis is te gebruiken
- ook maiskolven, in plakken gesneden aubergine en hele paprika's doen het goed op de barbecue
- neem eens bruin stokbrood erbij of neem soepstengels
- maak zelf een sausje van halvanaise met kruiden of neem een rode saus ( die bevatten weinig of zelfs geen vet )
- maak zelf kruidenboter van halvaboter of halvarine met kruiden. De kruidenzakjes zijn kant-en-klaar te koop, maar je kunt ook zelf kruiden toevoegen. Op die manier gebruik je ook minder zout
- maak een lekkere salade, dat vult en bevat weinig calorieën
- maak een schaalteje met vers zomerfruit om tussendoor te eten
- gebruik om besmetting met rauw vlees te voorkomen een bestek dat je apart houdt van het gare voedsel.
- Laat het eten niet verbranden, dan ontstaan verbrandingsresten die niet gezond zijn
- Wissel wijn of bier af met koud water. Lekker fris met bv een citroenschijf erin of wat takjes munt. Zo drink je minder alcohol en dat spaart calorieën.
- Wil je als nagerecht ijs: kies dan sorbetijs. Dat is ijs gemaakt van fruit zonder vet. Lekkerder dan waterijs, maar ook veel minder vet dan gewoon ijs.

Zo kun je genieten van goed gezelschap, lekker eten en drinken binnen elk dieet. Heb je vragen? Je kunt altijd een afspraak maken bij de diëtist in uw centrum (088-299 2040); zullen we zeggen tot ziens?

