# DR

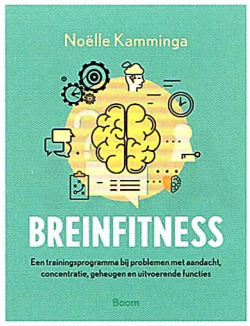
Nr. 86 zomer 2022

De Driftige Reüniste

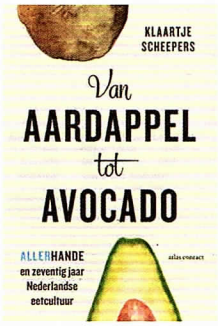
KRONIEK VAN DE REÜNISTENVERENIGING
UVSV/NVVSU

# GROEN

Tekst: Henriette de la Combé-Eusman




# BOEKEN




## Op weg naar een 'fit, fitter, fitst' brein

*Breinfitness* biedt handvatten en leert je vaardigheden en strategieën voor het verbeteren van aandacht, concentratie, geheugen en uitvoerende functies. Tevens geeft het handvatten in het omgaan met de 'extra factoren' zoals angst en depressie, vermoeidheid, stress en pijn, die met het cognitieve functioneren kunnen samenhangen. *Breinfitness* geeft de lezer meer grip op het eigen cognitief functioneren. 'Je bouwt preventief 'cognitieve reservecapaciteit' op die nu, of in de toekomst, van pas kan komen. Je traint je brein en maakt het fitter door extra verbindingen/routes/associaties aan te leggen. Deze cognitieve reservecapaciteit helpt je optimaler cognitief te functioneren en stelt jou bovendien beter in staat eventuele nadelige gevolgen van bijvoorbeeld een hersenziekte, zoals de ziekte van Alzheimer lange(re) tijd op te vangen, voordat die echt een nadelig effect op je dagelijks leven krijgt.'

*Breinfitness* is als zelfhulpboek voor iedereen, jong of oud, met of zonder cognitieve klachten, makkelijk toegankelijk en toepasbaar. Voor mensen die (nog) geen chronische ziekte en/of geen cognitieve klachten hebben en die gewoonweg cognitieve reserve willen opbouwen. Ook voor mensen met een (chronische) ziekte die tegen cognitieve klachten aanlopen en met hen hun mantelzorgers. Het is ook geschreven voor hulpverleners die werken met mensen met cognitieve klachten. Alle lezers die gáán voor het 'fitte brein', kunnen met het boek een op maat gemaakt programma samenstellen. Als lezer kan je dus zelf bepalen waar je eventueel tegenaan loopt en/of waar je behoefte aan hebt.

## Van aardappel tot avocado: 70 jaar Nederlandse eetgeschiedenis

'Vertel mij wat er met je eerste jaarclubeten op je bord lag en ik weet wat je jaar van aankomst is. Macaronischotel met Gelderse ham en champignons? Da's begin jaren '70. Rijstpilav met kip en paprika? Jaar '85, kan niet missen. Quinoa met venkel en cranberries? Dan ben je nog een jonkie, op z'n vroegst uit 2011.'

Op de Oudegracht waar ik begin jaren '90 woonde, maakten we gerechten als kip met kerrie en kokos, fusilli met champignonsaus of andijviestamppot met spekjes en kaasplakken. We maakten gretig gebruik van Allerhande – huisgenoot Karien en ik plakten de lekkerste recepten in een schriftje. En we waren niet de enigen die wegliepen met dit gratis blad van de Appie. Ruim twee miljoen mensen kookten er in die tijd uit, op het hoogtepunt van het blad at praktisch de helft van de Nederlanders met Kerst iets uit Allerhande.

Dat vond ik zo'n fascinerend gegeven dat ik me helemaal heb ingegraven in de archieven van het blad. Een flinke klus, want de eerste Allerhande verscheen in 1954. Mijn bevindingen heb ik gekoppeld aan alle veranderingen in ons leven vanaf die tijd alsook aan de eetgeschiedenis van mijn familie. Het resultaat is *Van aardappel tot avocado, een rondreis door zeventig jaar Nederlandse eetcultuur*. Als je het gaat lezen, zul je je ongetwijfeld, net als ik, af en toe verbazen over wat we ooit op ons bord legden, er soms met afgrijzen naar kijken en zeker heel veel aha-erlebnissen krijgen. Heb je mooie eetverhalen, dan hoor ik ze graag van je. En ook wat ooit jouw favoriete Allerhande-recept was!

**Noëlle Kamminga**
JvA: 1983
Jaarclub: Fantomas
Huis: Nobeldwarsstraat 2A
Op de Club: Eettafel Commissie & Werkkamp
Studie: Geneeskunde & Psychologie
Latrelatie met Richard; kinderen Olivier (28), Doortje (27) en Fleurine (24)
Woont in Maastricht,
oprichter PPEP4ALL-Academy.

**Klaartje Scheepers**
JvA: 1989
Jaarclub: Zus
Huis: Oudegracht 178
Op de Club: CC, werkkamp
Studie: Nederlandse Taal & Letterkunde
Getrouwd met Olivier, kinderen Kai (18), Marcus (17) en Roxanne (15)
Woont in Amsterdam,
culinair journalist.