

## Vijfde (kook)boek van Sellinger auteur Rineke Dijkstra

### “Op weg naar meer energie”; eet je fit!

Sellingen – De Westerwoldse voedingsdeskundige Rineke Dijkstra uit Sellingen brengt zaterdag 14 oktober haar vijfde (kook)boek uit. Een boek vol lekkere recepten om fitter te worden. Een boek dat bovendien helder uitlegt hoe puur (en smakelijk) eten helpt om van vermoeidheidsklachten af te komen. En de aarde wordt er ook nog eens beter van; smullen tegen klimaatverandering!

Daar kun je mee aankomen in dit tijdsgewricht. Dijkstra is dan ook een bestsellend auteur met een almaar groeiend publiek: van haar eerste vier boeken werden al meer dan 150.000 exemplaren verkocht. Het ‘recept’ van Dijkstra’s boeken blijkt te werken: mensen uitleggen wat voedsel in je lijf doet en ze tegelijk heerlijke alternatieven voorschotelen voor minder goede eet- en kookgewoonten.

Dijkstra: “Ik wil mensen verleiden met heerlijk, puur eten. Eten dat bovendien echt voedt én goed is voor bodem, dieren en natuur. Eten dat jou niet uitput en ook de aarde niet.” Mensen weten veel te weinig over eten, vindt Dijkstra: “We hebben geen idee welk voedsel ons energie oplevert of welk voedsel helpt tegen welke klachten.” Ze ziet het als haar persoonlijke missie daar verandering in te brengen. Vandaar de boeken.

Pijnlijke spieren, hoofdpijn, voortdurend moe zijn; het zijn klachten waarmee heel veel mensen kampen. In “Op weg naar meer energie” legt Dijkstra eenvoudig uit hoe mensen zich energiever kunnen voelen door gezonder te eten en te leven. Door beter te ontbijten bijvoorbeeld. Haar top 3 van simpele dingen die je gelijk kunt doen: eet veel meer groente & fruit, eet veel minder ‘snelle’ koolhydraten (brood, pasta, aardappelen) en ban ‘pakjes en zakjes’ uit je keuken. In kruidenmixen en sauzen uit pakjes zitten namelijk veel (onnodige) stoffen die geen voedingswaarde hebben.

Om meer energie te krijgen en af te raken van vermoeidheidsklachten is alleen beter, puur eten niet voldoende, waarschuwt Dijkstra. Ook ontspannen en bewegen zijn belangrijk. Reden waarom ze ‘leefstijlgoeroe’ Richard de Leth een plekje in het boek heeft gegund en hem ook een lezing laat verzorgen bij de boekpresentatie.

Die is zaterdag 14 oktober in Zwolle en moet een groot feest worden waar van alles te doen, horen, zien en proeven is. Zo is er een proeverij van gerechten uit het boek (de ‘boekproeverij’), een workshop smoothies maken, lezingen van Dijkstra zelf en van Richard de Leth, en: de Groningse zanger Erwin de Vries presenteert er zijn single *’t gele gold*.

Dijkstra werd enorm geraakt toen ze het lied voor het eerst hoorde: “Hier draait het precies om! Koolzaad wordt van oudsher in Groningen geteeld. Het past bij de bodem hier, het is goed voor de boer, voor de bijen, voor de mens. Het is exact zoals Erwin zingt: *As t gele gold zuch oetbetoalt noar n betjer veurtbewegen, din gaat t schoon, din gaat t puur, din gaat t betjer mit mins en natuur.*”

#### NOOT VOOR DE REDACTIE

Op de volgende pagina treft u meer informatie aan over de auteur, eerdere boeken, verdere achtergrond en de contactgegevens voor aanmelding voor de presentatie, interviews etc.

## Achtergrond

Rineke Dijkstra is orthomoleculair therapeut en voedingsdeskundige. Ze schrijft sinds 2011 kookboeken die behalve recepten veel informatie bevatten over gezondheid & voeding. Van haar vier eerdere titels zijn meer dan 150.000 exemplaren verkocht. Ze wordt vaak gevraagd voor lezingen en trainingen over dit onderwerp.

Dijkstra heeft ook een eigen voedingslijn, ontstaan uit de boeken: veel lezers vroegen om de recepten te verwerken tot kant-en-klare producten. De à la Rineke-producten staan voor lekker, gezond & puur (onbewerkt, onbespoten en zonder toevoegingen).

Daarnaast hebben Dijkstra en haar man, Jan Dommerholt, een paar hectare grond gekocht. In samenwerking met de boeren in de omgeving start daar het duurzame landbouwproject Heerlijk Westerwolds Land: voor bijen, boeren, bodem en jouw bord.

Meer over Heerlijk Westerwolds Land en over Rineke Dijkstra vindt u op:

<https://www.facebook.com/HeerlijkWesterwoldsLand/>

[www.rinekedijkinga.nl](http://www.rinekedijkinga.nl)

Het programma van de boekpresentatie, op 14 oktober in het Dominicanenklooster in Zwolle:

<http://rinekedijkinga.nl/lezingen/boekenfeest-2017.html>

## Recensies “Op weg naar meer energie”

*“Opnieuw slaagt Rineke Dijkstra er in om duidelijk te maken hoe belangrijk het is om naar de grote en kleine signalen van ons lichaam te luisteren. Kleine interventies kunnen al grote gevolgen hebben. (...) Rineke bewijst dat gezond eten ook heel lekker kan zijn! Haar pizza, spitskooltandoori en tiramisu recepten zijn hier al favoriet.”*

Lili Genee, Vullen of Voeden

*“Wat ik van Rineke leerde is dat onze voeding honderd procent van waarde moet zijn voor onze gezondheid (...) Ze vertaalt wetenschappelijke kennis naar praktische adviezen.”*

Rineke Wisman, Uitzicht

*“Rineke heeft het woord energie in het boek vervangen door euro’s. Dat maakt het meteen een stuk concreter en begrijpelijker. Zo krijgt de lezer op een speelsere manier kijk op de fysiologie van ons menselijk lichaam.”*

Orthomoleculair therapeut Paula Ooms

## Lijst eerdere titels

- Weten van (h)eerlijk eten 1
- Weten van (h)eerlijk eten 2
- Weetjes over (h)eerlijk eten
- Alles draait om je hormonen

## Reacties op eerdere boeken

“Een waardevol naslagwerk met zeer veel informatie” – [natuurlijkgezondplein.nl](http://natuurlijkgezondplein.nl)

“Wetenschappelijke expertise en ervaring gecombineerd met een vindingrijke en smakelijke keuken” – [biomijnnatuur.nl](http://biomijnnatuur.nl)

## Lezers over eerdere boeken

“Je voelt je super in je lijf na deze recepten.”

“Heel veel informatie, zalige recepten en fantastische foto’s.”

“Mijn lichaam doet het er erg goed op.”

“Heerlijk om te eten en te weten.”

“De walnotentapenade is mijn favoriet.”

“Makkelijk en erg lekker.”

“Ik heb gesmuld van de uitleg.”

## Informatie voor de redactie

Wilt u aanwezig zijn bij de boekpresentatie? Meldt u dan aan via [arien@rinekedijkinga.nl](mailto:arien@rinekedijkinga.nl)

Voor interviews met Rineke Dijkinga neemt u contact op via [lezingen@rinekedijkinga.nl](mailto:lezingen@rinekedijkinga.nl) of via 06-17005833

Voor meer informatie mailt u met [info@rinekedijkinga.nl](mailto:info@rinekedijkinga.nl). Hier kunt u ook terecht als u een PDF van het volledige boek wil ontvangen ter recensie. Wij verzoeken u een exemplaar van de geplaatste recensie in te sturen.

In de bijlage treft u twee **foto's** aan die u rechtenvrij kunt gebruiken; een foto van Rineke Dijkinga zelf en de cover van het boek.

Verder vindt u PDF's van de inleiding en van een aantal specifieke pagina's, ter illustratie.