



## HULP BIJ KLUSSEN



**Een schilderij ophangen, een lamp vervangen, kast verplaatsen enz. ?**

Tegen een kleine vergoeding helpen wij u graag bij klusjes in en om het huis.

Voor aanvragen belt u de meldpost: Ma. t/m vr. 9.30 - 12.30 uur

Telefoon: 020-6444044

## BETERE LONGEN DOOR BANANEN, TOMATEN EN APPELS

**Iedereen die de longcapaciteit wil vergroten, doet er goed aan om fruit met veel antioxidanten te eten, zoals banaan en appel. Ook tomaten zorgen voor een betere longfunctie, zo blijkt uit recent Duits onderzoek.**

Antioxidanten is een verzamelnaam voor stoffen zoals de vitamines A en C. Alle stoffen die hieronder vallen, beschermen het lichaam tegen de zogenoemde vrije radicalen. Deze kunnen schade aan het lichaam toebrengen, waardoor bijvoorbeeld de longcapaciteit afneemt.

Antioxidanten zitten in veel groente en fruit, maar lang niet allemaal bevatten ze een even hoge concentratie. In tomaten, bananen en appels zitten bijvoorbeeld veel van deze stoffen, waardoor deze er daadwerkelijk voor kunnen zorgen dat de longcapaciteit langere tijd stabiel blijft. Met name ex-rokers doen er goed aan om veel antioxidanten te eten, want op hun longen heeft dit dieet het beste effect.

Het eten van dit voedsel is overigens niet alleen goed voor de longen. Uit eerder wetenschappelijk onderzoek is ook al gebleken dat antioxidanten er op de lange termijn voor kunnen zorgen dat hart- en vaatziektes en kanker worden vertraagd.

*(Bron: Voedingscentrum, Metro, European Respiratory journal)*

**WEBSITE:** Op onze website vindt u nog veel meer informatie.

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



## SAMEN ETEN

Vindt u het ongezellig om alleen te eten? Er zijn in Buitenveldert verschillende mogelijkheden om samen met anderen te eten. De diverse data leest u in de wijkkrant van Buitenveldert.

O.a. op iedere derde maandag van de maand is er de "Eettafel" van de Algemene Hulpdienst. Er wordt dan een warme 3-gangenlunch geserveerd met verse ingrediënten.

Vooraf aanmelden is wel vereist, want er is plaats voor maximaal 30 gasten.

## HARTIG - TOMATEN-HONINGTAARTJE MET PIJNBOOMPITJES EN TIJM (4 p.)



### Ingrediënten:

- 1 ei, losgeklopt
- 40 g pijnboompitjes
- blaadjes van 2 takjes tijm
- 4 el (sinaasappelbloesem)honing
- 4 plakjes bladerdeeg (diepvries)
- fijne rasp van 1 schoongeboende sinaasappel
- 32 cherrytomaatjes, aan de onderkant ingekerfd

### Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Leg het bladerdeeg op bakpapier op de bakplaat en kwast het in met ei.
3. Verdeel de tomaatjes over de plakjes bladerdeeg – leg de onderkant naar boven.
4. Bestrooi ze met tijm, pijnboompitten en sinaasappelrasp en besprenkel royaal met honing.
5. Bak ze in het midden van de oven in ca 20 min goudbruin en gaar.



volg ons op facebook.

**WEBSITE:** Op onze website vindt u nog veel meer informatie.

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