



Overtuigd dat gezondheid een schat is?  
 Overtuigd dat je er veel kan aan doen?  
 Overtuigd dat de natuur de zekerste en veiligste weg is om je leven te onderhouden?  
 Overtuigd dat de natuur een voedingswijze heeft voorzien voor ieder levend wezen?  
 Ja, de natuur onderhoudt en heeft geweldige krachten in zich om ook in jou de mens te doen ontwaken die er potentieel in sluimert.  
 Wat de natuur maakt, kan geen mens verbeteren.  
 Wat je hier vond, is een kleine proeverij uit onze schat van recepten. Het zijn eenvoudige recepten, met een beperkt aantal gemakkelijk te vinden ingrediënten. En toch is het resultaat vaak zo aantrekkelijk en uitnodigend, dat je aan gezonde voeding niet kunt weerstaan.  
 De goede kanten van gezonde voeding ontdekken is een opwindend avontuur, zonder schaduwzijde, zonder de nutteloze risico's van industrieel vervaardigd voedsel.  
 Gezondheid... het bestuderen waard. Zoveel mensen besteden tijd en geld om alles te weten te komen over hun hobby, hun vakantiebestemming, hun huis of hun job... Maar is het niet veel belangrijker om te weten hoe je gezondheid het best gediend is? Je leert het niet op school... Soms wel... en dan moet je alles vergeten wat je hebt geleerd...

"Als je voeding overwegend rauw wordt, word je in grote mate een ander mens. Je blijft niet gewoon die "oude mens", alleen een beetje gezonder.... Je wordt iemand die meer een deel is van dat éne grote leven van de Natuur en minder van het verwarrende mensdom."

Joe Alexander  
 Blatant Raw Foodist Propaganda

"De reactie van het publiek dat grootgebracht wordt met tegenstrijdige voedings- en gezondheidsboodschappen, zijn minder gezonde voedingsgewoonten."

Fred Hutchinson - Cancer Research Center

### meer info / meer recepten :

#### Groene Dag-brochures met recepten

#### "Het beste uit de Rauwkostkeuken"

##### Receptenbundels :

- Fruitrecepten ( voor Vitaliteit en energie)
- Groentenrecepten (Sappen, Soepen, Sauzen en Salades)
- Noten, Zaden, Pitten

#### Gezondheidszoeker 3 :

met maaltijdsuggesties voor iedere maand van het jaar.

- Hartig en Zoet, voor wie feesten moet
- Saladedressings uit de Paradijsstuijn
- Recepten op basis van noten
- Zeg het met Avocado, boter uit het bos
- Alcoholvrije dranken in Levend-Voedsel-stijl - dranken voor feest en fun...

#### Gezondheidszoeker 4 :

een pure receptenbrochure :

- Zoete hapjes voor feestelijke dagen
- Ijsplezier voor 2 of 4
- Decoratieve gerechten
- Overgangsrecepten van Dr. Ralph Cinque en beperkte gekookte en gestoomde groentesuggesties. Gevolgd door een historische schets van de Natuurlijke Hygiëne & gezondheidsargumenten.

**Kruiden in de keuken, heel het jaar :**



*heerlijke rauwe soepen*

*puur vruchtenijs*

*melk zonder melk*

*fruitige sausen*