

FOOD

PASCALE NAESSENS

"We moeten het recht op goede voeding opnieuw in eigen handen nemen en er ook voor durven opkomen."

De tafel als ontmoetingsplek

De verbindende kracht van samen eten

...

Seizoenskalender groenten en fruit

Eten met de seizoenen mee

...

Korte keten, grote meerwaarde

Kopen in eigen streek? Goeie smaak!

...

**NIEUW IN ONS
ASSORTIMENT**

seasy

GEMAK UIT DE ZEE!

Thaise Mosselen



Klassieke Vongole



Frutti di Mare



SCAN VOOR MEER



3-4 DE TAFEL ALS
ONTMOETINGSPLEK

5-6 GEZONDHEID OP JE BORD

7-9 ETEN MET DE
SEIZOENEN MEE

11-13 DE WERELD OP JE BORD

14-15 WAT LIGT ER ÉCHT
OP JE BORD?

19-21 VOEDING VOOR
JE TWEEDE BREIN

23-26 INTERVIEW:
PASCALE NAESSENS

28-29 KORTE KETEN,
GROTE MEERWAARDE

31 DE PSYCHOLOGIE
VAN ONS BORD

32-36 VIER CHEFS AAN TAFEL

37-38 VAN TAFELDEKKING
TOT TOTAALBELEVING

39-40 STERK VAN BINNENUIT

41-43 OP CULINAIRE
ONTDEKKINGSTOCHT

44-45 HET SLIMME BORD

46-47 VOEDINGSWIJSHEDEN
ONDER DE LOEP

Colofon:

VERANTWOORDELIJKE

PUBLICATIE:

CHRISTIAN NIKUNA PEMBA

PROJECT MANAGERS:

MARVA DE VRIES

INGRID MERTENS

REDACTIE:

TARA TROCH

JOURNALISTEN:

JOSEFIEN DE BOCK

HELEEN DRIESEN

KATRIEN HUYSENTRUYT

VICTOR PEETERS

MARLEEN WALRAVENS

KOMPASMEDIA.BE/FOOD
@KOMPASMEDIA_BE



KOMPAS

Roudota
Media Group

De verbindende kracht van samen eten

De tafel is al eeuwenlang een plaats waar mensen elkaar ontmoeten. Wie samen eet, deelt niet alleen voedsel, maar ook aandacht, verhalen, tradities en zorg voor elkaar. De eetcultuur is door de eeuwen heen veranderd, maar één constante is gebleven: eten is meer dan alleen maar energie voor het lichaam. Het heeft de unieke kracht om mensen met elkaar te verbinden.

We leven in een tijd waarin eenpersoonshuishoudens toenemen, agenda's voller worden en steeds meer mensen hun maaltijden alleen nuttigen. Nochtans toont onderzoek aan dat samen eten niet alleen goed is voor onze gezondheid, maar ook voor ons mentaal welzijn en onze sociale relaties. "Bovendien stimuleert het een gezonder eetpatroon, vooral bij kinderen in de familiale kring", voegt Caroline Coeckelbergh, Stafmedewerker Voeding bij het Vlaams Instituut Gezond Leven, toe. "Mensen die vaker samen eten, tonen doorgaans meer vertrouwen in anderen en een positievere evaluatie van hun leven", bevestigt Katrien Maldoy, onderzoekster aan de Universiteit van Antwerpen. "Tegelijk blijft de vraag in welke richting deze relatie precies werkt. Zorgt samen eten voor meer verbondenheid en welzijn, of zijn mensen die zich meer verbonden voelen of zich beter in hun vel voelen net meer geneigd om samen te eten?" Vermoedelijk

gaat de relatie in beide richtingen op en versterken beide processen elkaar.

Van traditie naar beleving

Eten is van alle tijden. De vorm is veranderd, maar de behoefte is dezelfde gebleven: mensen zoeken elkaar op bij eten, ook op sociaal

werden voorbereid door lokale vrijwilligers en samen eten betekende vooral samenhorigheid binnen de eigen gemeenschap.

Stel dezelfde vraag aan een dertiger en hij praat wellicht over een streetfoodfestival, een pop-uprestaurant of een kookworkshop op vakantie in Thailand. Vandaag draait eten minder om het bord en meer om de ervaring. We bezoeken foodfestivals waar tientallen wereldkeukens samenkomen. We volgen wijnproeverijen,



en maatschappelijk vlak. Vraag een tachtiger naar de eetcultuur van zijn jeugd en de kans is groot dat hij begint over de pensenkermis of het mosselsoep van de plaatselijke fanfare. De jaarlijkse eetfestijnen waren momenten waarop dorpsgenoten elkaar ontmoetten. De gerechten

fermentatiecursussen of workshops zuurdesembrood bakken. Mensen boeken kooklessen op reis: verse pasta in Toscane of tortilla's in Mexico. Voeding is uitgegroeid tot een belevenis waarin ontmoeting, authenticiteit en persoonlijke ontwikkeling samenkomen.

De keuken als ontmoetingsplek

Ook thuis is de rol van koken veranderd. Waar koken vroeger vaak een dagelijkse verplichting was, is het voor velen een hobby geworden. Samen koken met vrienden of een barbecue organiseren wordt een sociaal evenement op zich. Dit komt duidelijk tot uiting in de architectuur. Waar de woonkamer vroeger het sociale hart van de woning vormde, neemt vandaag de keuken die rol over. In nieuwbouwwoningen en renovaties kiezen mensen voor een open keuken die naadloos overloopt in de leefruimte. Het kookeiland is uitgegroeid tot een centrale ontmoetingsplek waar niet alleen wordt gekookt, maar ook gegeten, gewerkt, gepraat en huiswerk gemaakt. Familieleden en gasten schuiven aan terwijl de maaltijd wordt bereid, waardoor koken een gedeelde activiteit wordt in plaats van een bezigheid achter gesloten deuren. De moderne keuken weerspiegelt daarmee een bredere maatschappelijke evolutie: eten is niet langer enkel een functioneel moment, maar een sociale ervaring waarin gezellig samenzijn centraal staat.

Bewust tijd maken voor de gezinsmaaltijd

Familiemaaltijden zijn veel meer dan een simpele dagelijkse routine. Ze zijn een echte kans om de communicatie binnen het gezin te verbeteren en de banden te versterken. Wanneer gezinsleden samenkomen aan tafel, krijgen ze de gelegenheid om over hun dag te praten, hun ervaringen te delen en naar elkaar te luisteren. Maar door de drukte van het dagelijks leven, lukt het niet altijd om met het hele gezin rond de



tafel te zitten. "Dat is niet zo erg", zegt Katrien Maldoy, "de kracht van de gezinsmaaltijd schuilt in de combinatie van een bewuste intentie om echt tijd voor elkaar te maken én de regelmaat waarmee die gedeelde momenten plaatsvinden, omdat beide bijdragen aan verbondenheid en de ontwikkeling van sociale waarden." "Een bijkomend aspect waarom mensen vaak alleen eten, zijn de vele bakkerijen, broodjeszaken en pizzatenten overal in de stad. Je vindt altijd wel iets om te eten of te snacken onderweg", aldus Caroline Coeckelbergh. "Als je snel of tussendoor eet, ben je niet altijd bewust bezig met je voeding en concentreer je je ook niet altijd op de smaken en de texturen van je eten."

Familiemaaltijden versterken ook intergenerationele banden. Jongeren kunnen hun grootouders wegwijs maken in de wereld van muziek, sociale media of nieuwe technologieën, terwijl oma en opa op hun beurt familie verhalen, herinneringen en levenservaringen doorgeven aan tafel. Zo bouwen gezamenlijke maaltijden aan

een collectief familiegeheugen en groeien recepten uit tot een waardevol familie-erfgoed dat van generatie op generatie wordt doorgegeven. "Grootouders kunnen ook vorm geven aan gezonde eetgewoontes van jonge kinderen", vervolgt Caroline Coeckelbergh. "Ze hebben vaak de tijd en het geduld om hun kleinkinderen nieuwe voedingsmiddelen te leren ontdekken zonder al te veel druk. Verhalen vertellen over de moestuin of een vrolijk gezicht met fruit en groenten maken op een bord, kunnen kinderen met neofobie afhelpen van hun angst van nieuwe smaken."

Als de sfeer aan tafel maar aangenaam blijft. "Zowel de maaltijd als het samenzijn is een tastbare manier om aandacht, zorg en verbondenheid te tonen", geeft Katrien Maldoy nog mee. "Ongedwongenheid, plezier en interesse voor elkaar gaan hand in hand met een gezellig tafelmoment." Eten blijft immers mensen verbinden over leeftijden en leefwerelden heen. •

Zo eet je genoeg vezels zonder echt moeite te doen

Van spijsvertering tot cholesterol, je energieniveau tot je gewicht: vezels hebben een belangrijke rol in je dagelijkse dieet. Toch halen we de aanbevolen hoeveelheid vaak niet. Maar dat kan anders. Zo eet je wel genoeg vezels, zonder er echt moeite voor te doen.



Vezels zijn misschien niet het meest spannende onderdeel van onze voeding, toch zijn ze superbelangrijk voor hoe we ons voelen. Gelukkig hoeft je je eetpatroon niet volledig om te gooien om meer vezels te eten. Enkele simpele trucjes volstaan.

Wat zijn vezels eigenlijk?

Vezels zijn de koolhydraten die ons lichaam niet kan verteren, en precies dat maakt ze zo belangrijk. Ze leveren geen energie zoals suikers of zetmeel, maar hebben een cruciale rol in de spijsvertering en je gezondheid. Er bestaan twee grote groepen voedingsvezels.

- **Oplosbare vezels** lossen op in water en vormen een soort van gel in je darmen. Je vindt ze onder meer in havermout, appels, peulvruchten, noten en zaden. Ze helpen je bloedsuiker stabiel houden en verlagen de 'slechte' LDL-cholesterol. Dat verlaagt dan weer het risico op hart- en vaatziekten. Ze zorgen ook voor verzadiging.
- **Onoplosbare vezels** nemen vocht op en zorgen voor meer volume in je darmen. Deze

zitten vooral in volkorengranen, groenten en ongeschild fruit. Zij houden je stoelgang optimaal en ondersteunen ze een gezonde darmwerking.

Bovendien voeden vezels de goede bacteriën in je darmflora. Die darmbacteriën beïnvloeden op hun beurt je immuunsysteem, je humeur, je hormonenhuishouding en energiepeil.

Hoeveel vezels heb je nodig per dag?

De officiële aanbeveling bij Volksgezondheid luidt 25 gram per dag. In Nederland zijn de aanbevelingen nog hoger: 30 gram voor een vrouw, 40 gram voor een man. Maar zelfs 25 gram heeft al duidelijke gezondheidsvoordelen: zo loop je minder risico op hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en darmkanker, en de bloedsuiker en cholesterol blijft beter onder controle.

Welke voeding bevat veel vezels?

- **Volkoren graanproducten:** ze bevatten ze tot drie keer meer vezels dan de witte varianten. Een volkorenboterham bevat bijvoorbeeld ongeveer 3 gram, een portie volkorenpasta 4 gram.

- **Groenten:** 250 gram groenten per dag is sowieso het minimum – ook omwille van de vitamines, mineralen en antioxidanten.
- **Ongeschild fruit:** per stuk kom je aan gemiddeld 3 gram vezels. Bessen en frambozen zijn echte vezelbommetjes: frambozen bevatten liefst 6,5 gram vezels per honderd gram, rode bessen 8 gram.
- **Peulvruchten** zijn opperbeste vezelleveranciers: kikkererwten leveren 6,7 gram, linzen 5,3 gram en de verschillende soorten bonen rond de 7 gram vezels per honderd gram.
- **Noten en zaden:** met een handje noten kom je al aan 4 gram vezels. Ook zaden zoals lijnzaad (2,4 gram vezels per eetlepel) en chiazaad (3,4 gram vezels per eetlepel) zijn supervelrijk.
- **Aardappelen** bevatten meer vezels dan je denkt. De zoete aardappel biedt er zelfs 30% meer van dan de gewone variant (3 gram vezels per 100 gram bataat).

Meer vezels zonder moeite?

Tien trucjes die voor een groot verschil zorgen.



1.

Gooi **standaard volkorengranen** in je winkelkar in plaats van witte pasta of rijst: dezelfde beweging, extra vezels.

2.

Eet niet alleen 's avonds groenten. **Rauwkost bij de lunch, soep als tussendoortje** of extra groenten in je omelet: het is zo gepiept.

3.

Pers of mix je vruchten niet. Dit bespaart je zelfs tijd. **Een sinaasappel biedt zes keer meer vezels dan een glas sap.**

4.

Kook eens per week met peulvruchten (uit blik is oké): chili met bonen, salade met hummus, curry met linzen, een stoofpotje met kikkererwten... Je zou sowieso toch al koken, en hiermee zet je een vezelbom op je weekmenu.

5.

Eet een (extra) stuk fruit per dag: **vervang je tussendoortje door een sappige peer of appel.** Ze bevatten veel meer vezels dan een koekje of chocolade.

6.

Go nuts: zet een pot ongezouten noten binnen handbereik als vezelrijke snack.

7.

Maak er een gewoonte van om zaden en pitten over je ontbijt of lunch te strooien. **Een eetlepelkje lijnzaad en je zit aan bijna 15% van de dagelijks aanbevolen hoeveelheid vezels.**

8.

Start slim: als je graag ontbijt, ga dan voor **havermout of yoghurt met zaden.**

9.

Drink voldoende water: vezels hebben immers vocht nodig.

10.

Eet vaker plantaardig: hoe lekker vlees, vis en kaas ook zijn, ze bevatten geen vezels.

Eten met de seizoenen mee

SEIZOENSKALENDER GROENTEN EN FRUIT • 7

Van de eerste asperges in de lente tot pompoen in de herfst en sappige bessen in de zomer: elk seizoen heeft zijn eigen toppers. Met deze seizoenskalender ontdekt u wanneer groenten en fruit op hun best zijn, én hoe u ook minder bekende soorten eenvoudig omtovert tot een heerlijke maaltijd.

Januari

Pastinaak, Spruitjes, Knolselder
Aardpeer, Rode biet, Koolraap,
Prei, Savooikool, Rode kool,
Veldsla, Wortelen, Witloof,
Appel, Banaan, Sinaasappel

Februari

Raap, Schorseneren, Knolselder,
Palmkool, Rammenas,
Boerenkool, Aardpeer, Koolraap,
Prei, Spruitjes, Appel, Stoopeer

Maart

Rode biet, Witloof, Zoete
aardappel, Groene selder,
Broccoli, Koolraap, Radijs,
Wortelen, Schorseneren,
Handperen

April

Rode kool, Paddenstoelen,
Radijs, Rucola, Wortelen,
Koolrabi, Kropsla, Lamsoren,
Waterkers, Zeekraal, Rabarber

Mei

Asperges, Kropsla, Andijvie,
Prei, Spitskool, Bloemkool,
Morilles, Snijbiet, Rucola, Rode
ui, Rabarber, Aardbei

Juni

Aubergine, Bloemkool, Spinazie,
Peultjes, Tuinbonen, Spitskool,
Rammenas, Knoflook, Broccoli,
Doperwtten, Aardbei, Abrikoos,
Blauwe bes, Framboos, Kers,
Nectarine

Juli

Paksoi, Venkel, Chinese
kool, Courgette, Doperwtten,
Cantharellen, Komkommer,
Paprika, Snijbonen, IJsbergsla,
Artisjok, Tomaat, Appel, Bessen,
Perzik, Bramen

Augustus

Selder, Mais, Prinsessenbonen,
Groenlof, Raapstelen, Augurken,
Eekhoortjesbrood, Bramen,
Abrikoos, Pruim, Peer, Meloen,
Druif

September

Andijvie, Bloemkool, Witte kool,
Artisjok, Koolrabi, Raapstelen,
Savooikool, Zoete aardappel,
Venkel, Snijbiet, Vijgen

Oktober

Andijvie, Rammenas, Savooikool,
Roodlof, Spruiten, Yacon, Noten,
Pompoen, Snijbiet, Rucola, Vijgen,
Appel, Banaan, Meloen

November

Andijvie, Bloemkool, Witte kool,
Artisjok, Koolrabi, Raapstelen,
Savooikool, Zoete aardappel,
Venkel, Snijbiet, Vijgen

December

Aardpeer, Oesterzwam,
Waterkers, Veldsla, Noten,
Boerenkool, Witte kool,
Witte truffel, Witloof, Peer,
Citrusvruchten



Januari



Pastinaakfrietjes met honing en tijm

Ingrediënten (2 personen)

2 pastinaken, 1 el olijfolie, 1 tl honing, enkele takjes verse tijm, peper en zout

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 200 °C.
- Schil de pastinaken en snijd ze in frietjes.
- Meng met de olijfolie, honing,

tijm, peper en een snufje zout.

- Spreid uit op een bakplaat en rooster 25 à 30 minuten goudbruin.
- Schep halverwege om.

*Lekker bij: een yoghurt dip met mosterd of als origineel bijgerecht bij kip of vis.



Mei



Rabarbercompote met vanille

Ingrediënten (2 à 4 personen)

300 g rabarber, 2 el suiker of honing, ½ vanillestokje (of 1 tl vanille-extract), Scheutje water

Bereiding

- Snijd de rabarber in stukjes en doe samen met de suiker, vanille en een scheutje water in een steelpan.
- Laat 10 à 15 minuten zachtjes koken tot een compote.

*Heerlijk bij yoghurt, plattekaas of op een pannenkoek.



Juli



Gegrilde perzik met honing en yoghurt

Ingrediënten (2 personen)

2 rijpe perziken, 150 g Griekse yoghurt, 1 tl honing, Enkele blaadjes munt, Handvol gehakte pistachenoten of amandelen

Bereiding

- Halveer de perziken en verwijder de pit.
 - Grill ze 2 à 3 minuten op de snijkant in een grillpan of onder de ovengrill.
- *Serveer met een lepel Griekse yoghurt, een straaltje honing, de noten en wat fijngesneden munt.



September



Artisjok met citroenboter

Ingrediënten (2 personen)

2 artisjokken, 30 g boter, Sap van ½ citroen, Fijngehakte peterselie, Peper en zout

Bereiding

- Kook de artisjokken 30 à 40 minuten in licht gezouten water tot de blaadjes gemakkelijk loskomen.
- Smelt de boter met het

citroensap en de peterselie.

- Trek de blaadjes één voor één los en dip ze in de citroenboter.

*Lekker als: hapje of voorgerecht – een artisjok oogt mooi en is eens uniek om op tafel te zetten!



December



Gekaramelliseerd witloof met peer en blauwe kaas

Ingrediënten (2 personen)

4 stronkjes witloof, 1 peer, 50 g blauwe kaas (bv. roquefort of zachte blauwaderkaas), 1 klontje boter, 1 tl honing, Handvol hazelnoten, Peper

Bereiding

- Bak het witloof goudbruin in boter en laat zacht garen.
- Voeg de partjes peer toe en laat kort meekleuren.
- Werk af met honing, verkruimelde blauwe kaas en gehakte hazelnoten.
- Schep halverwege om.

*Lekker bij: een yoghurtdip met mosterd of als origineel bijgerecht bij kip of vis.



Oktober



Rammenascarpaccio met Parmezaan

Ingrediënten (2 personen)

½ rammenas, 30 g Parmezaanse kaas, 1 el olijfolie, Sap van ½ citroen, Rucola, Peper

Bereiding

- Schaaf de rammenas in flinterdunne plakjes en verdeel over een bord.
- Besprenkel met olijfolie en citroensap.
- Werk af met schilfers Parmezaanse kaas, een handvol rucola en wat zwarte peper.





alvo

LEKKER & VERS
IN JE BUURT

DE *alvo* APP

JOUW DIGITALE
KLANTENKAART
VOL VOORDELEN



Download
nu!

Voor receptinspiratie, promo's
of een Alvo in jouw buurt
www.alvo.be







Wat we kunnen leren van de gezondste keukens ter wereld

Op een doorsnee avond staat er in veel keukens nog altijd hetzelfde op tafel. In Zuid-Europa, Japan en Scandinavië ziet het menu er vaak heel anders uit. Toeval of niet: net die voedingspatronen behoren tot de gezondste ter wereld. Wat maakt deze keukens zo bijzonder en welke gewoontes zijn makkelijk haalbaar in je eigen eetpatroon?

Als je gezonder wil eten, hoeft je daarvoor niet op zoek naar allerlei exotische ingrediënten of de zoveelste voedingshype. De voedingspatronen die wetenschappers het vaakst naar voren schuiven als voorbeeld, bestaan al generaties lang. De mediterrane keuken, de Japanse eetcultuur en het Scandinavische voedingspatroon lijken op het eerste gezicht heel verschillend, maar hebben een aantal gelijkaardige basisprincipes. “Ze zijn allemaal vooral gebaseerd op plantaardige voeding”, zegt Michaël Sels, diëtist, chef en innovatiemanager klinische voeding aan het UZA. “Groenten, fruit, peulvruchten en volkoren granen spelen in deze voedingspatronen een veel grotere rol dan dierlijke producten.”

Andere smaken, dezelfde basis

De Japanse keuken wordt vaak herleid tot sushi. Bij Scandinavië denken we spontaan aan zalm en stevige winterkost. Toch zit de gezondheidswinst niet in één typisch gerecht of ingrediënt. “In de Scandinavische keuken vind je bijvoorbeeld veel koolsoorten, wortelgroenten, appels, peren, bessen, haver en rogge terug”, zegt Michaël Sels. “Japan onderscheidt zich dan weer door soja, tofu, miso en andere gefermenteerde producten. En bij de mediterrane keuken springt vooral olijfolie in het oog. De ingrediënten verschillen, maar de basis blijft dezelfde: veel plantaardige voeding, kwaliteitsvolle vetten en weinig ultra-bewerkte producten.”

Ook voedingsdeskundige Sandra Bekkari ziet die variatie als een troef. “Door inspiratie te halen uit verschillende wereldkeukens ontdek je nieuwe smaken, kruiden en ingrediënten”, zegt ze. “Dat maakt gezond eten voedzamer en vooral ook leuker.” De mediterrane keuken blijft voor haar een belangrijke inspiratiebron, al wordt die vaak verkeerd begrepen. “Veel mensen denken daarbij aan pizza of pasta. Maar de traditionele mediterrane keuken ziet er heel anders uit. Groenten vormen er de basis van de maaltijd, aangevuld met peulvruchten, fruit, noten, zaden, vis en olijfolie.”

Focus op wat je toevoegt

Wanneer het over gezonde voeding gaat, ligt de nadruk vaak op wat we beter minder eten – minder vlees, suiker of vet. Maar die boodschap werkt zelden motiverend, vindt Michaël Sels. “Je bereikt meer door mensen aan te moedigen om vaker

plantaardige producten op hun bord te leggen. Als je meer groenten, peulvruchten en volkorenproducten eet, zal je automatisch minder plaats overhouden voor rood vlees of sterk bewerkte voeding. Dat voelt veel positiever dan voortdurend te horen wat niet meer mag.”

Die benadering sluit nauw aan bij de filosofie van Sandra Bekkari. “Ik geloof niet in diëten, maar wel in anders leren eten. Gezond koken hoeft helemaal niet ingewikkeld te zijn. Op een halfuur kan je perfect een lekkere en evenwichtige maaltijd bereiden. Begin klein. Voeg wat extra groenten toe aan je lunch of avondmaal, vervang boter eens door extra vierge olijfolie en experimenteer met kruiden en specerijen. Dat zijn gewoontes die je op lange termijn volhoudt.”

Gezond eten kan ook lokaal

Veel ingrediënten uit de gezondste wereldkeukens liggen vandaag gewoon in de supermarkt. Toch grijpen we vaak terug naar dezelfde producten. “We weten eigenlijk al heel goed wat gezond is”, zegt Michaël Sels. “Groenten, fruit, peulvruchten, gefermenteerde voeding, volkoren granen... Dat is geen nieuwe kennis. Alleen slagen we er niet altijd in om die producten voldoende op tafel te zetten.” Dat hoeft ook niet te betekenen dat je je vertrouwde recepten overboord gooit. “Voeg eens een blik linzen toe aan je favoriete gehaktballen. Vervang een bouillonblokje door een lepel misopasta. Kies af en toe voor roggebrood of zet eens kefir op het menu. Dat zijn kleine aanpassingen die je voedingspatroon stap voor stap verbeteren.”

Ook Sandra Bekkari gelooft niet dat gezond eten duur of ingewikkeld moet zijn. “Het zijn meestal



“Door inspiratie te halen uit verschillende wereldkeukens ontdek je nieuwe smaken, kruiden en ingrediënten”

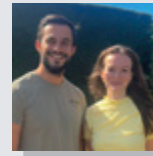
... Sandra Bekkari | voedingsdeskundige

eenvoudige gewoontes die het grootste verschil maken. Je hoeft niet plots volledig anders te koken. Als je consequent kleine stappen zet, investeer je elke dag opnieuw in je gezondheid.”

Gezondheid is meer dan voeding. Dat voeding belangrijk is, staat buiten kijf. Toch kijken we volgens Sandra Bekkari soms te eenzijdig naar wat we eten. Ze verwijst naar de Blue Zones, regio's waar opvallend veel mensen gezond oud worden. “Wat mij daar zo aanspreekt, is dat gezonde gewoontes er

vanzelfsprekend deel uitmaken van het dagelijkse leven. Mensen bewegen veel, werken in de tuin, nemen tijd om samen te eten en onderhouden sterke sociale contacten. Gezondheid is veel meer dan voeding alleen.” Ook het Japanse principe ‘hara hachi bu’ spreekt haar aan. Daarbij eet je tot je ongeveer tachtig procent verzadigd bent, in plaats van tot je helemaal vol zit. “Opnieuw leren luisteren naar je lichaam is misschien wel een van de mooiste lessen die we uit andere eetculturen kunnen meenemen”, zegt ze.

3 VRAGEN AAN REVOGAN



SVEN VEREECKEN
Product & Innovation Manager

CAMILLE DEKEYSER
Nutrition Brand Coördinator

WAAROM REAGEREN WE VERSCHILLEND OP VOEDING?

CAMILLE: "Iedereen verteert en verwerkt voeding op een andere manier. Verschillen in enzymactiviteit, darmmicrobioom en individuele gevoeligheid bepalen mee hoe goed bepaalde bestanddelen uit voeding worden verdragen. Zo kan een verminderde afbraak van lactose, histamine of bepaalde koolhydraten bij de ene persoon spijsverteringsklachten veroorzaken, terwijl een ander dezelfde voeding probleemloos verdraagt."

WELKE ROL SPELEN SUPPLEMENTEN IN ONZE DAGELIJKSE GEZONDHEID?

SVEN: "Supplementen kunnen een belangrijke aanvulling zijn op een evenwichtige voeding. In België hebben 8 op 10 mensen een tekort aan vitaminen en mineralen, en kampt 1 op 10 met voedselgevoeligheden. Veelvoorkomende tekorten zijn vitamine D, calcium en magnesium. Gerichte supplementen kunnen helpen deze tekorten aan te vullen."

WAT VEROOorzaakt een OPGEBLAZEN GEVOEL?

CAMILLE: "Een opgeblazen gevoel ontstaat vaak wanneer bepaalde koolhydraten niet volledig worden verteerd of opgenomen. Darmbacteriën fermenteren deze onverteerde koolhydraten vervolgens, waarbij gas ontstaat. Dat verklaart waarom bijvoorbeeld ui, knoflook, peulvruchten of bepaalde melkproducten klachten kunnen uitlokken. Voedingssupplementen met specifieke spijsverteringsenzymen kunnen de afbraak ondersteunen en gasvorming helpen beperken." •

Laat je niet meeslepen door hypes

Tegenwoordig staan gefermenteerde voeding, eiwitten en vezels volop in de belangstelling. Volgens Michaël Sels is dat op zich positief, zolang we het totaalplaatje niet uit het oog verliezen. "We zoeken graag naar snelle oplossingen. Dan verschijnen er plots frisdranken met extra vezels of koekjes waaraan eiwitpoeder is toegevoegd. Maar daar zit de echte gezondheidswinst niet. Vezels haal je het best uit groenten, fruit, peulvruchten en volkorenproducten. Kijk altijd naar het volledige voedingspatroon, niet naar één voedingsstof."

Ook onze omgeving speelt daarbij een grote rol. "Overal worden we verleid om ongezonde keuzes te maken. Daar kan je niet altijd iets aan veranderen, maar thuis wel."

Maak het jezelf daar zo makkelijk mogelijk: leg fruit in het zicht, zet groenten vooraan in de koelkast en zorg dat gezonde opties sneller binnen handbereik zijn dan minder gezonde. Ook dat maakt een verschil."

Begin klein, denk groot

Als Sandra Bekkari één gewoonte uit een andere eetcultuur zou aanraden, hoeft ze niet lang na te denken. "Gebruik extra vierge olijfolie als basisolie in je keuken. Dat is een van de best onderzochte vetbronnen binnen een gezond voedingspatroon." Maar ze voegt er meteen een tweede advies aan toe. "Combineer die olijfolie vooral met veel groenten. Dat is misschien wel de belangrijkste les uit de traditionele mediterrane keuken: laat groenten de hoofdrol spelen op je bord." •

Zo lees je een voedingsetiket als een pro

Oma had gelijk: niet de verpakking telt, wel de inhoud. Ook als het over voeding gaat, blijft het een gouden raad. Toch belandt een product in de supermarkt vaak al in het winkelkarretje na een snelle blik op de voorkant van de verpakking. “Daar vind je vooral marketing: smakelijke foto’s, aantrekkelijke slogans en opvallende logo’s”, weet Annelies Leys, expert voedingscommunicatie bij NICE. “Wie echt wil weten wat hij koopt, draait de verpakking beter om. De voorkant verkoopt het product, de achterkant vertelt wat erin zit.”

Ingrediëntenlijst als eerste graadmeter

Een voedingsetiket leest helaas niet als een zwierige roman. Europese regels schrijven heel precies voor wat er allemaal op een verpakking moet staan. Het resultaat? Een hele lijst verplichte vermeldingen. Zo moeten op een verpakkingsetiket minstens de ingrediëntenlijst en voedingswaardetabel vermeld staan, naast de allergenen, houdbaarheidsdatum, bewaarvoorschriften en de gegevens van de fabrikant. Zelfs de minimale lettergrootte van het etiket is bepaald, vertelt Annelies Leys. “Dat de kleine lettertjes leesbaar zijn, betekent echter niet dat iedereen ze ook gemakkelijk kan interpreteren.” In de supermarkt heb je zelden tijd om een etiket van voor tot achter uit te pluizen. Wie snel wil weten wat hij koopt, begint daarom het best bij de ingrediëntenlijst. “Een korte ingrediëntenlijst wijst meestal op een minder sterk bewerkt voedingsmiddel”, zegt Leys. “Is de lijst langer, dan zie je dat er meer ingrediënten zijn toegevoegd. Dat maakt een product niet automatisch ongezond, maar het geeft wel een idee van de mate van bewerking.”

Ook de volgorde van de ingrediënten is een belangrijk aanknooppunt. “De ingrediënten worden gerangschikt volgens hun hoeveelheid, van het meest naar het minst aanwezige ingrediënt. Wil je bijvoorbeeld een gezonde keuze maken uit twee soorten hummus, kijk dan even naar de volgorde. Bij het ene product kunnen kikkererwten op de eerste plaats staan en olie pas daarna, terwijl dat bij een ander net omgekeerd is.”

Details in de voedingswaardetabel

Ga je gericht op zoek naar bepaalde ingrediënten, hou er dan rekening mee dat ze onder verschillende namen kunnen schuilgaan. Zo staat er niet altijd letterlijk ‘suiker’ op het etiket, maar verschijnt het ingrediënt ook als glucose, fructose of stroophoning. “Daardoor lijkt het soms alsof een product weinig suiker bevat, terwijl de verschillende soorten samen toch een aanzienlijke hoeveelheid vormen”, waarschuwt Leys. Hoeveel suiker, vet of zout er precies in een product zit, lees je niet af uit de ingrediëntenlijst. Daarvoor kijk je best naar de voedingswaardetabel. “Die geeft exact weer hoeveel vetten, koolhydraten, suikers, eiwitten en zout een



product bevat. Je ziet er bijvoorbeeld niet alleen hoeveel vet erin zit, maar ook welk deel daarvan verzadigde vetzuren zijn.” De voedingswaardetabel vermeldt ook de energetische waarde van een product, uitgedrukt in calorieën, per 100 gram of 100 milliliter. Sommige producenten voegen daar de voedingswaarde per portie aan toe. “Kijk daar wel kritisch naar, want de voorgestelde portie komt niet altijd overeen met wat je in werkelijkheid eet.”

Snelle blik op de Nutri-Score

Als er één nuttig label op de voorkant van een verpakking staat, is het wel de Nutri-Score: een beoordeling van A tot E die snel een idee geeft van de voedingskwaliteit. “De score wordt berekend volgens

product gebeurt. “Ga je het nog frituren of voeg je er extra olie aan toe, dan kan dat de uiteindelijke voedingswaarde sterk beïnvloeden.” De voedingsdriehoek blijft de beste leidraad om te bepalen welke voedingsmiddelen vaker of minder vaak op je menu horen, besluit Leys.

en vis. Is die datum verstreken, dan gooi je het product weg, ook als de verpakking nog dicht is.” Daarnaast vind je ook een ‘ten minste houdbaar tot’-datum (THT), legt Van de Voorde uit. Die is minder strikt en geeft aan tot wanneer de kwaliteit gegarandeerd is. “Is die datum overschreden, dan kan je het product vaak nog veilig eten, op voorwaarde dat het correct bewaard werd en de verpakking intact is. Alleen als het product er nog goed uit ziet, normaal ruikt en smaakt, is het doorgaans



“Een langere ingrediëntenlijst wijst meestal op een sterker bewerkt voedingsmiddel”

... Annelies Leys | Expert voedingscommunicatie bij NICE

een vast algoritme en is een betrouwbaar instrument om producten te vergelijken”, vindt de voedingsexpert. “Blijf wel altijd binnen eenzelfde productcategorie. Diepvriesfrietjes met score A naast olijfolie met score D leggen, zegt bijvoorbeeld weinig. De score wordt berekend per 100 gram, terwijl je van olijfolie meestal maar een kleine hoeveelheid gebruikt.” Bovendien houdt de Nutri-Score geen rekening met wat er na aankoop met een

Veiligheid voor alles

Om een product veilig te kunnen eten, respecteer je altijd de houdbaarheidsdatum, benadrukt Liesbeth Van de Voorde van het Federaal Agentschap voor de Veiligheid van de Voedselketen (FAVV). “Er bestaan twee soorten houdbaarheidsdata. De ‘te gebruiken tot’-datum (TGT) is een strikte veiligheidsdatum voor producten die snel bederven, zoals rauw vlees

nog bruikbaar.” Verschillende overheidsdiensten waken erover dat de informatie en beweringen op een verpakking correct zijn, garandeert Van de Voorde. “Naast controles van etiketten voeren we ook inspecties, audits en laboratoriumonderzoek uit. Met gerichte steekproeven, die bijvoorbeeld speuren naar allergenen, gaan we na of een product effectief bevat wat het etiket belooft.” De kleine lettertjes op een etiket zijn dus beter beschermd dan je misschien denkt. Maar één belangrijke stap kan geen enkele instantie overnemen: zelf kritisch kijken naar wat er in je winkelkar belandt. •

ONZE MEEST KROKANTE FISH STICK OOIT!

♥ #IGLOTIPS



The Captain's Taco's

iglo
zo lekker, zo iglo



Meer recepten op iglo.be



Iedere maaltijd begint bij water

Een maaltijd begint niet in de keuken, maar bij water. Water laat gewassen groeien, voedt bodems en ecosystemen en maakt voedselproductie mogelijk. Toch lijkt water voor ons vaak vanzelfsprekend. Het stroomt uit de kraan en is er wanneer we het nodig hebben. Maar dat wordt steeds minder evident.

Water raakt niet zomaar op: het blijft circuleren. Alleen is voldoende schoon water op de juiste plaats en het juiste moment steeds minder vanzelfsprekend. Langdurige droogte kan oogsten doen mislukken, terwijl hevige regen akkers beschadigt en kostbare aanplantingen wegspoelt. De druk op rivieren en grondwater neemt toe wanneer verschillende gebruikers tegelijk water nodig hebben.

Een gezonde bodem kan water vasthouden wanneer het regent en beschikbaar houden wanneer het droog wordt. Wetlands, bossen en rivieren spelen een cruciale rol.

“Gezonde ecosystemen zijn dan ook geen luxe naast onze voedselproductie, maar maken die productie mee mogelijk.”

Onze keuzes aan tafel hebben bovendien een impact die verder reikt dan België. We importeren niet alleen voeding, maar indirect ook het water dat nodig was om die voeding

te produceren. Producten of ingrediënten kunnen afkomstig zijn uit regio's waar water veel schaarser is. Water stopt immers niet aan landsgrenzen, en onze consumptie evenmin.

Tegelijk ligt de verantwoordelijkheid niet alleen bij de consument. **Join For Water** werkt wereldwijd samen met lokale partners en gemeenschappen aan het beschermen en herstellen van watersystemen. Dat gaat van gezonde bodems en herstelde wetlands tot duurzamere landbouw en goede afspraken over watergebruik. De uitdaging is mondiaal, de oplossingen zijn vaak lokaal. Zo zorgen we samen voor water, vandaag en morgen, voor een goed gevuld bord én een goed glas water.

Geef water door aan de volgende generaties

Sinds 1977 werkt Join For Water aan duurzame oplossingen voor water, mens en natuur. Al bijna 50 jaar werken we samen met lokale partners en gemeenschappen aan één overtuiging: schoon en voldoende water moet er zijn voor iedereen, vandaag én voor de generaties die na ons komen.

Door Join For Water op te nemen in uw testament, helpt u water ook in de toekomst te beschermen. In België en wereldwijd. **Zo kan wat u belangrijk vindt, blijven doorstromen.**

Ontdek wat uw nalatenschap voor water kan betekenen.

Scan de QR-code en lees meer over nalaten aan Join For Water.



Meer weten of vrijblijvend overleggen?

Neem contact op met
Bart Dewaele

bart.dewaele@joinforwater.ngo
of 09 235 25 20




**Join For
Water**

Last van je darmen bij het uiteten? Je bent niet alleen!

Tessa Van Oudendyck, een gedreven diëtiste van 35 jaar, heeft al meer dan 15 jaar last van prikkelbare darmen. Ze deelt haar passie voor gezonde voeding en het omgaan met darmklachten via inspirerende kookworkshops, onder haar online alias @kwizine_sante. In ons gesprek vertelt ze over haar ervaring met de hoogwaardige spijsverteringsenzymen van Revogan.

Wat deed jou beseffen dat je bepaalde voedingsmiddelen moeilijk verteerde en je ongemakken bezorgde?

Ik kreeg regelmatig hevige buikpijn, gepaard met een opgeblazen gevoel en ongemak na het eten. Het kostte veel doktersbezoeken om de oorzaak te achterhalen, en ik nam zelfs deel aan studies aan het UZ Leuven om mijn voedselgevoeligheden te begrijpen. Tijdens deze zoektocht maakte ik voor het eerst kennis met spijsverteringsenzymen.

Welke ingrediënten zijn lastig te verteren voor jou?

Voedselgevoeligheden kunnen bij elke persoon verschillend zijn. Bij mij gaat het verteren van lactose en complexe koolhydraten moeilijk. Lactose vind je terug in producten zoals melk en room. Daarnaast ervaar ik problemen met champignons, ui, prei, knoflook en koolsoorten. Dit valt allemaal onder enzymdeficiënties.

Een gezond en gevarieerd dieet is altijd de basis, maar hoe ga je hiermee om in jouw situatie?

Het schrappen van triggerende voedingsmiddelen lijkt eenvoudig, maar kan leiden tot voedingstekorten. Daarom neem ik enzymen ter aanvulling van mijn dieet. Voor mij een effectieve manier om mijn spijsverteringsklachten te beheersen zonder het risico op voedingstekorten. En ik kan gevarieerd blijven eten, zonder zorgen.

Waarom kies je voor de supplementen van Revogan?

Ik gebruik een combinatie van Preflatine-OK voor het verteren van complexe koolhydraten, Lactose-OK voor lactose in melkproducten en Digest-OK. Die laatste is een complete formule die spijsverteringsproblemen in het algemeen ondersteunt. Ik vertrouw al jaren op hun werking! Ik blijf trouw aan het merk en raad het ook anderen warm aan.

Hoe heeft het gebruik van spijsverteringsenzymen jouw leven beïnvloed?

Ze hebben mijn post-maaltijd ervaring aanzienlijk veranderd! Nu ervaar ik een gevoel van geruststelling, omdat ik zonder zorgen uit eten kan gaan en zelfs zorgeloos kan genieten van een cappuccino met melk. Daar kan ik echt gelukkig van worden, want de plantaardige alternatieven voor melk zijn voor mij niet the real deal.

Ik vertrouw al jaren op Revogan! Ik blijf trouw aan het merk en raad het ook anderen warm aan.

Tot slot, heb je advies voor lotgenoten met maag- en darmklachten?

Raadpleeg een arts die je kan helpen de oorzaak van de klachten vast te stellen. Je bent niet alleen, laat je helpen door iemand die gespecialiseerd is in voedselgevoeligheden. Een diëtist helpt je bij het identificeren van triggerende ingrediënten, gekend is het FODMAP-dieet. Leer wat de oorzaak is van jouw klachten en pas je dieet aan. Vervolgens kan de stap naar het gebruik van spijsverteringsenzymen sneller worden gezet, waarbij een apotheker de juiste dosering kan adviseren.

Jasmina Dekrem.



DE BALANS EN IMPACT VAN DE DARMFLOORA

“Je dieet drastisch aanpassen is niet de juiste weg”

Hoe zorgen we zo goed mogelijk voor onszelf? Een gebalanceerd mooi leven leiden zou hier het korte antwoord op kunnen zijn. Een mooi leven gaat vaak samen met lekker eten, maar welke voeding is echt goed voor ons? De darmflora heeft een grote impact op ons algeheel welzijn. Gastro-entoloog Danny De Looze en diëtiste Sanne Mouha leggen uit hoe we onze darmflora het best voeden.

Vakanties, sfeervolle restaurants en warme ontmoetingen zouden we sneller linken met een mooi leven dan we dat met onze darmflora zouden doen. Onterecht, want de darmflora heeft een grote impact op ons fysiek en mentaal welzijn. Waarom focussen we ons hier dan niet meer op? Het eerste probleem dat zich hier voordoet is de definitie van een gezonde darmflora. Het onderzoek op de menselijke darmflora staat helaas nog niet ver genoeg om duidelijk af te bakenen wat een gezonde of net ongezonde darmflora betekent. Toch zijn er specialisten

naarstig op onderzoek om ons dichter te brengen tot de juiste antwoorden.

Honderd triljoen bacteriën

De darmflora is het geheel van micro-organismen dat zich in het maag-darmstelsel bevindt. Een eerste belangrijke functie van de darmflora is het biologisch afbreken van stoffen die niet door de dunne darm zelf afgebroken kunnen worden. Voedingsvezels zijn hier het bekendste voorbeeld van. Vervolgens is de darmflora onmisbaar voor de synthese van vitamine K, wat nodig is voor

“Laatst onderzoek gaat uit van honderd triljoen bacteriën in de darmflora”

... Danny De Looze
gastro-entoloog

de bloedstolling. “Het gaat over miljarden bacteriën”, verduidelijkt Danny De Looze. “Vanaf de geboorte komt de darmflora op gang. Vanaf het derde of vierde levensjaar is de darmflora volgroeid. Zonder al deze bacteriën zou het leven niet mogelijk zijn. Laatst onderzoek gaat uit van honderd triljoen bacteriën in de darmflora. Qua gewicht zou dit komen op zo’n 500 gram. Zelfs onze stoelgang



“Je dieet ineens drastisch aanpassen is ook geen goed idee. Het lichaam kan niet goed tegen die ommezwaai”

... Sanne Mouha | diëtiste

zou bestaan uit zo'n 60 procent bacteriën.”

De stoelgang is een eerste criteria om inzicht te krijgen in onze darmflora. Een gebalanceerd dieet, zonder te veel uitschieters, is dus de richting die we uitmoeten.

Mediterraanse keuken

We weten al dat het belangrijk is om voldoende vezels te eten. “Zo'n twintig à dertig gram per dag zou perfect zijn”, weet Sanne Mouha. Het lijkt een minieme hoeveelheid maar wanneer je weet dat een appel gemiddeld slechts 2,4 gram aan vezels bezit, kan je de rekensom al beginnen maken. Tien appels eten op een dag is nu niet meteen de weg. Wat dan wel? Een gebalanceerd dieet waarbij de vezelinnamen evenwichtig verdeeld is doorheen de dag.

“Het Mediterraanse dieet is eigenlijk het evenwichtigst voor ons lichaam. De combinatie van verse vette vis, olijfolie, lekker fruit en groenten vers van het veld zorgen voor een gelukkige darmflora. Ook de mindere hoeveelheid van verzadigde vetzuren helpt hier zeker”, haalt De Looze aan. Natuurlijk is er ook een minder goede kant. Voeding of slechte gewoontes die nadelig zijn voor onze darmflora. “Alcohol, tabak en ultra bewerkte voeding zijn het tegenovergestelde van het Mediterraanse dieet. Het lijkt evident maar toch zijn veel mensen er zich niet voldoende van bewust. Je dieet ineens drastisch aanpassen is ook geen goed idee. Het lichaam kan niet goed tegen die ommezwaai, daarom is het beter om je eetpatroon geleidelijk aan te wijzigen”, zegt Mouha.

Voeding heeft een directe impact op onze darmflora. De darmflora op zijn beurt is met meer geconnecteerd dan je misschien zou denken.

Parkinson

De darmen worden met een reden het tweede brein genoemd. “De darmen functioneren op zichzelf”, bevestigt Danny De Looze. “Om je hand te bewegen bijvoorbeeld, hebben we ons brein nodig. Zonder onze breinactiviteit zouden we niet de opdracht kunnen geven om via ons zenuwstelsel ons hand effectief te kunnen bewegen. Bij de darmen is dit niet nodig omdat ze hun eigen zenuwstelsel bezitten.”

Dit tweede brein valt dus zeker niet te onderschatten. De darmen en dus ook de darmflora worden al meermaals in verbinding

gebracht met het hebben van een depressie. Toch is dit nog niet volledig in verband gebracht omdat het in beide richtingen zou kunnen optreden. Leidt een slecht functionerende darmflora mogelijks tot depressieve gevoelens of heeft een depressie een negatieve impact op de darmflora? Een combinatie hiervan is ook mogelijk. Waar wel reeds een verband gevonden werd, is bij Parkinson.

“Hoogleraar Jeroen Raes van de KU Leuven gaf al het meeste inzicht over de samenstelling van de darmflora. Hij verdeelde verschillende types op in vier groepen. We kunnen het vergelijken zoals de onderverdeling van de bloedgroepen. Bij Parkinson is er in een ander onderzoek vastgesteld dat er zich telkens een verstoorde darmflora voordeed bij de patiënten, maar ook dit staat nog in de kinderschoenen”, legt De Looze uit.

Probiotica

Doorheen onze levensloop verandert ook onze darmflora. “Dit valt te wijten aan een wijziging in ons eetpatroon en aan zaken die veranderen bij het ouder worden, niet zozeer aan de leeftijd op zich. De kans is immers klein dat we ons hele leven hetzelfde eetpatroon aanhouden, maar ook medicatie, levensstijl en stress spelen een rol”, zegt Mouha. Onze gewoontes veranderen nu eenmaal, maar het blijft waardevol om de sterktes van het Mediterraanse voedingspatroon mee te nemen doorheen de jaren.

“Het is gekend dat wielrenners vaak probiotica slikken. Ze doen dit in de



“Het Mediterraanse dieet is eigenlijk het evenwichtigst voor ons lichaam”

... Danny De Looze | gastro-entoloog

hoop een betere darmflora op gang te krijgen want die zorgt voor meer energie. Energie die ze goed kunnen gebruiken tijdens de sprint”, haalt De Looze met een bedenkelijke frons aan.

Hoe gaan we dit mooie leven nu verderzetten? Enkel nog vezels

en probiotica? Laten we maar gewoon Mediterraans gaan. Ergens hadden we het al kunnen raden eigenlijk. De zon, de zee en het relaxte Zuiderse leven zijn toch altijd al aantrekkelijke factoren geweest. Laten we deze zowel intern als extern toepassen voor een harmonieuze balans. •



OVER OPGROEIEN IN ARMOEDE

"Als er thuis geldzorgen zijn, voelen kinderen dat. Die spanning nemen ze mee naar school."

Kleuterjuf Sarah Bâton vertelt hoe armoede kinderen tekent.

"Armoede gaat over veel meer dan geldgebrek," zegt kleuterjuf Sarah Bâton. Ze weet waarover ze spreekt: ze groeide zelf op in een gezin dat het financieel moeilijk had. Vandaag herkent ze de stille signalen van kinderen die opgroeien in een gezin met geldzorgen.

"Vanaf de derde week van de maand begon thuis altijd het rekenen en tellen. Soms had ik tandpijn, maar konden we pas weken later naar de tandarts. En op school voelde ik me anders door mijn kledij en spullen."

Volgens Sarah laat armoede diepe sporen na. "Het gaat niet alleen over te weinig geld. Als ouders voortdurend stress hebben, is er minder ruimte voor rust, aandacht en geborgenheid. Als kind neem je die spanning én de schaamte mee naar school."

Voor de klas ziet ze hoe die zorgen zich tonen. "De signalen zijn vaak klein: geen fruit, een lege brooddoos, nooit mee op uitstap. Vaak ook gedrag dat moeilijk of net heel stil is. Daarachter schuilt vaak veel meer."

Daarom probeert Sarah zonder oordeel het gesprek aan te gaan met ouders. "Ik zeg dat ze me altijd mogen aanspreken als een schoolfactuur moeilijk is. Samen zoeken we een oplossing. Alleen al die openheid zorgt soms voor opluchting."

In België groeit meer dan één op tien kinderen op in armoede. Met de steun van de Voedselbanken krijgen duizenden gezinnen hulp voor hun basisnoden. "Als die stress even wegvalt," zegt Sarah, "voelen kinderen dat meteen. Er komt opnieuw ruimte om gewoon kind te zijn: om te lachen, spelen en leren."

Marina (65) kreeg het door ziekte en haar scheiding financieel moeilijk. De Voedselbanken gaven haar weer ademruimte.



"Nooit gedacht dat ik na een leven lang werken niet meer zou kunnen rondkomen. Maar bij de voedselbanken vond ik gezonde voeding, warmte en steun. Ik voel me er nooit beoordeeld."

**NIEMAND Kiest VOOR ARMOEDE.
U KUNT WEL KIEZEN OM TE HELPEN.**

Scan de QR-code of
surf naar www.foodbanks.be



A woman with dark hair, smiling, stands in a kitchen. She is wearing a white long-sleeved shirt and a light-colored apron. Behind her is a large window with a black frame, through which green foliage is visible. A chandelier hangs from the ceiling. On a wooden table in the background, there is a vase of red flowers, a green bowl, and some glassware.

Pascale Naessens

"Goed eten geeft mij energie en zorgt ervoor dat ik mij goed in mijn vel voel."

Pascale Naessens staat al meer dan vijftien jaar voor een eenvoudige keuken waarin genieten en goed voor jezelf zorgen hand in hand gaan. In haar nieuwe boek 'De Slimste Keuken' gaat ze een stap verder en kijkt ze kritisch naar onze eetomgeving en -gewoonten. Wij spraken met haar over voeding, verleiding, verbinding en waarom het nooit te laat is om anders te eten.

Wat betekent eten voor u?

"Ik associeer eten met gezelligheid en tafelen. Ik denk aan de momenten rond een tafel, aan een tafel die vol staat met lekker eten en verschillende gerechtjes. En aan het gevoel dat je gewoon mag genieten van eten waar je gelukkig van wordt. Goed eten geeft mij energie en zorgt ervoor dat ik mij goed in mijn vel voel. Maar voor heel veel mensen is dat vandaag niet zo. De meesten eten minderwaardige voeding en voor sommigen is het zelfs een gevecht: wat ga ik eten, wat mag ik niet eten? Of het wordt heel saai. Ik hoorde onlangs nog iemand zeggen: 's morgens boterhammen, 's middags boterhammen en 's avonds de klassieke warme keuken. Dan mis je zo veel. Het kan zoveel beter, lekkerder, leuker en creatiever."

• "Het is niet de
• fout van de
• mens, het is
• de fout van de
• voeding"

Waar loopt het volgens u dan mis?

"Als het fout loopt met eten, wijzen we vandaag nog te vaak naar de persoon zelf. Te weinig discipline, te weinig wilskracht, niet goed kunnen omgaan met eten of emoties... Daar wil ik komaf mee maken, dit narratief

mag stoppen. Het is niet de fout van de mens, het is de fout van de voeding."

Hoezo?

"Niet alle voeding is gelijk. Je hebt echte voeding en je hebt voeding gemaakt door de fabriek. Echte voeding is eigenlijk heel eenvoudig. Als je op natuurlijke voeding een etiket zou plakken, dan staat daar één ingrediënt op. Vlees is vlees, vis is vis, een appel een appel, een wortel een wortel. Eén ingrediënt. Maar als je kijkt naar voeding die uit de fabriek komt, dan zie je vaak een ellenlange lijst met allemaal woorden die je niet eens begrijpt: bewaarmiddelen, smaakversterkers, synthetische zaken die daar eigenlijk niet thuishoren."

Waarom heeft die bewerkte voeding zo'n sterke invloed op ons eetgedrag?

"Ons lichaam is ontworpen om de meest calorierijke voeding te vinden met de minste inspanning. Vroeger moesten wij veel moeite doen om aan vlees of suiker te geraken. Mensen die vandaag nog als jager-verzamelaar leven, zijn ook dol op suiker en vlees. Daar is niets aan veranderd. Alleen moeten zij ver wandelen of hoog in de bomen klimmen om aan voeding te geraken. Wij daarentegen worden op elke straathoek en in iedere supermarkt verleid, met voeding die inspeelt op wie wij zijn, op hoe wij gefabriceerd zijn. Wij kunnen daar eigenlijk niets aan doen. Dat heeft weinig te maken

met wilskracht. Daarom moeten we ons afvragen: welke stappen zijn we bereid als maatschappij te nemen om die balans te herstellen?"

Hoe kunnen we ons beter wapenen?

"Je kunt je omgeving aanpassen. Ik heb mijn wereld zo ingericht dat ik hier thuis in mijn kracht word gezet. Ik heb geen kast met chips en koekjes. Ik heb een kast vol noten en gedroogd fruit, dat is mijn snoepkast. En als ik buiten ga, doe ik dat steeds met een volle maag. Want als je geen honger hebt, lukt het wel om aan die verleidingen te weerstaan. Die ultra processed foods plaatsen je in een vicieuze cirkel: hoe meer je ervan eet, hoe meer honger je hebt en hoe meer je ervan zal willen eten. Je raakt daar niet door verzadigd. Natuurlijke voeding verzadigt wel. Je stopt op een natuurlijke manier met eten. Je bent verzadigd, je hebt meer energie en je hoeft niet voortdurend met de impact van voeding bezig te zijn."

En hoe begin je aan zo'n andere manier van eten?

"Eerst moet je voor jezelf de klik maken: ik wil bewuster en gezonder gaan leven en eten. Als die houding er eenmaal is, kun je op zoek gaan naar kleine dingen die je stap voor stap kunt veranderen. Mijn advies is vooral: ga rustig aan de slag. Wat je niet moet doen, is zeggen: 'Ik ga twee weken gezond eten.' Dan ga je vaak heel streng te werk, om daarna terug te vallen in je oude eetgewoonten. Je moet een manier van eten vinden die je de rest van je leven wilt volhouden. Als je vooraf al twijfelt of dat zal lukken, loopt het eigenlijk al fout."

Wat kan zo'n eerste kleine stap zijn?

"Een mooie eerste stap is je ontbijt. Begin bijvoorbeeld met volle yoghurt,



“Ons lichaam is een systeem waarin je altijd kunt ingrijpen. Het is nooit te laat.”

fruit en zaden. Zo krijg je veel vezels binnen, wat goed is voor je darmen, en meteen een flinke portie fruit. Mensen zijn trouwens nog altijd bang voor vetten, terwijl volle yoghurt een betere keuze is dan magere yoghurt. Die laatste is meer bewerkt en gemanipuleerd. In volle yoghurt zitten levende fermenten, bacteriën die goed zijn voor je darmflora. Je lichaam reageert bovendien snel. Als je al drie dagen goed eet, merk je vaak dat het lichaam opgelucht reageert. Dat gevoel kan je vervolgens stimuleren om verder te gaan en steeds bewuster en beter te eten.”

Is het volgens u ook op latere leeftijd nog de moeite om gewoontes te veranderen?

“Zeker. De rekening krijg je pas later voorgeschiedeld. Als je heel je leven lang niet goed hebt gegeten, weinig hebt bewogen of veel stress hebt gehad, merk je op een bepaald

moment dat je lichaam begint tegen te wringen. Maar ons lichaam is een systeem waarin je altijd kunt ingrijpen. Het is nooit te laat. Je hoeft daarvoor ook niet alles om te gooien. Het belangrijkste is dat je bewust kiest voor een andere houding en vervolgens kleine stappen zet. Het is bovendien bijzonder belonend om dat samen met je partner te doen. Iedereen heeft de mond vol van zelfzorg, maar voor mij is dit een van de mooiste vormen ervan: goed en lekker eten voor jezelf klaarmaken.”

Wat betekent dat, ‘bewuster eten’?

“We zijn gewend geraakt aan een bepaalde manier van eten, maar ik vraag me af of we die nog wel als normaal moeten beschouwen. Ik moet bijvoorbeeld spreken over ‘gezonde voeding’, terwijl ik eigenlijk liever over ‘normale voeding’ zou spreken. Ook ‘biologische voeding’ vind ik een vreemde term. Dan

benoemen we iets als biologisch omdat het andere intussen de norm is geworden. Hetzelfde geldt voor low carb. Ik zou onze huidige voeding liever high carb noemen, omdat we zoveel zetmeel en verdoken suikers eten. We hebben van alles wat eigenlijk abnormaal is het normale gemaakt. Terwijl ik net denk dat we niet moeten proberen slimmer te zijn dan de natuur. Wij maken deel uit van die natuur en moeten opnieuw leren leven volgens haar wetten.”

Begint dat ook bij weten waar ons eten vandaan komt?

“Absoluut. Ik vind het een mooie evolutie dat we opnieuw dichterbij de boer en de landbouwer komen en beter weten waar ons eten vandaan komt. Heel veel kinderen weten vandaag niet eens hoe een bloemkool groeit. Hoe ver zijn we dan van onszelf verwijderd? We moeten het recht op goede voeding opnieuw in eigen handen nemen en er ook voor durven opkomen. Wat we vooral niet mogen doen, is zomaar aanvaarden dat iets ‘normaal’ is omdat we het zo gewend zijn. We moeten ons blijven afvragen: wat is normaal? Hoe voel ik me? En wat wil ik bereiken?”

Hoe gaat u zelf om met alle verschillende adviezen of mythes over voeding?

“Ik hou eigenlijk wel van mythes. Ze zijn vaak gebaseerd op iets wat waar is, maar gaan daarna een eigen leven leiden. Neem bijvoorbeeld de overtuiging dat we veel proteïnen moeten eten. Daar zit een kern van waarheid in, dus als mensen daardoor meer aandacht krijgen voor proteïnen, vind ik dat alleen maar goed. Mijn grootste probleem is eigenlijk geen mythe, maar de aanname dat het aan onze discipline en wilskracht ligt. Dat is een narratief dat de voedingsindustrie ons graag laat geloven: zolang we denken dat

het probleem bij onszelf ligt, hoeven we niet naar de voeding en onze omgeving te kijken. Meer dan 70 procent van wat er in de supermarkt ligt, is bewerkt. Als ik naar de Meir ga, vind ik nauwelijks iets dat echt als voeding voelt. Op een luchthaven moet je al bijzonder veel moeite doen om iets te vinden wat min of meer eetbaar is. Dat zijn situaties waarvan ik vind dat we ze niet zomaar mogen aanvaarden."

U reist veel. Zijn er keukens die u inspireren?

"De Aziatische keuken inspireert me enorm, omdat mensen daar vaak veel dichter bij de natuur leven. Veel kennis wordt van generatie op generatie doorgegeven. Ze gaan naar de markt, hebben een kruidentuintje en koken met veel kruiden. Als ik in Azië ben, probeer ik ook bij lokale mensen te koken. Dan zie je hoeveel aandacht er gaat naar het bereiden én serveren van eten: in mooie kommetjes, met prachtige keramiek. Dat gebeurt op een heel natuurlijke manier. Wij vinden het in het Westen bijna normaal dat alles snel moet gaan. Toen ik jong was, deed ik daar zelf ook aan mee. Je bent gefocust op je werk en je carrière en bent daar zelfs trots op. Pas als je ouder wordt, begin je je af te vragen of dat wel is wat je gelukkig maakt."

Wat brengt dan wel geluk?

"Verbinding. Daar is veel onderzoek naar gedaan. De langstlopende studie van Harvard loopt intussen al zeventig jaar en de conclusie is duidelijk: wat mensen het meest gelukkig maakt, zijn niet succes of carrière, maar de mensen om wie ze geven. Mensen die op hun sterfbed terugkijken op een leven vol succes en geld, zeggen vaak: had ik maar meer tijd gemaakt voor de mensen



die ik graag zie. Dat zie je ook in de zogenaamde Blue Zones. Daar draait het niet alleen om voeding, maar om een manier van leven: mensen leven in kleine gemeenschappen, komen meer buiten, telen zelf groenten, bewegen, koken samen en eten samen. Het zijn eigenlijk heel eenvoudige dingen. Naarmate je ouder wordt, besef je vaak beter hoe belangrijk vriendschappen en verbinding zijn. Dan is het tijd om daar opnieuw ruimte voor te maken."

Welke boodschap wilt u tot slot vooral meegeven aan onze lezers?

"Ik zou vooral willen meegeven dat goede voeding gelukkig maakt. Oprecht gelukkig. Ik denk dat we ons daar te weinig van bewust zijn. Als je niet goed in je vel zit, heeft dat vaak ook invloed op je energie en je humeur. Mensen noemen zichzelf soms emotionele eters, terwijl daar volgens mij vaak meer achter zit. Als je lichaam niet goed gevoed wordt, kan dat je nog verder naar beneden trekken. Daarom nodig ik iedereen uit om het zelf eens te ervaren. Eet drie dagen zo natuurlijk mogelijk en kijk wat het met je doet. Je zult het verschil voelen: meer

energie, meer positiviteit. Ik hoop vooral dat mensen ontdekken wat goede, natuurlijke voeding voor hen kan betekenen, voor hun fysieke én mentale gezondheid, eigenlijk voor alles." •

OOK MAKKELIJK AAN DE SLAG?

In de app van Pascale Naessens vind je meer dan 1.000 recepten, weekmenu's en seizoensinspiratie. Je stelt er bovendien automatisch je boodschappenlijst samen en stuurt die met één klik door naar Collect&Go of Delhaize. Of duik je graag samen met Pascale de keuken in? Dan kan je vanaf 10 oktober terecht bij de Go Pure Masterclasses. Je krijgt er kookvideo's, recepten en inzichten van verschillende deskundigen over voeding, beweging, slaap en leefstijl, allemaal online en op eigen tempo.

Meer info:
GOPUREMASTERCLASSES.COM

Uw ambachtelijke slager aan huis!



Vlees in the Box brengt de kwaliteit van een échte slager rechtstreeks tot aan je voordeur, in heel België en Nederland. Via de gebruiksvriendelijke webshop bestel je eenvoudig een ruim assortiment vers vlees, artisanale bereidingen en seizoensspecialiteiten. Alle producten worden met zorg geselecteerd en door ambachtelijke slagers bereid, zodat je altijd geniet van hoogwaardige kwaliteit zonder onnodige toevoegingen.

Als pionier onder de webslagers biedt Vlees in the Box dezelfde kwaliteit als de slager in je buurt, maar met het comfort

van thuislevering. Je kiest zelf je leverdatum, waarna je bestelling luchtdicht verpakt wordt en gekoeld toekomt in een thermische doos met herbruikbare koelelementen die het vlees tot 48 uur supervers houden. De koelelementen kan je desgewenst terugsturen in ruil voor een gratis product.

Het assortiment is uitgebreid en focust op Belgische kwaliteit: rundvlees van Belgisch witblauw, kip van La Belle Flamande, barbecueproducten, traiteurbereidingen en de geliefde VIB Originals zoals ambachtelijk gerookt spek en écht gemengd gehakt.

Bestellen kan vanaf elke locatie, thuis of op het werk, en vanaf 100 euro is de levering gratis.

Dankzij de versheid van alle producten kan je ook makkelijk grotere hoeveelheden invriezen. Heb je vragen of advies nodig? De klantendienst helpt je graag verder.

Bestel nu voor minimum
€30 en ontvang
1 kg braadworst gratis
met code **WORST2026**

WWW.VLEES IN THE BOX.BE
ONZE ONLINE SLAGERIJ: VERS-SNEL-THUIS!

► Ontdek meer op
kompasmedia.be

KOMPAS



kompasmedia.be/food

Kopen in eigen streek? Goeie smaak!



Wel nee, we hebben geen pandemie nodig om te beseffen dat lokaal kopen belangrijk is. Wie zijn boodschappen doet bij de buurtsupermarkt, hoevewinkel of pluktuin, koopt met smaak – zowel economisch als ecologisch. Nog een overtuigende reden om te kopen en eten in eigen buurt? De unieke producten en recepten die onze regio's rijk zijn.

Remember corona. Ons aankoopgedrag kwam even op scherp te staan. Plots drong het besef door hoe afhankelijk we zijn van verre landen voor onze basisproducten, zoals energie en voeding. Dat ongemakkelijke gevoel is intussen wat naar de achtergrond verdwenen, ziet Chiel Sterckx van UNIZO. “Terwijl de vraag nog altijd even actueel is: willen we dit wel?”

Toen was het de pandemie, vandaag zijn het geopolitieke spanningen en een wereldorde die verandert. “Maar de essentie blijft dezelfde”, weet Sterckx. “Is het wel verstandig om al onze eieren in een buitenlandse mand te leggen?”

Meer bewustzijn in je mandje

Het antwoord ligt voor een belangrijk deel bij de keuzes die we elke dag maken, stelt de retailexpert. “Kies je voor vlees, vis, groenten of fruit van eigen bodem, dan ondersteun je lokale

producenten en hou je de werkgelegenheid dichtbij. Onze bedrijven betalen belastingen die terugvloeien naar de maatschappij. Op die manier komt een deel van je investering opnieuw bij ons allemaal terecht.”

Natuurlijk leven we in een globale wereldeconomie, klinkt het. Dat er buitenlandse producten op onze markt komen, is dan ook niet per definitie slecht. Maar dat betekent niet dat we geen bewuste keuzes kunnen maken. “Een sinaasappel valt hier nu eenmaal moeilijk te telen,” aldus Sterckx. “We hoeven echt geen honderd jaar terug in de tijd. Maar als je naar de winkel gaat voor groente en fruit, sta dan gewoon even stil bij het product dat je koopt. Wie heeft ervoor in het veld gestaan? En welke weg – met de boot, vrachtwagen of zelfs luchtvervoer – heeft het afgelegd voor het in je winkelkar belandt?”

Asperges in november en boerenkool in mei? Dat klopt gewoonweg niet, stelt Sterckx. Heb je de keuze tussen verschillende soorten groenten en

fruit, vraag je dan eerst af: past het bij deze tijd van het jaar? “Ga appels kopen wanneer ze net geplukt zijn in de boomgaard. Dat komt het milieu én je portemonnee ten goede. En hoe je het ook draait of keert: vers geplukt smaakt vaak ook gewoon beter.”

Kortere keten, sterker verhaal

Denk in korte afstand, maar niet op de korte termijn, benadrukt de UNIZO-manager. “Stel dat je iets goedkoper vindt in een supermarkt net over de grens, denk dan aan de economische en maatschappelijke meerwaarde als je toch in eigen land koopt.” Die meerwaarde voel je uiteindelijk ook dichtbij, in onze eigen stad, dorp en buurt. “Ik zie weinig reclame van Temu en Shein rond onze voetbalvelden. Het zijn onze lokale bakkers, kruideniers en retailers die onze verenigingen steunen. Zonder onze steun valt dat weefsel uit elkaar.”

Wie rechtstreeks koopt van het veld – bij de boer, lokale hoevewinkel of bioshop – verkort letterlijk de keten. Maar lokaal kopen beperkt zich niet tot de boerderij, benadrukt Sterckx. Ook veel buurtsupermarkten ondernemen volledig zelfstandig.

“Zij zoeken vaak actief samenwerkingen met producenten uit hun omgeving: een plaatselijke kippenboer, bloemkoolteler of een bloemenkweker. Of neem nu de ijssalon dat zijn melk haalt bij het melkveebedrijf om de hoek”, haalt Sterckx aan. Het resultaat is een product met minder kilometers op de teller, maar met een gezicht en een verhaal erachter.

Proef de streek

Dat verhaal zit ontegensprekelijk in de streekproducten die al decennialang deel uitmaken van onze culinaire traditie. Daarbij gaat het om meer dan de overbekende Geraardsbergse mattentaart, Antwerpse handjes of Limburgse vlaai, benadrukt Jo Van Caenegem van het Vlaams Centrum voor Agro- en Visserijmarketing (VLAM). “Ook tuinbouwers of buurtslagers maken producten waarvan mensen zeggen: dit is iets van hier. We zijn een klein land, maar de verschillen zijn groot. Met kruiden, ingrediënten of een bepaalde structuur krijgt een eenvoudig product een heel eigen streekkarakter.”

Zo bestaat er aan de kust een lange traditie van visrokerijen, begint Van Caenegem linksboven op de kaart. “Gerookte sprot, haring en heilbot zijn prachtige producten met typische varianten die je niet zomaar elders vindt.” In het Meetjesland zijn dan weer de gedroogde worsten van lokale slagers een geliefd streekproduct. En filet d’Anvers? Dat is bij ons goed bekend, maar gerookt rundsvlees is in Europa eerder uitzonderlijk. “We dreigen zulke producten wat te vergeten door de populariteit van zuiderse charcuterie. Terwijl de kwaliteit van wat wij op onze boterham leggen uitzonderlijk is.”



“De essentie blijft dezelfde: willen we al onze eieren in een buitenlandse mand leggen?”

... Chiel Sterckx | UNIZO

Dat geldt ook voor peperkoek, die ooit een vaste plaats had op de Vlaamse ontbijttafel. Vooral in Oost-Vlaanderen wordt hij nog volgens traditionele recepten gemaakt. In de Vlaamse Ardennen leeft dan weer de oude traditie van schapen- en geitenkaas voort. “Die komt voort uit een geschiedenis van eenvoudige mensen die zich geen koe konden permitteren, maar kaas maakten voor zichzelf met eigen schaap en geit.”

Zelfs koffie heeft een lokaal verhaal. “België kent een opmerkelijke traditie van kleine koffiebranders, die soms al generaties lang met dezelfde bonenmengeling en branding werken. In Limburg is er bijvoorbeeld de ambachtelijk gebrande koffie uit het Land van Loon.” En om centraal in ons land

te besluiten: daar is mosterd al eeuwen een streekproduct. “Vroeger had bijna elke gemeente wel een mostermaker, met eigen recepten en smaken. In Vlaams-Brabant wordt die traditie vandaag nog voortgezet, onder meer met mosterd die op grote stenen wordt gemalen.”

Alleen streekproducten die minstens 25 jaar bestaan of teruggaan op een ouder product, kunnen het officiële label van streekproduct krijgen. Leg je al deze producten bij elkaar, dan krijg je veel meer dan een verzameling culinaire curiosa, beklemtoont Jo Van Caenegem. “Ze laten zien hoeveel kennis, vakmanschap en regionale eigenheid er schuilt in producten die vaak heel alledaags lijken. Door ze te blijven maken én kopen, blijven die tradities leven.” •

visit

riemst

Bijzondergronds genieten in Riemst

Waar wandelen, proeven en genieten samenkomen.

Sommige plekken moet je niet alleen ontdekken. **Je moet ze proeven.**

In Riemst, in het hart van het Limburgse mergelland, nodigt het landschap uit om te vertragen. Trek je **wandelschoenen** aan en ontdek glooiende wegen, bonte akkerlanden en wijngaarden. Wandel langs de mergelwanden, door pittoreske dorpen

en over paden die je telkens weer naar een verrassend uitzicht brengen.

En dan zijn er **de smaken van de streek**. Riemstse wijn, rechtstreeks van de wijngaard. Grotchampignons, gerijpt in de koele stilte van de mergelgrotten. Streekproducten die het landschap een smaak geven. Geniet ervan op een gezellig terras, tijdens een heerlijk diner of gewoon op je eigen tempo.

Van een **glaasje wijn tot een heerlijk streekgerecht**, van een korte wandeling tot een dagje volop genieten: in Riemst smaakt het leven net dat tikkeltje bijzonderder.

En omdat genieten niet hoeft te eindigen bij zonsondergang, vind je er ook **gastvrije logies** waar je helemaal tot rust komt. Kleinschalig, persoonlijk en gastvrij.

Ontdek de
bijzondergrondse
smaken van Riemst
en laat je verrassen
door alles wat boven
én onder de grond
groeit, leeft en smaakt.



visitriemst.be



Waarom we eten wat we eten

Eten doen we allang niet meer alleen omdat we honger hebben. Geur, gewoontes, herinneringen, emoties en gezelschap sturen mee wat er op ons bord belandt. Waarom kiezen we eigenlijk zo vaak voor wat we kennen en lekker vinden?

Je mag kan knorren, maar daarmee is nog niet gezegd wat je vervolgens wilt eten. Onze eetkeuzes worden beïnvloed door een hele reeks factoren. De geur van versgebakken brood, een aantrekkelijke verpakking, het tijdstip van de dag of simpelweg de gewoonte om 's avonds iets te knabbelen: allemaal kunnen ze onze trek beïnvloeden. Ook de omgeving speelt een rol. Wie in een grote portie krijgt voorgeschoteld, eet vaak meer dan bij een kleinere portie, zonder dat het hongergevoel evenredig groter is.

Daar komt beloning bij. Zoete en vetrijke voedingsmiddelen kunnen sterk aantrekkelijk zijn omdat ze onze hersenen een gevoel van beloning geven. Dat maakt ze niet automatisch 'slecht', maar verklaart wel waarom een zak chips soms moeilijker te weerstaan is dan een appel.

Ook emoties spelen mee. We eten niet alleen omdat we honger hebben, maar soms ook uit verveling, stress, verdriet of juist omdat we iets te vieren hebben. Dat laatste is trouwens een

moie kant van eten: voedsel is sterk verbonden met sociale momenten. Een verjaardag zonder taart, een familiefeest zonder hapjes of een vakantie zonder lokale specialiteiten voelt voor veel mensen simpelweg minder feestelijk.

De smaak van herinneringen

Waarom smaakt de soep van je moeder beter dan eender welke soep uit een pak? Omdat eten ook herinneringen oproept. Geur en smaak zijn nauw verbonden met gebieden in de hersenen die betrokken zijn bij emoties en herinneringen. Een bepaalde stoofpot kan je in één hap terugbrengen naar de keuken van je ouderlijk huis. Die associaties ontstaan al vroeg en kunnen tientallen jaren meegaan.

Dat verklaart ook waarom we vaak vasthouden aan vertrouwde smaken. Onze voorkeuren worden gevormd door wat we thuis aten, onze cultuur, tradities en ervaringen. Tegelijk

zijn smaakvoorkeuren niet in steen
gebeiteld. Wie regelmatig nieuwe
groenten of onbekende smaken
probeert, kan ze leren waarderen.
Zelfs op latere leeftijd kunnen
eetgewoonten dus nog veranderen.

En misschien is dat een geruststellende gedachte: gezond eten draait niet alleen om wilskracht. Wie zijn omgeving, gewoontes en eetmomenten begrijpt, kan makkelijker kleine veranderingen maken. Niet door alle verleidingen uit de kast te bannen, maar door bewust te kiezen wanneer, wat en waarom je eet.

“Gezond eten draait niet alleen om wilskracht”

Want uiteindelijk zit er achter elk bord meer dan voeding alleen: een gewoonte, een herinnering, een emotie of gewoon het plezier om samen te eten. En net daarom is onze relatie met eten zo boeiend.

Chef's kiss



Vier culinaire smaakmakers verklappen hun favoriete recept. Verwacht geen ingewikkelde keukengeheimen, wel veel smaak, goesting en inspiratie voor op je eigen tafel. Kortom: recepten om een welgemeende chef's kiss te geven.

Wat maakt een gerecht écht goed? Soms zit het in een zorgvuldig uitgekozen ingrediënt, een verrassende smaakcombinatie of een techniek waar jarenlang aan geschaafd is. Maar even vaak zit het in iets veel eenvoudigers: een herinnering, een favoriet product, de zin om iets nieuws uit te proberen of het plezier om anderen aan tafel te zien genieten.

Dat weten ook de vier culinaire smaakmakers die voor dit dossier hun keuken openen. Elk op hun eigen manier, met een eigen verhaal en een eigen kijk op lekker eten. Van de verfijnde signatuurkeuken van een gerenommeerde chef tot de toegankelijke recepten van een foodcreator: hun gemeenschappelijke ingrediënt is vooral de liefde voor goed eten.

En goed eten hoeft gelukkig niet altijd ingewikkeld te zijn. Een recept mag gerust wat ambitieus zijn, maar het allerbelangrijkste blijft dat je er zelf zin in krijgt om de keuken in te duiken.

Om een ingrediënt te ontdekken dat je nog niet vaak gebruikt hebt, een klassieker eens anders aan te pakken of gewoon opnieuw plezier te beleven aan koken.

Tijd dus om de mouwen op te stropen, de oven voor te verwarmen of gewoon alvast de boodschappenlijst erbij te nemen. Want deze recepten zijn misschien bedacht door mensen die hun vak door en door kennen, maar ze zijn er vooral om van te genieten.

Aan tafel!



Bij humus x hortense in Brussel laat Nicolas Decloedt zien hoe verrassend en verfijnd een plantaardige keuken kan zijn. Met groenten, kruiden, fermentatie en seizoensproducten creëert hij gerechten die zowel de natuur als zijn creatieve visie op het bord brengen. Voor dit dossier deelt hij een van zijn favoriete recepten: 'witte duinasperges, weidekringzwam en vin jaune saus'.

RECEPT (3 uur bereidingstijd)

Asperges

- 3 Witte asperges geschild

Snij de asperges dun in de lengte (1,75 dikte). Stoom die slierten 5 minuten op 85°C en koel ze snel af.

Weidekringzwamvulling

(20g per couvert)

- 60g mousserons paddestoelen, in brunoise gesneden
- Scheutje witte wijn
- Olijfolie om te bakken
- 60g witte asperges in brunoise gesneden
- 8g paddestoelen garum (*garum kan online aangekocht worden*)
- 8g paddenstoel garum solids
- 14g sjalot in brunoise gesneden
- 18g miso crème*
- 2g witte balsamico azijn
- 4g verse kervel, fijn gesnipperd

Bak de paddenstoelen kort op hoog vuur en blus met witte wijn; laat verdampen.

Bak de asperges in de pan kort op hoog vuur en blus met de garum. Laat alles afkoelen en meng samen.

*Miso crème

- 320g zijden tofu
- 160g koolzaadolie
- 160g kikkererwtmiso
- 40g gerstmiso
- 20g witte wijnazijn
- 50g tamari saus

Mix alles tot een homogene crème.

Vin jaune sauce

- 20g gastrique**
- 13g savagnin wijn, gereduceerd tot 50%
- 16g flora plant room 31%
- 9g kervel olie***
- 7g margarine
- 2g witte miso
- 2g vin jaune rauw

Mix alles samen tot een homogene saus.

**Gastrique

- 125g water
- 125g witte wijnazijn
- 125g witte wijn
- 3 sjalotjes fijngesnipperd
- 1 takje tijm
- 4 takjes dragon

Doe alle ingrediënten samen in een klein pannetje, breng aan de kook en reduceer daarna tot de helft.

***Kervel olie

- 500ml neutrale olie
- 100g verse kervel

Mix de kervel op 70°C in de olie. Koel onmiddellijk af. Laat uitlekken door een neteldoek.

Afwerking met verse kervel en bloemblaadjes.

Nicolas Decloedt



3 vragen aan Nicolas

Met welke groente kunt u eindeloos blijven experimenteren?

"Tomaat, met zijn vele variëteiten, kleuren en smaaknuances."

Welke smaak mag wat vaker op ons bord verschijnen?

"Bitter, deze smaak is zwaar ondergewaardeerd."

Wat is je ultieme keukentruc?

"In de plantaardige keuken is het fantastisch om miso en garum te gebruiken. Deze smaakmakers brengen diepgang en complexiteit. Kortom, ze voegen een bom aan smaak toe."



Pijnboompittensalsa

- 100 g pijnboompitten, 20 g ansjovis, 1 teentje knoflook, 40 g parmezaan (geraspt), 80 g peterselie, 50 g groene olijven (ontpit)

Cutter alle ingrediënten.

Rollade met pijnboompittensalsa

- 1 kg kalfslede, pijnboompittensalsa (zie hierboven), 150 g crêpinette, 100 g boter

Snijd de kalfslede in de lengte open en bestrijk met de salsa.

Rol de lede weer op met crêpinette (oftewel varkensnet).

Bind het geheel op met keukentouw.

Kleur aan, gaar verder op 140 °C en overgaar regelmatig met boter.

Laat vervolgens rusten onder aluminiumfolie in afwachting van het dressereren.

Millefeuille van cèpes halve knolselderij

- 6 cèpes, 2 dikke aardappels, 250 g lichtgerookt spek (dungesneden), 60 g parmezaan (geraspt), 2 dl ganzenvet, 10 g tijm, 1 teentje knoflook, fijngesneden

Snijd de knolselderij, cèpes, aardappels en het spek in dunne plakjes. Plaats de lagen rechtop en strak tegen elkaar in een vuurvaste schaal, zodat die volledig gevuld is. Kruid elke laag bij met geraspte parmezaan, peper en zout. Vervolgens ook met ganzenvet, tijm en knoflook. Plaats in de oven gedurende 20 à 30 minuten op 160 °C tot de millefeuille volledig gaar is.

Jus

- 50 g sjalotten (fijngesneden), 30 g

Met Zilte*** in Antwerpen bouwde Viki Geunes een keuken uit waarin smaak, precisie en emotie samenkomen. Zijn parcours naar de absolute top is even bijzonder als zijn gerechten. In zijn boek Zilte deelt hij niet alleen zijn signatuurgerechten, maar ook de verhalen, herinneringen en ingrediënten die zijn keuken vormgeven. Voor ons deelt hij het recept 'Kalf'.

champignons (in dobbelsteentjes gesneden), 1 teentje knoflook, 10 g tijm, 2 dl madeira, 5 dl kalfsbouillon, 2 dl room, 20 g rodevijnazijn

Stoof de sjalotten aan met de champignons, knoflook en tijm. Blus vervolgens met madeira. Laat inkoken, voeg er de kalfsbouillon aan toe en laat opnieuw inkoken. Voeg vervolgens de room toe en laat andermaal inkoken. Passeer de jus door een zeef als die op dikke is en werk af met een beetje rodevijnazijn.

Gepofte knoflookmayonaise

- 30 g water, 70 g gepofte knoflook, 5 g zeezout, 0,3 g paprikapoeder, 100 g eidooier, 4 dl neutrale olie

Mix het water, de knoflook, het zout en het paprikapoeder met de eidooier. Voeg de neutrale olie toe.

Panisse

- 0,5 liter gevogeltebouillon, 150 g kikkererwtenmeel, 75 g parmezaan (geraspt), 5 g tijm (gehakt), 5 g rozemarijn (gehakt)

Breng de gevogeltebouillon samen met het kikkererwtenmeel aan de kook en roer constant tot het geheel lichtjes indroogt. Voeg de geraspte parmezaan, tijm en rozemarijn toe. Start uit in een diepe bakvorm met een hoogte van 2 centimeter en laat afkoelen. Snijd de panisse in balkjes en bak aan in de pan.

*Serveer de panisse als 'dikke frieten' met de gepofte knoflookmayonaise. Snijd de rollade in plakken en serveer met de jus en de millefeuille van cèpes ernaast.

Viki Geunes



3 vragen aan Viki

Wat staat er thuis het vaakst op tafel?

"Een frisse salade met gevogelte en veel groenten."

Wat ligt er altijd in uw koelkast?

"Kaas."

Welke guilty pleasure staat op uw menu?

"Boerenadvocaat met cigarette russe."



Met Karola's Kitchen maakt Karolien gezond en evenwichtig eten vooral lekker, haalbaar en inspirerend. Haar recepten bewijzen dat bewust koken helemaal niet ingewikkeld hoeft te zijn en dat smaak altijd op de eerste plaats mag komen. Voor dit dossier deelt ze een van haar favoriete recepten: 'Tomaten-tortellinisoep met buffelmozzarella en pesto'.

RECEPT 2 porties
(klaar in 30 minuten)

- 1 ui
- 2 el olijfolie
- 2 wortels
- 2 stengels bleekselderij
- 2 grote tenen knoflook
- 1 rode paprika
- 2 tl oregano
- 2 tl basilicum
- 140 g tomatenpuree uit blik
- 400 g tomatenblokjes uit blik
- 1 druppel rode tabasco optioneel
- 800 ml water (bij voorkeur heet)
- 300 ml volle (plantaardige) melk zonder smaakje
- 2 el groene pesto + extra om te serveren
- 250 g tortellini naar keuze
- 1g spinazie gewassen en drooggezwierd
- 1 bol buffelmozzarella

Snipper de ui fijn.

Verwarm de olijfolie in een kookpot en roerbak de ui tot hij glazig wordt.

Spoel intussen de wortelen (schillen hoeft dus niet) en bleekselder en snijd in kleine blokjes.

Voeg bij de ui en laat de groenten 5 minuten stoven.

Snijd ook de paprika in kleine blokjes en voeg toe.
Pers de knoflook erbij en laat nogmaals enkele minuten garen op een zacht vuur.
Roer regelmatig om.
Voeg de gedroogde kruiden bij de groenten en laat ze een minuut meebakken.
Doe er de tomatenpuree bij en laat ook deze enkele minuten bakken.
Voeg de tomatenblokjes en het water toe en kruid met voldoende versgemalen zwarte peper en grof zeezout.

Laat de soep minstens 5 minuten pruttelen.
Stort de tortellini en spinazie in de soep en zet het vuur laag.
Laat de tortellini in 2 à 3 minuten garen en de spinazie slinken.

Doe de melk en pesto bij de soep en roer om.
Scheur de buffelmozzarella in stukken.

Zet het vuur uit en laat de helft van de stukken mozzarella afzonderlijk in de soep vallen.

Roer om, schep de soep in diepe borden en werk af met de overgebleven buffelmozzarella en wat extra pesto.

Karolien Olaerts



3 vragen aan Karolien

Wat is het ideale ontbijt om de dag goed te beginnen?

"Een kom sojayoghurt met havermout, chiazaad, seizoensfruit en wat pompoenpitten of amandelen. Geen tijd? Dan komt er een stukje zelfgemaakt ontbijtgebak uit de diepvries."

Welke gezonde gewoonte heeft je leven écht veranderd?

"Een wekelijkse ochtendwandeling in de natuur. De combinatie van frisse lucht, licht, rust en beweging doet wonderen voor lichaam en hoofd."

Welke maaltijd maak je als je maar 20 minuten tijd hebt?

"Tomaten-tortellinisoep met buffelmozzarella en pesto: makkelijk, snel, weinig afwas en heerlijk comfortfood."



2 porties: bereidingstijd
tomatenconfijt: 4 tot 10 uur,
tomaten-kruidentbouillon: 1 uur,
Fideuà: 35 minuten

Benodigdheden

Zeef, Kaasdoek of neteldoek

Tomatenconfijt

15 honingtomaten,
 Olijfolie, Balsamicoazijn, Snufje
 suiker, Grof zout, Versgemalen
 peper, Tijm, Rozemarijn, Knoflook

*Verwarm de oven voor op ongeveer 65 °C.
 Leg de honingtomaten, met of zonder vel,
 in een kleine ovenschaal.
 Besprenkel met olijfolie en voeg een beetje
 balsamicoazijn, een snufje suiker, grof zout,
 versgemalen peper, tijm, rozemarijn en
 knoflook toe.
 Zet de schaal in de oven en laat de tomaten
 langzaam konfijten tot hun volume
 ongeveer met de helft is afgenomen.
 Afhankelijk van de oven duurt dit ongeveer
 4 tot 10 uur.*

Tomaten-kruidentbouillon

1 ui, 1 prei, 2 teentjes knoflook, 20 g
 vadouvan, 3 g Retour des Indes van Roel-
 linger, 2 kg tomatenafsnijdsels,
 1 liter gevogeltebouillon of 1 liter water +
 20 g kippenbouillonpasta,
 75 g dragon, Olijfolie

*Snijd de knoflook, prei en ui fijn. Stook ze
 aan in een beetje olijfolie en voeg de dragon
 toe. Voeg vervolgens de vadouvan en
 Retour des Indes toe en laat de kruiden kort*

*meestoven. Voeg de tomatenafsnijdsels
 en de gevogeltebouillon toe. Laat ongeveer
 1 uur zachtjes sudderen. Giet de bouillon
 daarna door een fijne zeef bekleed met
 kaasdoek of neteldoek.*

Fideuà

5 g verse knoflook, 120 g verse chori-
 zo, 100 g sjalot, 60 g groene olijven, bij
 voorkeur Spaanse, 140 g fideuà, 300 g
 tomaten-kruidentbouillon

Voorbereiding: frituur de fideuà vooraf
 ongeveer 15 seconden op 160 °C in een
 ruime hoeveelheid olie. Hierdoor wordt
 de pasta als het ware afgesloten en
 zal ze tijdens het garen minder snel
 aan elkaar kleven. Laat de pasta goed
 uitlekken. Hak de knoflook fijn. Snijd de
 verse chorizo fijn. Snipper de sjalot. Hak
 de groene olijven grof.

Bereiding: stook de knoflook, sjalot,
 chorizo en olijven aan in een beetje
 olijfolie. Voeg de gefrituurde fideuà
 toe. Giet er vervolgens 300 g tomaten-
 kruidentbouillon over. Breng aan de kook
 en laat ongeveer 10 minuten op laag vuur
 garen, zonder te roeren, tot alle bouillon
 door de pasta is opgenomen. Haal van het
 vuur en laat ongeveer 5 minuten rusten.
 Hierdoor verdelen de smaken zich goed
 en zwelt de pasta verder op. Zet de pan
 daarna opnieuw ongeveer 2 minuten op
 middelhoog vuur, zodat zich onderaan een
 mooi krokant korstje vormt.

Afwerking: Werk de fideuà af met de
 tomatenconfijt en verse basilicum.

Gert De Mangeleer



3 vragen aan Gert

Welk gerecht brengt u terug naar uw kindertijd?

“Stoofpotjes van mijn moeder,
 met smeuge aardappelpuree.
 De geur brengt me meteen
 terug naar de warmte en
 gezelligheid van thuis.”

Welk ingrediënt verdient meer aandacht?

“Groenten. Je kunt er culinair
 zoveel mee doen en, goed
 bereid, hebben ze zoveel
 smaak en diepgang dat je
 vlees of vis niet mist.”

Welk kruid of welke specerij kiest u?

“Fleur de sel. Ik gebruik
 het bijna overal: voor de
 mineraliteit, om smaken
 te versterken én voor die
 heerlijke kleine crunch.”



HOE ETIQUETTE EN KEUKENTECHNOLOGIE ONS ONTZORGEN

“De beleving komt op één te staan”

We leven niet meer volgens de strikte regeltjes zoals die in de hitserie ‘Downton Abbey’, maar enige kennis van etiquette en hoe we de nieuwste technologie in de keuken hanteren zijn mooi meegenomen. Kevin Strubbe, Etiquettespecialist, en Tom Van de Vondel, horeca-expert en consultant bij De Getallen, leggen uit hoe we de beste balans vinden in deze domeinen.

Hoewel mister Carson niet onze butler is en misses Patmore niet in onze potten staat te roeren, kunnen we wel enige inspiratie halen uit hun gedragingen. Het voordeel is dat we vandaag in 2026 zijn beland en niet meer vastzitten in de Britse aristocratie. Vandaag kunnen we kiezen hoe strikt we de regeltjes toepassen.

Ontzorgen

Regels zijn bijgevolg niet zo ouderwets zoals we stereotiepmatig zouden kunnen denken, weet Kevin Strubbe ons te vertellen: “Etiquette wordt meestal geassocieerd met ouderwetse, stoffige regeltjes, maar dan missen we net het nut van deze richtlijnen. Het geeft ons

net een makkelijke handleiding over hoe we ons steeds sociaal aanvaardbaar kunnen opstellen in interactie met anderen. Richtlijnen die niet streng met de vinger wijzen maar ons eerder zo veel mogelijk trachten te ontzorgen.”

Ontzorgen is het woord dat we moeten onthouden. Geen stijve boel maar door een goede bagage weten wat kan en wat niet. Gasten over de vloer krijgen is het ideale moment om volledig in het moment te zijn. Momenten die doorheen de tijd geleidelijk zijn geëvolueerd. Zo’n vijftig jaar geleden was het in veel huisgezinnen nog de normaalste zaak om binnen een sigaret op te steken. “Etiquette is erg tijdgevoelig. Zo leerde ik in de hotelschool nog hoe een asbak

perfect geleegd moest worden volgens de regels van de kunst. Toen werd er tussen de gangen door nog gretig gerookt. De evolutie in de maatschappij, de wet en technologie dagen ons steeds uit om nieuwe interpretaties te geven aan bestaande regels”, zegt Strubbe.

Terug naar het moment. De gasten arriveren binnen een uurtje en de tafel moet nog gedekt worden. Hier kan je extreem uitbundig in gaan of net erg sober, maar de basisregels van een perfecte tafeldekking die blijven steeds hetzelfde.

De perfecte tafel

Of we dit niet gepasseerd zijn? Nee, toch niet. Het hoeft niet om te werk

“Technologie plaatst zich op de achtergrond zodat beleving de voorgrond krijgt”

... Tom Van de Vondel | horeca-expert en consultant bij De Getallen



te gaan met een meetlat en strijkijzer, maar een net voorkomen is de voorbode van een geslaagde avond. Starten doen we met een proper tafellaken dat maximaal zo'n 20cm overhangt. De borden plaats je vervolgens op vingbreedte van de tafelrand. Bestek leg je van buiten naar binnen. Dit wil zeggen dat je bestek voor het voorgerecht aan de buitenzijde ligt en voor het hoofdgerecht aan de binnenkant. Scherp detail: leg de snijkant van je messen steeds naar het bord gericht. Voor het brood plaatsen we aan de linkerkant een broodbordje. De glazen zetten we dan weer schuin recht boven ons bord. In een waaier opgesteld van rechts naar links in volgorde van gebruik. Het waterglas sluit de rij af door zich links van de waaier te positioneren.

Waar de tafel ook steeds perfect gedekt is, “dat is bij restaurant Woohoo in Dubai”, gaat Tom Van de Vondel verder. “Het is het eerste restaurant dat gestuurd is door AI. De AI-chef, Aiman genaamd, kan in slechts enkele seconden nieuwe gerechten bedenken die voldoen aan de vereisten van de gasten. Getallen nemen in veel gevallen het buikgevoel over. Het klinkt misschien minder gezellig maar door de steun van AI in de keuken is er extra tijd over bij het personeel om te interageren met de gasten. De beleving wordt hier op nummer één gezet.”

Onze keukens thuis is nog niet AI gestuurd, al gaat de technologie er steeds verder op uit zodat toestellen die vroeger enkel in een professionele setting terug te vinden waren meer en meer voorkomen in de privésfeer.

Technisch vakmanschap

“De grootste evolutie zien we vandaag in de multifunctionele toestellen”, gaat Van de Vondel verder. “Moderne combi-ovens combineren verschillende kooktechnieken in één toestel. Zo heb je vandaag ovens die tegelijkertijd wel drie verschillende temperaturen kunnen voorschotelen. Ze kunnen gelijktijdig meerdere bereidingen uitvoeren en steeds een constante kwaliteit garanderen. Zo wordt er bespaard op tijd, kan de capaciteit verhoogd worden en daalt de kans op fouten.”

In de keukens van misses Patmore was er van deze technische snufjes nog geen sprake. Neemt technologie dan vandaag het spontane gevoel over? “Neen, net zoals de etiquette zorgt de nieuwe technologie ervoor dat we ons volledig kunnen ontzorgen in de keukens. Een toestel kan de efficiëntie verhogen maar kan zelf niet proeven, daar is nog steeds een chef voor nodig. Technologie neemt bepaalde taken van ons over zodat we ons volledig kunnen richten op het benutten van ons vakmanschap”, zegt Van de Vondel.

De ideale beleving

Doorheen dit artikel kwamen de gasten ondertussen aan. Werd het aperitief al bijpratend ingeschonken en bleven de schoenen gewoon aan. Een deel van het gezelschap ging roken op het terras terwijl de zon zacht onderging. De vitello tonnato werd aangesneden met het buitenste bestek en niet veel later bracht de combi-oven een smeulende lasagne. De essentie klopte maar nog veel belangrijker: het moment werd beleefd.

“Tijdens corona werden we het gewoon om te bestellen via een QR-code. Wat vroeger futuristisch leek werd het nieuwe normaal. In bepaalde cafés bleef deze nieuwe manier van bestellen de gebruiksvorm, maar in een restaurant zouden we dit minder appreciëren. Goede technologie plaatst zich op de achtergrond zodat gastvrijheid, creativiteit en beleving de voorgrond krijgen”, haalt Van de Vondel aan. “Met etiquette is dit net hetzelfde”, gaat Strubbe verder. “Hoe we een perfecte tafel dekken of hoe we ons in elke situatie gepast kunnen gedragen zijn richtlijnen die zich op de achtergrond plaatsen zodat de beleving zo puur mogelijk beleefd kan worden.” •

EIWITRIJKE VOEDING

Hype of toch belangrijk voor je gezondheid?



We zien ze de laatste tijd wel vaker in de supermarkt: voedingswaren met toegevoegde proteïne. Zijn die extra eiwitten pure marketing of een - wetenschappelijk onderbouwde - noodzaak?

Eiwit is zowel een voedingsstof als een bouwstof voor je lichaam. Het dient onder meer voor de opbouw, het herstellen en vervangen van cellen in de spieren, organen, het zenuwstelsel, je botten en bloed. Proteïnen houden onder meer je botten sterk - een derde van de botmassa bestaat namelijk uit eiwit. Ook enzymen, antilichamen en heel wat hormonen zijn eiwitten, zij regelen de werking van processen in je lichaam. Daarnaast helpen ze bij het transport van zuurstof, en tot slot leveren ze energie. Ze verzadigen beter dan koolhydraten en vetten, meteen het geheim achter het succes van eiwitrijke diëten. Dierlijke eiwitten vind je in vlees, vis, melk, kaas en eieren. Brood, granen, peulvruchten en noten helpen je aan plantaardige eiwitten. De dagelijkse aanbevolen

hoeveelheid bedraagt 0,83 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht voor een volwassene. Met een gezond voedingspatroon kom je daar makkelijk aan.

Mag het wat meer zijn?

Zelfs als je een kracht- of duursport beoefent, krijg je doorgaans genoeg eiwitten binnen met een gevarieerd dieet. Bij vrouwen kan het er wat onder liggen, maar dat vul je makkelijk aan met een potje yoghurt, wat noten of kipfilet na de training. Wel kan een grotere eiwitinname nuttig zijn voor spiergroei en -herstel bij wie heel intensief sport. Voor fervente krachtsporters is 1,2 tot 2 gram per kilo lichaamsgewicht per dag aanbevolen, voor duursporters 1,4 gram. Die hoeveelheid is ook op

te vangen met gezonde voeding. Eiwitrepn, -poeder en -shakes bevatten immers, behalve veel proteïnen, extra suikers die het lichaam niet nodig heeft.

Deze producten, verrijkt met veelal dierlijk eiwit, zijn bovendien minder gunstig voor het milieu: wat duurzaamheid betreft, is een omschakeling naar meer plantaardige eiwitten aan te raden.

Naast fanatieke sporters, zijn er nog groepen mensen die baat hebben bij het toevoegen van eiwitten aan hun dieet. Bij gewichtsverlies of ondervoeding, bijvoorbeeld, of voor herstel. Denk aan chronisch zieken en kankerpatiënten, na een grote operatie, letsels en brandwonden na een zwaar ongeval... Aangepaste voeding is de beste oplossing, maar niet altijd mogelijk. Specifieke verrijkte producten - onder medische begeleiding - kunnen het dan makkelijker maken.



Jong & oud

Tot slot speelt leeftijd een rol. Al vanaf je vijftigste neemt de spiermassa en -kracht geleidelijk af. Je lichaam heeft met het ouder worden dus minder energie nodig, soms neemt ook de eetlust af. Om de spiermassa te onderhouden, helpen voldoende beweging én eiwitten. Dat kan met een gevarieerde voeding. Ook wie zwanger is of borstvoeding geeft, heeft baat bij meer eiwitten. Ze zijn erg belangrijk voor de groei, en dus ook in de voeding van het kind. Het eerste halfjaar hebben baby's 1,31 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht nodig, dat halen ze makkelijk uit de borst- of flesvoeding. Omdat de nieren nog niet helemaal ontwikkeld zijn, kan een babylichaam een teveel niet aan. Voor kinderen blijft de behoefte hoger dan bij

“Dierlijke eiwitten vind je in vlees, vis, melk, kaas en eieren. Brood, granen, peulvruchten en noten helpen je aan plantaardige eiwitten.”

een volwassene, in dalende lijn tot 0,83 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht op 17 jaar.

Plantaardig of dierlijk?

Kip, zalm en zuivel zijn ideaal voor wie wat extra proteïnen kan gebruiken. Maar hoe zit het dan met veganisten en vegetariërs? Plantaardige eiwitten mogen dan wel gezonder zijn voor je hart- en bloedvaten, er zitten ook nadelen aan. Ze bevatten minder, of een minder goede verhouding

van essentiële aminozuren die de kwaliteit van een eiwit bepalen. Laat je dierlijke eiwitten vallen, dan is het belangrijk dat je genoeg verschillende plantaardige eiwitbronnen combineert, en bijvoorbeeld tegelijk peulvruchten en granen eet. Dat geldt voor veganisten, maar evengoed voor vegetariërs die zuivel consumeren. Veganisten kunnen wel wat extra eiwitten gebruiken, 1,08 gram per kilogram lichaamsgewicht per dag, om de minder goede kwaliteit van plantaardige proteïnen. •

Proef de wereld

Eten vertelt een verhaal. Het verhaal van een streek. Achter een lokale kaas, een glas wijn of een ambachtelijk product schuilt vaak een eeuwenoude traditie en het vakmanschap van gepassioneerde makers. Trek eropuit en ontdek waar onze favoriete smaken vandaan komen: van Belgische streekproducten tot buitenlandse culinaire klassiekers. Zes uitstappen die niet alleen de smaakpapillen, maar ook de nieuwsgierigheid prikkelen.



Ardennen

Tussen bier, kaas en streekambacht

De Ardennen zijn een bestemming voor wie natuur graag combineert met lekker eten. In deze groene regio vind je tal van producenten die met lokale ingrediënten werken en bezoekers graag laten kennismaken met hun ambacht.

Een mooie stop is bijvoorbeeld Brasserie d'Achoffe, waar het bekende kabouterbier La Chouffe wordt gebrouwen. Tijdens een rondleiding ontdek je hoe de verschillende bieren ontstaan en uiteraard hoort daar ook een degustatie bij. Ook kaasliefhebbers komen aan hun trekken bij Fromagerie du Samson, bekend om artisanale kazen zoals de Samson en andere rauw-melkse kazen.

Combineer een bezoek met een wandeling door de bossen en een maaltijd met typische streekproducten zoals Ardense ham, wildgerechten of lokale kazen. De Ardennen tonen dat culinaire ontdekkingen vaak dichtbij huis beginnen.



Piemonte

Op zoek naar truffel, wijnen Italiaanse traditie

Piemonte is een regio voor fijnproevers. In het najaar staat alles er in het teken van de beroemde witte truffel van Alba, een van de meest gewaardeerde ingrediënten uit de Italiaanse keuken.

Een bezoek aan Fiera Internazionale del Tartufo Bianco d'Alba is een unieke ervaring voor liefhebbers van gastronomie: truffelverkopers, chefs en producenten brengen er het beste van de streek samen. Maar Piemonte heeft meer te bieden. In de heuvels rond Barolo en Barbaresco liggen talrijke wijndomeinen waar bezoekers kennismaken met beroemde wijnen zoals Barolo en Barbera.

Ook de lokale hazelnoten uit de Langhe, verwerkt in chocolade en desserts, zijn een specialiteit. Piemonte is een bestemming waar traditie en genieten van het goede leven perfect samenkomen.



Westhoek

Bier proeven tussen de hopvelden

De Westhoek is een ideale bestemming voor bierliefhebbers. De streek is al eeuwen verbonden met hopteelt en telt verschillende brouwerijen waar traditie en vernieuwing hand in hand gaan.

Bij De Struise Brouwers ontdek je karaktervolle speciaalbieren die wereldwijd bekend zijn bij bierliefhebbers. Ook St. Bernardus Brouwerij is een aanrader, met klassiekers zoals de Abt 12 en Tripel.

Een culinaire route door de Westhoek combineert een brouwerijbezoek makkelijk met streekgerechten: stoofvlees bereid met bier, paterskaas, ambachtelijke charcuterie of een dessert met bier. Voeg daar een fietstocht langs de hopvelden aan toe en je hebt een uitstap waarin landschap en smaak mooi samenkomen.



Bourgondië

Wijn, mosterd en Franse levenskunst

Geen toeval dat de uitspraak 'Leven als een Bourgondiër' gelinkt wordt aan deze streek. Bourgondië is een regio waar gastronomie diepgeworteld zit in de cultuur. Hier draait alles rond producten die hun karakter halen uit de bodem, het klimaat en het vakmanschap van de producent. Een plek voor levensgenieters.

Wijnliefhebbers kunnen terecht bij bekende wijnhuizen zoals Domaine Faiveley, waar prestigieuze Bourgognewijnen worden gemaakt. In Dijon ontdek je dan weer de geschiedenis van een ander streekproduct: mosterd. Een bezoek aan Moutarderie Edmond Fallot laat zien hoe deze klassieker nog altijd volgens traditionele methodes wordt bereid.

Combineer je bezoekjes aan producenten met een lunch in een lokaal restaurant en proef specialiteiten zoals boeuf bourguignon, escargots en regionale kazen.



Zeeland

De zilte smaken van de Noordzee

Zeeland is de ideale bestemming voor wie houdt van pure producten en smaken uit de zee. De provincie leeft op het ritme van het water en dat proef je in de keuken: van Zeeuwse mosselen en oesters tot kreeft en zilte groenten zoals zeekraal.

Een culinaire ontdekkingsstocht begint bijvoorbeeld in Yerseke, het hart van de Nederlandse schelpdiercultuur. Hier kun je bij verschillende oester- en mosselbedrijven kennismaken met de wereld achter deze producten en uiteraard ook proeven. Ook een bezoek aan een lokale visafslag of een restaurant aan het water hoort bij de ervaring. Wie de Zeeuwse keuken op haar best wil ontdekken, kan terecht bij restaurants die werken met lokale producten, zoals Oesterij, waar oesters en andere Zeeuwse specialiteiten centraal staan.

Combineer een culinaire stop met een wandeling langs de Oosterschelde en je begrijpt meteen waarom de zee hier zo'n grote rol speelt. Zeeland is een bestemming waar eenvoud en kwaliteit samenkomen: verse producten, recht uit de omgeving.



Baskenland

Waar eten een traditie is

In Baskenland is eten een sociale gebeurtenis. Van pintxos aan de bar tot uitgebreide maaltijden met familie en vrienden: gastronomie maakt er deel uit van de cultuur.

Met San Sebastián ontdek je een van de bekendste culinaire bestemmingen van Europa, met talloze pintxosbars en gerenommeerde restaurants. Een bezoek aan de markt Mercado de la Bretxa geeft een mooi beeld van de lokale ingrediënten: verse vis, kazen, groenten en vleeswaren.

Buiten de stad zijn ciderhuizen en kleine producenten een aanrader. Proef bijvoorbeeld Idiazabal kaas of verse visgerechten zoals gegrilde zeebaars. Baskenland toont hoe een eenvoudige maaltijd kan uitgroeien tot een echte ervaring.

Je lichaam verandert, je bord ook?

Ouder worden betekent niet dat je plots anders moet gaan eten. Wel verandert er geleidelijk iets in de manier waarop je lichaam met voeding omgaat. Je hebt soms minder energie nodig, maar bepaalde voedingsstoffen worden net belangrijker. Ook spiermassa, botten, smaak, dorst en eetlust spelen een rol. Wat betekent dat concreet voor je bord?

Minder calorieën, méér voedingsstoffen

Wie ouder wordt, heeft doorgaans minder energie nodig. Dat komt onder meer doordat de lichaamssamenstelling verandert en de hoeveelheid spiermassa geleidelijk afneemt. Ook bewegen we gemiddeld minder naarmate we ouder worden. Dat betekent echter niet dat je lichaam minder behoefte heeft aan vitamines, mineralen, eiwitten en andere essentiële voedingsstoffen. Integendeel: de uitdaging wordt net om met minder calorieën voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen.

Daarom wordt voedingskwaliteit steeds belangrijker. Een koek of een glas frisdrank levert wel energie, maar weinig vitamines, mineralen, vezels of eiwitten. Groenten, fruit, volkorenproducten, peulvruchten, noten en zaden, vis, eieren, zuivel of verrijkte alternatieven leveren veel meer voedingsstoffen per calorie.

Dat betekent niet dat er geen plaats meer is voor een stukje taart of een frietje. Gezond eten draait ook op latere leeftijd om variatie, evenwicht en genieten. De basis blijft een gevarieerd voedingspatroon met vooral weinig of minimaal bewerkte voedingsmiddelen.

Een van de belangrijkste aandachtspunten is eiwit. Vanaf middelbare leeftijd neemt de spiermassa geleidelijk af. Dat proces hoort bij het ouder worden, maar voldoende bewegen – en in het bijzonder spierversterkende oefeningen – in combinatie met voldoende eiwitten helpt om spiermassa en spierkracht zo goed mogelijk te behouden. Eiwitten zitten onder meer in vis, vlees, eieren en zuivel, maar ook in peulvruchten, noten en bepaalde soja-producten. Het is dus niet alleen de hoeveelheid, maar ook de spreiding over de dag en het volledige voedingspatroon die ertoe doen.

“Vanaf middelbare leeftijd neemt de spiermassa geleidelijk af.”

Ook botgezondheid verdient aandacht. Calcium is belangrijk voor het behoud van normale botten, terwijl vitamine D onder meer betrokken is bij de opname van calcium en de werking van de spieren. Zuivelproducten en calciumrijke alternatieven kunnen bijdragen aan de calciumvoorziening; vitamine D komt voor in onder meer vette vis en eieren, terwijl het lichaam vitamine D ook onder invloed van zonlicht aanmaakt. Of iemand extra supplementen nodig heeft, hangt af van de individuele situatie en bespreek je het best met een arts of andere zorgverlener.

Niet alleen wat je eet, maar ook hoe je eet

Ouder worden heeft niet alleen gevolgen voor de voedingsbehoefte.





“Te weinig eten kan op termijn leiden tot tekorten aan energie, eiwitten, vitamines en mineralen.”

Ook eetlust, smaak, geur en dorstgevoel kunnen veranderen. Bij sommige mensen vermindert daardoor het plezier in eten of wordt het moeilijker om voldoende te eten. Daarnaast kunnen gebitsproblemen, slikproblemen, bepaalde aandoeningen of medicatie een invloed hebben op wat en hoeveel iemand eet.

Dat is belangrijk, want te weinig eten kan op termijn leiden tot tekorten aan energie, eiwitten, vitamines en mineralen. Vooral onbedoeld gewichtsverlies verdient aandacht. Wie plots minder eet, vaak geen honger heeft of zonder duidelijke reden gewicht verliest, doet er goed aan dat te bespreken met de huisarts. Ondervoeding is immers niet alleen een probleem van mensen met een laag gewicht: ook iemand met overgewicht kan onvoldoende voedingsstoffen binnenkrijgen.

Een praktische oplossing is om meer voedingswaarde in gewone maaltijden te stoppen. Een kom yoghurt kan bijvoorbeeld worden aangevuld met fruit, noten en zaden. Een salade wordt voedzamer met kikkererwten, linzen, ei, vis of kip. Een boterham krijgt meer voedingswaarde met een eiwitrijke

belegkeuze en wat rauwkost erbij. Zo hoef je niet noodzakelijk méér te eten, maar haal je wel meer uit wat er op je bord ligt.

En vergeet het drinken niet. Het dorstgevoel kan met de leeftijd minder duidelijk worden, waardoor voldoende drinken soms minder vanzelfsprekend wordt. Water blijft de beste keuze. Een glas bij elke maaltijd en op vaste momenten tussendoor kan helpen om er een gewoonte van te maken. Bij warm weer, ziekte of lichamelijke inspanning kan de behoefte bovendien toenemen.

Geen ‘ouderendieet’, wel een slimmer bord

Moet je vanaf je vijftigste dus afscheid nemen van pasta, brood, aardappelen of een goed stuk vlees? Absoluut niet. Er bestaat geen universeel dieet voor vijftigplussers. Leeftijd is maar één factor: ook lichaamsbouw, beweging, gezondheid, medicatie en persoonlijke voorkeuren bepalen wat iemand nodig heeft. De WHO benadrukt dan ook dat gezonde voeding per persoon verschilt, terwijl de basisprincipes - voldoende, evenwichtig, gevarieerd en gematigd eten - dezelfde blijven.

De grootste verandering zit misschien wel in de verhouding op het bord. Maak van groenten een vaste waarde, kies regelmatig volkorenproducten en peulvruchten, voeg een goede eiwitbron toe en varieer met vis, eieren, zuivel, noten en plantaardige alternatieven. Kies vooral voor onverzadigde vetten en beperk voedingsmiddelen die veel suiker, zout of verzadigd vet bevatten. En blijf bewegen: voeding en beweging versterken elkaar wanneer het gaat om het behoud van spierkracht, mobiliteit en zelfstandigheid.

Bovenal hoeft gezond ouder worden niet te betekenen dat eten een lijst verboden en toegestane producten wordt. Integendeel. Een gezonde levensstijl moet ook haalbaar, lekker en sociaal blijven. Samen aan tafel zitten, genieten van een favoriete maaltijd en nieuwe smaken ontdekken zijn minstens even waardevol. Het doel is niet om je bord volledig om te gooien omdat je een bepaalde leeftijd bereikt. Wel om met kleine keuzes ervoor te zorgen dat elke hap zoveel mogelijk bijdraagt aan energie, spierkracht, gezondheid én levenskwaliteit. •

Feit of fabel?

De waarheid op uw bord

Eieren verhogen je cholesterol, koffie is ongezond en diepvriesgroenten zijn minder voedzaam dan verse. Over voeding doen heel wat geruchten de ronde. Sommige zijn hardnekkige fabels, andere blijken verrassend waar. We leggen zes alom bekende stellingen langs de meetlat van de wetenschap.



FEIT

“Diepvriesgroenten zijn even gezond als verse groenten.”

Veel mensen grijpen liever naar verse groenten omdat ze denken dat die automatisch voedzamer zijn. Toch hoeft dat helemaal niet zo te zijn. Groenten voor de diepvries worden meestal geoogst op het moment dat ze volledig rijp zijn. Daarna worden ze binnen enkele uren kort geblancheerd en ingevroren, waardoor een groot deel van de vitamines en mineralen behouden blijft. Verse groenten leggen soms een lange weg af voor ze in de winkel liggen en verliezen tijdens het transport en de bewaring geleidelijk bepaalde voedingsstoffen, vooral vitamine C. Uiteraard blijft vers een uitstekende keuze, zeker wanneer de groenten uit eigen tuin of van een lokale teler komen. Maar wie kiest voor diepvriesgroenten hoeft zich zeker niet schuldig te voelen.

Conclusie: Vers én diepvries passen perfect in een gezond dieet. De belangrijkste boodschap blijft: eet elke dag voldoende groenten.



FABEL

“Bruine eieren zijn gezonder dan witte.”

Het idee dat bruine eieren voedzamer zijn dan witte, leeft al generaties lang. Toch is daar geen enkel wetenschappelijk bewijs voor. De kleur van de eierschaal wordt simpelweg bepaald door het kippenras. Kippen met een wit verenkleed en lichte oorrellen leggen meestal witte eieren, terwijl kippen met een roodbruin verenkleed doorgaans bruine eieren produceren. De voedingswaarde blijft vrijwel identiek: beide bevatten hoogwaardige eiwitten, vitamines zoals B12 en D, en belangrijke mineralen. Dat bruine eieren vaak iets duurder zijn, heeft vooral te maken met het feit dat de kippen die ze leggen groter zijn en meer voer nodig hebben.

Conclusie: De kleur van de schaal zegt niets over de kwaliteit van het ei. Let liever op de versheid en het houderijsysteem.



FEIT

“Een paar kopjes koffie per dag passen in een gezonde levensstijl.”

Koffie kreeg jarenlang een slechte reputatie, maar de inzichten zijn de voorbije jaren sterk veranderd. Voor de meeste gezonde volwassenen blijkt een matige consumptie, dat wil zeggen ongeveer drie kopjes per dag, geen probleem te zijn. Integendeel: koffie bevat van nature antioxidanten en verschillende studies brengen een matig koffiegebruik zelfs in verband met een lager risico op bepaalde chronische aandoeningen, zoals type 2-diabetes en hart- en vaatziekten. Dat betekent natuurlijk niet dat u eindeloos cappuccino's met slagroom kunt drinken. Ook suiker en volle melk tellen mee. Bovendien reageren sommige mensen gevoeliger op cafeïne en kunnen zij beter wat minder koffie drinken.

Conclusie: Zwarte koffie of koffie met weinig suiker past voor de meeste mensen prima binnen een gezond voedingspatroon.

**FABEL**

“Na acht uur ‘s avonds eten maakt dik.”

Het is een hardnekkig idee: wie na acht uur nog eet, zou automatisch bijkomen. Toch kijkt ons lichaam niet naar de klok. Gewicht wordt vooral bepaald door de balans tussen de energie die u inneemt en de energie die u verbruikt. Een lichte maaltijd of een gezonde snack in de avond is dus helemaal geen probleem.

De mythe ontstond wellicht omdat veel mensen ‘s avonds eerder grijpen naar chips, koekjes of andere calorierijke tussendoortjes. Die extra calorieën kunnen op termijn wel bijdragen aan gewichtstoename. Ook wie gedachteloos snackt voor de televisie, eet vaak meer dan hij beseft.

Conclusie: Niet het tijdstip, maar wat en hoeveel u eet, maakt het verschil.

**FEIT**

“Peulvruchten zijn een volwaardige vleesvervanger.”

Linzen, kikkererwten, bruine bonen en andere peulvruchten staan steeds vaker op het menu, en dat is niet zonder reden. Ze bevatten veel plantaardige eiwitten, voedingsvezels, ijzer, magnesium en B-vitamines. Bovendien zorgen ze voor een langdurig verzadigd gevoel.

Daarom raden voedingsdeskundigen aan om peulvruchten regelmatig te eten, ook als u geen vegetariër bent. Ze kunnen vlees in heel wat gerechten vervangen, zoals soepen, stoofpotjes, curry's of salades. Wie volledig plantaardig eet, combineert peulvruchten best geregeld met volkoren granen, zodat het lichaam alle essentiële aminozuren binnenkrijgt

Conclusie: Peulvruchten zijn een gezonde, betaalbare en duurzame keuze die perfect in een gevarieerd voedingspatroon past.

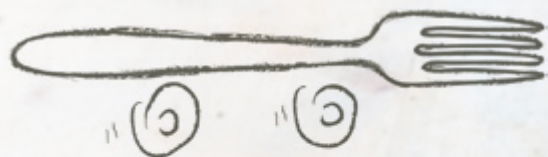
**FABEL**

“Spinazie is dé beste bron van ijzer.”

Dankzij stripfiguur Popeye groeide spinazie uit tot hét symbool van kracht en ijzer. Maar de werkelijkheid is iets minder spectaculair. Spinazie bevat inderdaad ijzer, alleen niet uitzonderlijk veel. Bovendien neemt ons lichaam het ijzer uit plantaardige voeding minder goed op dan het ijzer uit vlees of vis. Dat betekent niet dat spinazie geen plaats verdient op het menu. Integendeel: de groente zit boordevol foliumzuur, vitamine K, vezels en andere waardevolle voedingsstoffen.

Wilt u het aanwezige ijzer beter opnemen? Combineer spinazie dan met een voedingsmiddel dat rijk is aan vitamine C, zoals paprika, tomaat of een glas sinaasappelsap.

Conclusie: Spinazie is bijzonder gezond, maar niet de ijzerkampioen waarvoor ze vaak wordt gehouden.



homecuisine

LEKKER THUIS

Home cuisine zorgt voor een lekker, verse en gezonde maaltijd aan huis, elke dag!

Verse
maaltijden aan
huis kan vanaf
€ 7,50

Wat doet Home Cuisine?

Home Cuisine brengt smakvolle, gezonde en vers bereide gerechten gekoeld bij u aan huis. U hoeft ze enkel nog een paar minuutjes op te warmen in de microgolfoven en klaar.

Maak zelf uw keuze uit onze ruime selectie van gevarieerde en evenwichtige dagschotels en keuzemenu's. Een menu bestaat telkens uit een soep, een hoofdgerecht en een dessert en wordt gekoeld aan huis geleverd.



Hoe bestellen?

U kunt ons bereiken via mail of gratis nummer 0800 19 020.

Om uw persoonlijke wensen zo goed mogelijk te leren kennen, kunt u ons telefonisch of per e-mail vrijblijvend contacteren. We leggen de werking graag aan u uit.

INFO@HOMECUISINE.BE
WWW.HOMECUISINE.BE

Waarvoor staat Home Cuisine?

Lekker en evenwichtig:

Onze menu's worden steeds met de grootste zorg samengesteld en zijn afgestemd op de seizoenen. Ook de lekkerste klassiekers van de Belgische keuken vindt u erin terug.

Vers en gezond:

Met Home Cuisine geniet u telkens weer van een (h)eerlijke maaltijd. Geen smaakversterkers of bewaarmiddelen, maar altijd bereid met de meest verse ingrediënten.

Gemakkelijk:

U beslist zelf hoe vaak u bestelt, wanneer het wordt geleverd en wanneer u de maaltijden zal eten. Enkel nog een paar minuutjes opwarmen in de microgolfoven en klaar. Zo eenvoudig is dat!



Bel gratis ☎ 0800 19 020