

gewoon
GEZOND

eet volgens je buikgevoel

Karolien Olaerts

*Voor mam en pap.
Ik denk dat jullie trots op me zouden zijn.*

*Voor Pieterjan en El.
Zonder jullie had ik dit niet voor elkaar gekregen.*



INHOUD

- Mijn weegschaalstrijd 6
- Mijn eetfilosofie 16
- Bewegen 24
- Met vallen en opstaan 29

EEN AANTAL DINGEN DIE JE MOET WETEN

- Vermageringsdiëten 40**
 - Voedingsbasics 46**
 - Waarom moeten we drinken? 46
 - Waarom moeten we eten? 51
 - Wat is dat, gezond eten? 52
 - De nieuwe 'omgekeerde' voedingsdriehoek 56
 - Hoe zit het met calorieën? 72
 - Goedzakken met een slecht imago 84**
 - Koolhydraten 84
 - Gluten 90
 - Voedselallergieën en -intoleranties 94
 - Reality check 97
 - Het is niet al goud wat er blinkt 98**
 - Superfoods 98
 - Vitaminesupplementen 104
 - Probiotica 106
 - De kracht van het placebo-effect 108
 - Wetenschap zoals het hoort 116**

JOUW EETFILOSOFIE

- Hoe begin je eraan? 126**
 - Een slim georganiseerde voorraad 127
 - Een gezonde koelkast 128*
 - Een slimme diepvriezer 134*
 - Een handige voorraadkast 144*
 - Schema's, lijstjes & planners 148
 - Gezond *on the go*: het lunchpakket 151
 - Nu nog je brein misleiden 168
- Bewust eten 173**
 - Eten uit verveling 174
 - Eten uit vermoeidheid 175
 - Eten omdat het kan 177
 - Eten uit beleefdheid 179
 - Bewust eten 181
- Elders eten 185**
 - Strategisch kiezen 186
 - Een ode aan assertiviteit 188
 - Help je hersenen 190
- Iedereen aan de groenten 192**

- Een veranderlijke eetfilosofie 220**

RECEPTEN

ONTBIJT

Havermoutpap met rode vruchten
en amandelen 110

Karola's granola 112

Ontbijt van zaden en noten
met yoghurt en fruit 88

Noten en bosbessen met warme peer
en plattekaas 20

Unicorn chiapudding 102

BROOD, BELEG EN SOEP

Heerlijk broodbeleg in een
handomdraai 154

Mediterrane zaden crackers 164

Supersnelle soep van bloemkool
en kervel 136

Thaise linzensoep 63

DRANKJES

Mocktail van aardbei
en vanille 70

Virgin piña colada 68

Water met een smaakje 48

SALADES

Broccoli en geroosterde
rode biet met een
avocadosausje 78

Courgetti met pesto van rucola
en pistachenoten 216

Linzensalade met broccoli
balsamico en basilicum 161

Makkelijke salade van
geroosterde groenten en
kikkererwten 146

Quinoasalade met
geroosterde pompoen en
cashewnoten 157

Volkoren penne met
knapperige rauwkost
en feta 158



WARM

- Chili sin carne 140
- Curry van wortel en paprika met linzen 143
- Gegratineerde witte kool en bloemkool met een mosterdsausje 131
- Gegrilde slaharten met nuggets van linzen, kruiden en sesamsaus 60
- Gepofte zoete aardappel met koolrabi en komkommersalade 209
- Geroosterde kastanjepompoen met citroen 218
- Kokos kurkumakleurboek 23
- Kroketjes van bonen en champignons 196
- Lasagne van aubergine met champignons 195
- Lasagne van courgette met paprika en feta 204
- Marokkaans stoofpotje 64
- Ovenschotel met spruitjes en ketchup 139
- Peer met pastinaak, witloof en blauwe kaas 82

- Pompoen en raapjes met salie en blauwe kaas 132
- Portobello's met pompoen, tomaat en bloemkoolcouscous 207
- Puree van knolselder met boschampignons en spiegelei 203
- Quinoa met lente-ui, champignons en cashewnoten 81
- Zoete radijsjessla, vis met pistachekorst en broccolipuree 200

ZOET

- Banaan brownies met hazelnoten 210
- Haverrotsjes met banaan en blauwe bessen 167
- Kruidige appelmuffins met haver 115

De recepten zijn steeds voor 2 personen.

tl = theelepel • el = eetlepel
Er worden hiervoor steeds maatlepeltjes gebruikt.

MIJN WEEGSCHAALSTRIJD

Er was eens een meisje dat alles had om gelukkig te zijn: ze was gezond, had leuke vriendinnen, haar schooltijd en studententijd verliepen vlekkeloos, ze had een vriendje dat van haar hield en ze zag er goed uit. Althans, dat vond de rest van de wereld. Zij vond zichzelf te dik. En daardoor vergat ze al die mooie dingen vaak. Zoals zoveel meisjes. Dat belachelijke getal op de weegschaal en het beeld dat haar in de spiegel aanstaarde, maakten haar ongelukkig. Doodongelukkig soms...

3 mei 2005

'3 mei 2005. Ik ben vandaag 21 geworden. Maar ik vind het eigenlijk niet zo echt leuk: ik moet onder ogen zien dat ik na twee jaar vallen en opstaan nog steeds evenveel weeg, nog steeds dik ben. Ik stelde doelen maar verloor ze telkens weer uit het oog. Week na week, maand na maand. En kijk nu, ik ben 21 en niet wie ik wil zijn.

Op mijn nachtkastje staat een foto, twee eigenlijk: Karolien bij 55 kg en Karolien bij 75 kg. Niet om mezelf te confronteren, gewoon toeval. Denk ik. Hoe is het mogelijk dat ik zo verlang naar die tijd dat ik me mooi en aantrekkelijk voelde en er toch niets voor over heb? Zelfs niet één dag snoepvrij leven lukt. Ik snak gewoon naar dat zoet in mijn mond, dat verlamdende gevoel na een eetbui. Ook al voel ik me achteraf vuil en mislukt. Ik heb me deze middag volgepropt met boterhammen met choco, maar dat neemt niet weg dat ik momenteel (22.09 uur) weer zin heb om neer te ploffen voor de televisie, verstand op nul en eten. Zoetigheid, want enkel dat geeft me een bevredigend gevoel.

Vraag me niet waarom, want ik kan er niet direct een reden op plakken; misschien omdat ik me een loser voel? 21 en nog steeds niet oké. Ik zou in de bloei van mijn leven moeten zijn: energiek, vol levenslust, ambitie en zelfvertrouwen. Zo stel ik het mij voor, een gewicht van 55 kg. Of zelfs 60 kg!

"Je mag je niet fixeren op dat getal", zegt men. Maar ondertussen staat er wel 74 op de weegschaal.

Ik weet dat alleen ik ervoor kan zorgen dat ik word wie ik wil worden. Ik weet dat ik beslis wat ik in mijn mond steek. Soms lijkt het echter wel of iemand me dingen influistert als ik voor het schap met koekjes of in de bakkerij sta.

"Zo erg is het nu ook weer niet."

"Veel mensen zouden al blij zijn met 74 kg!"

"Je moet toch kunnen genieten in het leven."

"Wat maakt zo'n wafel nou uit?"

Ik kan me niet voorstellen dat het me ooit lukt, ik zie het gewoon echt niet gebeuren. In het verleden ben ik van de ene op de andere dag vegetariër geworden. En van de ene op de andere dag gestopt met zoetheid, voor jaren! En nu... Hoezeer ik zelfmedelijden ook haat bij anderen, de laatste twee jaar verdrink ik er gewoon in! Walgelijk, zo wil ik echt niet zijn. Maar ik zie geen uitweg. Het idee dat IK en alleen IK het kan veranderen, vind ik vreselijk. Daarom koop ik boeken, praat ik met diëtisten, psychiaters en surf ik op internet. Ik zoek naar iets wat er niet is, dat weet ik. Lezen, praten en nadenken alleen zullen me niet dichterbij mijn doel brengen. Ik heb het twee jaar geprobeerd en kijk: 21 en nog steeds even dik.'

Nog niet zo heel lang geleden vond ik per toeval dit briefje aan mezelf terug, in een schrijfblok met kikkertjesbriefpapier. Het was tijdens het schrijven ervan niet mijn bedoeling om dit ooit opnieuw te lezen. Ik deed dat wel vaker, ventileren op papier. Toen ik geconfronteerd werd met die half vergeten, pure emoties van twaalf jaar geleden, kon ik mijn tranen niet bedwingen. Wat werd mijn leven overschaduwd door mijn gewicht, dat getal, het lichaam waar ik zo ontevreden mee was. Ik herinnerde me dat ik twee dagen voor mijn eenentwintigste verjaardag een perfect verrassingsfeestje van mijn vriendje cadeau had gekregen, met alle mensen die van me hielden bij elkaar. Mijn hart doet pijn als ik eraan denk dat die eenentwintigjarige prachtmeid daar niet eens ten volle van kon genieten.

The key to
eating healthy?
Avoid any food
that has a
TV commercial.

DE 5 PIJLERS VAN MIJN EETPATROON

PLANT-BASED Groenten en fruit vormen de basis van mijn maaltijden, in de eerste plaats aangevuld met andere plantaardige ingrediënten zoals noten, zaden, peulvruchten, plantaardige olie en graanproducten en in mindere mate met eieren, zuivel en vis.

PUUR Ik geef de voorkeur aan pure, natuurlijke ingrediënten. Verse producten voorzien ons lichaam van veel voedzame bestanddelen, zoals waardevolle eiwitten, goede vetten, trage koolhydraten, vezels, vitamines en mineralen. Voorverpakte voedingsmiddelen bevatten daarentegen een grote hoeveelheid (verborgen) toevoegingen zoals zout, suiker, conserveermiddelen, kleurstoffen, vul- en verdikkingsmiddelen en minder voedzame stoffen.

GEVARIIEERD Ons lichaam heeft koolhydraten, eiwitten en vetten nodig om goed te functioneren en op lange termijn gezond te blijven. Ik eet dus uit alle voedselgroepen. Aangezien ik geen voedselallergieën of -intoleranties heb, sluit ik ook geen soja, gluten, tarwe, lactose of andere stoffen uit. Elk voedingsmiddel heeft zijn eigen macro- en micronutriënten. Door verschillende soorten groenten en fruit af te wisselen en ook te variëren in eiwit- en koolhydraatbronnen, voorzie ik mijn lichaam van alle nodige stoffen.

MET MATE Met groenten ga ik helemaal los, daar eet ik zoveel van als ik wil. Uit de andere voedselgroepen eet ik met mate, aangepast aan de behoeften van mijn lichaam.

EIGENWIJS Of avocado, kokosbloesemsuiker en matcha nu *hot* zijn en soja, koffie en aardappels *not*, kan me niet veel schelen; ik eet en drink waar ik me goed bij voel. Tot de verbeelding sprekende voedingsuitspraken en veelbelovende adviezen neem ik met een pak zout. Figuurlijk welteverstaan.

Noten en bosbessen met

WARME PEER

en plattekaas

INGREDIËNTEN

- 2 rijpe peren, ongeschild, in grote stukken
- 2 handenvol bosbessen
 - ½ tl kaneel
- een snuffje kardemom
 - 1 tl steviapoeder (je kan ook een ander of geen zoetmiddel gebruiken, als je dat wenst)
- 300 g plattekaas (ik geef de voorkeur aan de magere variant)
- 40 g pecannoten, gehalveerd of grof gehakt
- 20 g amandelschilfers

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Schep de peer en bosbessen om met de kaneel en kardemom en verdeel over twee vuurvaste schaaltes. Plaats 15 tot 20 minuten in de oven. De gaartijd is afhankelijk van de rijpheid van de peer.

Roer intussen het steviapoeder door de verse kaas. Doe de noten in een klein pannetje en rooster ze, tot ze lekker beginnen ruiken en goudbruin kleuren. Schep ze regelmatig om zodat ze gelijkmatig roosteren.

Laat het gegaarde fruit enkele minuten afkoelen, schep de plattekaas erbovenop en strooi er de noten over.

TIPS

Je kan diepvriesbessen gebruiken als je geen verse kan vinden. Ook met de peren kan je variëren. Appels, pruimen en nectarines vormen bijvoorbeeld een lekkere afwisseling.

Magere plattekaas bevat rond de 10 g eiwitten per 100 g, dat is ongeveer drie keer zoveel als yoghurt. Griekse yoghurt vormt hierop een uitzondering: deze bevat ongeveer evenveel eiwitten als platte kaas, maar is dan weer vetter en calorierijker.





KURKUMAKLEURBOEK

INGREDIËNTEN

- ½ bloemkool, in roosjes
- 1 broccoli, in roosjes
- 1 el olijfolie
- 1 ui, grof gehakt
- 3 wortelen, schoongemaakt en in plakjes van 0,5 cm
- 1 rode paprika, in blokjes
- 2 teentjes knoflook, in heel dunne plakjes
- 1 el kurkuma
- 1 tl gedroogde koriander
- 150 ml kokosmelk
- 50 ml kokend water
- 1 tl harissa
- 8 zachte, gedroogde abrikozen, gehalveerd
- een grote handvol verse korianderblaadjes, grof gehakt (gooi de koriandersteeltjes niet weg, maar hak ze heel fijn)
- 1 el fijngeraspte, verse gember
- sap van ¼ citroen
- 50 g cashewnoten, heel grof gehakt
- versgemalen zwarte peper
- en grof zeezout, naar smaak

Breng in een grote pan water aan de kook. Doe de bloemkoolroosjes in het kokende water en voeg er na 2 minuten ook de broccoliroosjes aan toe. Laat dan nog 4 minuten koken, giet de groenten af en zet opzij.

Zet de pan opnieuw op het vuur en verhit de olijfolie. Roerbak de ui tot deze glazig is en voeg dan de wortelen toe. Laat ongeveer 3 minuten stoven voor je de paprika en knoflook toevoegt. Zet het deksel op de pan en laat de groenten onder regelmatig roeren nog zo'n 7 minuten garen.

Doe de kurkuma en gedroogde koriander bij de wortelen en de paprika en schep goed om. Voeg na 2 minuten de kokosmelk, het kokende water, de harissa, de abrikozen, de fijngehakte koriandersteeltjes, de geraspte gember en het citroensap toe. Kruid met voldoende versgemalen zwarte peper en grof zeezout. Schep alles goed om en breng het geheel aan de kook. Laat zo'n 5 minuten sudderen.

Doe de gekookte bloemkool- en broccoliroosjes bij de andere groenten en meng voorzichtig, maar grondig tot de saus alle groenten bedekt heeft. Laat nog 2 minuten doorwarmen. Werk tot slot af met de verse korianderblaadjes en de cashewnoten.

TIP

Harissa is een pikante pasta van rode peper, verkrijgbaar in Turkse kruidenierswinkels en de betere supermarkt.

**EEN
AANTAL
DINGEN
DIE JE
MOET
WETEN**

VERMAGERINGSDIËTEN

Je kunt de straat plaveien met boeken waarin voorgekauwde vermageringsdiëten worden gedichteerd – al dan niet toegespitst op jouw bloedgroep, DNA of schoenmaat. Maar is het eigenlijk wel zo verstandig om je lot zomaar in de handen van een ander te leggen? We laten ons door dieet- en voedingsgoeroes dicteren hoe we moeten eten en vergeten daarbij naar ons eigen buikgevoel te luisteren. Zonder erbij stil te staan, vertrouwen we ons lichaam en onze gezondheid maar al te vaak toe aan onbekenden. Maar die onbekenden hebben helaas niet altijd als voornaamste doel ons slank, gelukkig en gezond te maken.

Een gezond gewicht

De waarde die nog steeds het meest gebruikt wordt om te bepalen of iemand te zwaar is, is de Body Mass Index of BMI: je gewicht in kilo's gedeeld door het kwadraat van je lengte in centimeters. Ligt je BMI tussen 18,5 en 25, dan heb je een 'normaal' gewicht. Als je BMI hoger is dan 25 heb je overgewicht. Met een waarde hoger dan 30 heb je obesitas en loop je volgens artsen een groot risico op hart- en vaatziekten, diabetes, bepaalde vormen van kanker, gewrichtsklachten enzovoort.

De eenvoudige BMI-berekening is in veel gevallen niet toereikend om een oordeel te vellen over iemands gewicht. Zo zullen bijvoorbeeld bodybuilders en atleten door de grote hoeveelheid spierweefsel een hoge BMI bereiken zonder reden tot bezorgdheid.

Om die reden worden vaak ook andere waarden bekeken, zoals de buikomtrek en het vetpercentage. Voor een vrouw geldt als grens 80 cm buikomtrek en een vetsamenstelling van eenendertig procent voordat er sprake is van

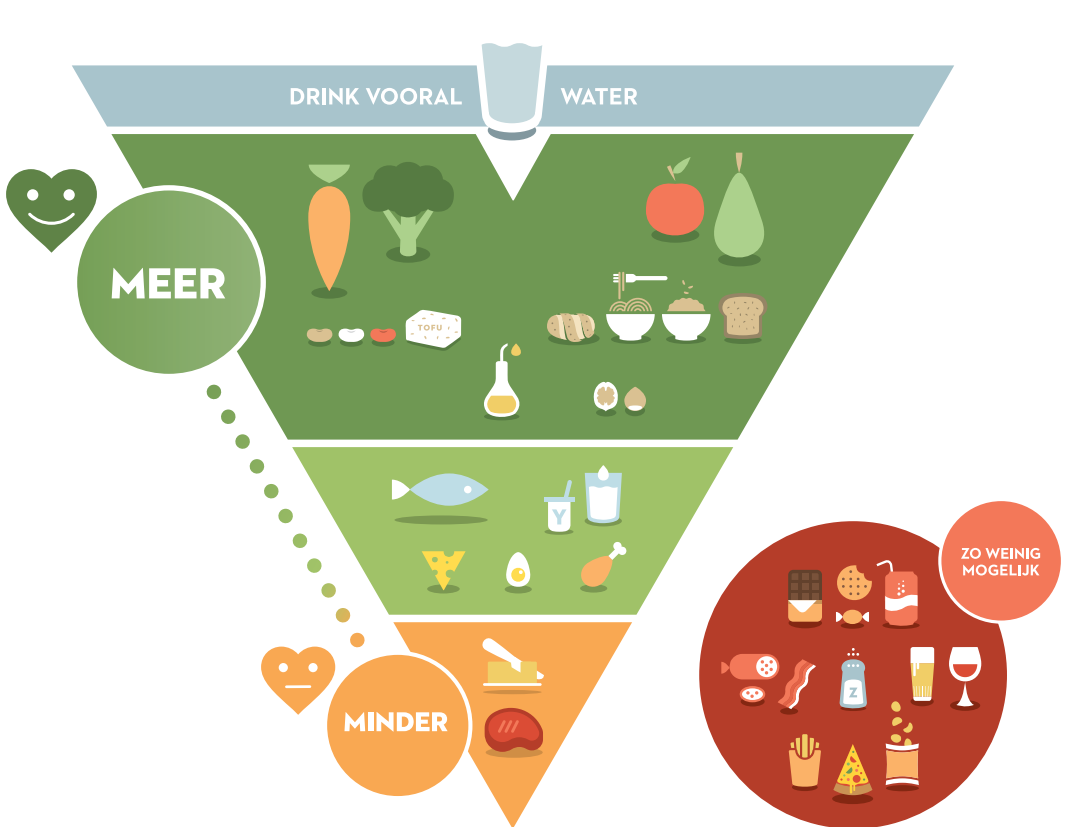
een verhoogd risico op aandoeningen, voor een man respectievelijk 94 cm en twintig procent. (De vastgelegde grenzen voor deze vetpercentages zijn leeftijdsgebonden. De vermelde cijfers zijn voor personen van 30 tot 39 jaar.)

Maar slank zijn staat uiteraard niet garant voor het hebben van een goede gezondheid. Wie bijvoorbeeld gezegend is met een supersnelle stofwisseling, maar zich elke dag volpropt met troep en nooit van de bank komt, kunnen we onmogelijk fit en gezond noemen. Dat getal op de weegschaal is dus niet het hoogste goed. Het is slechts een van de vele waarden die een rol speelt in de zorg voor je lichaam.

In de vierdelige BBC-reeks *The men who made us thin* onderzoekt reporter Jacques Peretti de link tussen obesitas en diëten. Hij zoekt een paar grote namen uit de dieetindustrie op om met hen in discussie te gaan. Zo confronteert hij bijvoorbeeld Weight Watchers met een van hun eigen statistieken: zestien procent van de mensen die hun streefgewicht bereiken, behoudt dat ook gedurende minimaal vijf jaar. Je kunt dat veel of weinig vinden, maar Peretti vindt het *sort of a total failure*, dus een totale mislukking. *Chief scientific officer* Karen Miller-Kovach geeft toe dat het niet het resultaat is dat ze zouden willen, maar met neerhangende mondhoeken en een ietwat kinderachtige stelligheid ziet ze als enige alternatief *doing absolutely nothing*, helemaal niets doen dus, waardoor de obesitasepidemie zéker niet wordt opgelost.

Of het bedrijf Weight Watchers als doel heeft ons te helpen afslanken? Nee, helaas. Het is een bedrijf en het wil winst maken. De voormalige financieel directeur, die er vijftwintig jaar lang in dienst was, stelt zonder blikken of blozen dat het lage slagingspercentage net het succes van Weight Watchers verklaart. Als bedrijf welteverstaan, niet als afslankmethode. Aangezien slechts zestien procent van de mensen hun streefgewicht behoudt, moet vierentachtig procent steeds opnieuw terugkomen en nieuwe boekjes en apparaatjes en voedingsmiddelen kopen om opnieuw dat streefgewicht te bereiken.

De nieuwe 'omgekeerde' voedingsdriehoek



... schrijft geen portiegrootte voor, maar adviseert met de richtlijnen 'meer' en 'minder'

De hoeveelheden die voor jou gelden, hangen af van je bouw, geslacht, leeftijd en fysieke activiteit. Er worden dus geen exacte portiegroottes meer voorgeschreven.

Gegrilde slaharten met NUGGETS VAN LINZEN kruiden en sesamsaus

DE NUGGETS

250 g linzen uit blik,
uitgelekt en gespoeld

2 el kikkererwtenmeel
(of ander meel)

2 handen vol verschillende
verse kruiden, gehakt (peter-
selie, basilicum, koriander,
bieslook, munt)

fijngeraspte schil van
1 citroen (schrob de citroen
eerst grondig)

1 el citroensap

1 teentje knoflook, geperst
versgemalen zwarte peper
en grof zeezout, naar smaak

kokosolie

HET SAUSJE

3 el tahin
het sap van ¼ citroen

DE SLAHARTEN

3 slaharten, doormidden
gesneden

1 el olijfolie

een handvol peterselie,
fijngehakt

1 el sesamzaadjes,
geroosterd

versgemalen zwarte peper
en grof zeezout,
naar smaak

Maal in een foodprocessor of met behulp van een staaf-
mixer linzen, kikkererwtenmeel, verse kruiden, citroenschil,
citraensap en knoflook tot een ruwe massa. Kruid tussen-
door met versgemalen zwarte peper en grof zeezout.
Maak met je handen balletjes van de dikke puree en zet
ze minstens 20 minuten in de koelkast.

Vermeng intussen de tahin met het citroensap en voeg
2 tot 3 eetlepels water toe om een glad sausje te krijgen.
Het vraagt wat geduld: het mengsel zal eerst vaster worden,
voor het terug vloeibaar wordt.

Verhit voldoende kokosolie in een pan (de bodem moet volle-
dig bedekt zijn), leg de balletjes erin en druk ze aan met een
vork. Draai de nuggets om wanneer ze een goudbruin korstje
hebben en bak ook de andere zijde tot deze krokant is.

Wrijf de slaharten in met olijfolie, versgemalen zwarte
peper en grof zeezout. Verhit een grillpan tot deze gloeiend
heet is en leg de harten er met de aangesneden kant op.
Laat ze onaangeroerd zo'n 3 tot 4 minuten grillen.
Omdraaien hoeft niet.

Besprenkel het tahinsausje rijkelijk over de slaharten en werk
af met wat verse peterselie en geroosterde sesamzaadjes.
Serveer er de nuggets en het overschot van het sausje bij.

TIP

Tahin (ook wel tahini genoemd) is sesampasta. Je kan
deze vinden in Turkse kruidenierszaken en in de betere
supermarkt.



Virgin PIÑA COLADA

INGREDIËNTEN

200 g ananas
(vers of uit diepvries,
ontdoid)

50 ml kokosmelk
sap van een ½ limoen

5 muntblaadjes
+ enkele takjes voor
de garnering

150 ml spuitwater
ijsblokjes

Mix ananas, kokosmelk en limoensap in een blender tot een gladde massa. Voeg de muntblaadjes toe en mix nogmaals kort, tot de munt fijngehakt is.

Verdeel het ananasmengsel over 2 glazen. Voeg per glas 2 ijsblokjes en 75 ml spuitwater toe.

Werk af met een takje munt.

TIP

Dit is niet alleen een alcoholvrije, maar ook een veel lichtere en lijnvriendelijkere variant van de klassieker.



HET IS NIET AL GOUD WAT ER BLINKT

Terwijl koolhydraten, gluten en lactose ten onrechte een imago-probleem hebben, zijn er ook spelers die zich een stuk beter voordoen dan ze zijn. Er wordt vaak gedweept met de zogenaamde gezondheidsvoordelen van superfoods, vitaminesupplementen en probiotica. De onverbiddelijke wetenschappelijke feiten spreken die echter tegen.

Superfoods

Zowel Van Dale als Wikipedia kan ons niet vertellen wat superfoods zijn. Voedingscentrum.nl, de voedingsinformatiewebsite van de Nederlandse overheid omschrijft ze als volgt: 'Superfoods zouden door een hoog gehalte aan goede voedingsstoffen en antioxidanten allerlei positieve effecten hebben op de gezondheid. Maar geclaimde gezondheidseffecten van superfoods zijn over het algemeen niet voldoende wetenschappelijk onderbouwd.'

PubMed, een van 's werelds belangrijkste online databanken voor medisch-wetenschappelijke artikelen, komt met slechts zeven studies bij de zoekterm 'superfood', terwijl bol.com maar liefst 938 boeken over dit thema aanbiedt. Dat is logisch en het zegt zo ongeveer alles. Want marketingmensen zijn de bedenkers van het begrip 'superfood', niet wetenschappers. Zij hebben het etiket op allerlei oeroude producten geplakt. Goede producten, voor alle duidelijkheid, maar geen superproducten. Ze betekenen namelijk niets méér voor onze gezondheid dan bijvoorbeeld appels, spinazie of eieren.

Matcha, lucuma en chlorella klinken zoveel exotischer dan onze dagelijkse kost, en hun prijzen spreken evenzeer tot de verbeelding. Hippe eethuisjes en gezondheidsgoeroes gingen dan ook

al snel – al dan niet gesponsord – met de wonderproducten aan de slag en voor we het goed en wel doorhadden, stond er in de gemiddelde voorraadkast een of ander duur superfood te blinken om ons gezonder te maken.

Het Gouden Windei

In 2015 werden de cranberry's van Albert Heijn de winnaar van Het Gouden Windei, een prijs voor het meest misleidende product, uitgereikt door Nederlandse voedselwaakhond Foodwatch. Het zakje gedroogde veenbessen bestond namelijk voor slechts dertig procent uit cranberry's en voor achtenzestig procent uit toegevoegde siroop, maar droeg wel het label 'superfood'. Albert Heijn reageerde meteen door de samenstelling aan te passen tot een hoeveelheid van zestig procent veenbessen.

De beweringen die op de verpakkingen prijken, zijn op z'n zachtst uitgedrukt misleidend. Helaas laat een concrete wetgeving omtrent superfoods nog op zich wachten. Uiteraard moeten dergelijke voedingsmiddelen voldoen aan dezelfde regels als alle andere voeding. Elk product mag dus voorlopig de term 'superfood' op zijn verpakking plaatsens, en dat woord doet onze ogen fonkelen. Het is echter een illusie om te denken dat dat ene voedingsmiddel zoveel waardevoller is dan allerlei ander voedsel – alsof je ineens supergezond en superfit wordt door superveel van dat ene superfood te eten.

We geloven de beweringen echter graag, want wij, moderne mensen, houden van *quick fixes*, makkelijke en vooral snelle oplossingen. We horen graag dat we er een heel jaar lang op los mogen eten, roken en drinken zolang we in de lente maar een weekje een ontgiftingskuur volgen. We horen ook graag dat een vitaminesupplement ons wel weer de nodige energie zal geven, want ons elke dag uitsloven met fruit en groente is toch wel lastig. We horen natuurlijk ook graag dat



cottage
cheese

bielen-
bonenspread

hummus

avocado
spread

pindakaas
& aardbei

banaan &
pure chocolade

NUDGEN DOE JE ZO

- Breng jezelf niet in de verleiding om koekjes, snoep en chips te kopen, door die afdelingen in de supermarkt eenvoudigweg te vermijden
- Plaats zowel in je koel- als in je voorraadkast gezonde en lichte snacks op ooghoogte. Bewaar suiker- en vetrijke producten boven- of onderaan, zodat ze zo min mogelijk in het oog springen.
- Zorg ervoor dat zowel thuis als op je werkplek fruit binnen handbereik ligt.
- Maak snackgroenten zo veel mogelijk eetklaar, zodat ze een makkelijk tussendoortje vormen.
- Berg rommeleten op in de kelder of ergens in een heel hoge kast. De moeite die het kost om erbij te komen, zul je enkel opbrengen als je er echt zin in hebt.
- Laat de pannen in de keuken staan in plaats van ze op tafel te zetten. Wie een tweede portie wil, zal er wat moeite voor moeten doen. Je kunt hier ook selectief in zijn. Zo kunnen groenten wel een vaste plaats krijgen op tafel, terwijl vlees, aardappels en saus op het aanrecht blijven.
- Gooi folders, menu's en telefoonnummers van afhaalrestaurants weg.
- Een kom paaseitjes of sinterklaaskoekjes staat mooi op tafel wanneer die tijd van het jaar weer aangebroken is, maar zo wordt het heel moeilijk om ze te weerstaan. Berg ze op, zodat je er alleen van eet als je er oprecht zin in hebt.
- Trakteer eens op fruit in plaats van op taart. Kies voor hapklaar fruit zoals kersen, aardbeien en bessen en snijd grotere exemplaren, zoals appels en bananen in stukken. (Dit is een *nudge* binnen een *nudge*!)
- Plan tijdens een afspraakje activiteiten die niet om eten draaien. Maak eens een wandeling, ga naar een kuuroord, bezoek een rommelmarkt of een museum.

Lasagne van **COURGETTE** met paprika en feta

INGREDIËNTEN

2 courgetten
1 el olijfolie
40 g parmezaan, fijngeraspt
versgemalen zwarte peper
en grof zeezout

DE TOMATENS AUS

1 tl olijfolie
1 ui, fijn gesneden
1 teentje knoflook, geperst
1 blik tomatenblokjes
1 klein blikje tomatenpuree
½ tl gedroogde oregano
½ tl gedroogde basilicum
¼ tl gedroogde rozemarijn
een snuffje chilivlokken of
enkele druppels Tabasco

DE VULLING

1 tl olijfolie
1 rode en 2 gele paprika's,
in kleine blokjes
½ tl gedroogde oregano
½ tl gedroogde basilicum
12 zwarte olijven, in ringetjes
75 g feta, in kleine blokjes

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Snijd de courgette dwars in tweeën en snijd elke helft vervolgens in de lengte in plakken van maximum 0,5 centimeter dik. Wrijf de courgetteplakken in met de olijfolie met behulp van je handen en leg ze verspreid op een rooster. Plaats 20 minuten in de oven. Zet de oven nadien niet uit!

Bereid de tomatensaus. Verhit de olijfolie in een pan en roerbak de ui tot deze glazig is. Voeg de knoflook toe en bak even mee. Voeg de tomatenblokjes, tomatenpuree en gedroogde kruiden toe en breng op smaak met peper en zout. Laat de saus 10 minuten sudderen en zet opzij.

Bereid de vulling. Roerbak de paprikablokjes zo'n 10 minuten in olijfolie en breng op smaak met de gedroogde kruiden, peper en zout. Voeg de olijven toe. Schep de blokjes feta vlak voor het samenstellen van de lasagne door de vulling.

Maak per persoon een aparte lasagne. Start met twee courgetteplakjes, verdeel daarover wat tomatensaus en leg hierop opnieuw twee plakken courgette, maar nu in de tegengestelde richting. Schep hierop wat van het paprikafetamengsel. Daarbovenop komen opnieuw twee plakjes courgette. Leg deze weer in de tegengestelde richting dan de vorige laag – gelijklopend met de eerste laag dus. Schep er nu weer tomatensaus overheen, dan weer plakken courgette en ga zo door tot alle ingrediënten op zijn. Strooi de geraspte parmezaan eroverheen en plaats 20 minuten in de oven. Schep de lasagnes voorzichtig op de borden en serveer met een handvol rucola of een frisse, groene salade.



TIP

Je kan elk soort olijven gebruiken die je lekker vindt. Let wel op met het toevoegen van zout. Sommige olijven zijn namelijk al gezouten. Als je geen olijven lust, laat ze dan weg.