



Survivalen in de supermarkt

Op je tenen sluip je de supermarkt in, vastberaden om een week gezond eten in je kar te laden en alle verleidingen te laten staan. Behoedzaam verzamel je wat groente. Bij de vleesafdeling draai je onzeker verschillende pakjes om voor het etiket en bij het broodbeleg slaat de twijfel helemaal toe. Wat is nu eigenlijk gezond en hoe ontcijfer je al die – door slimme marketeers geschreven - etiketten? Tja, en daar sta je dan in de supermarkt. Met je kar. En rijen met producten waarvan je niet meer weet of ze nu wel gezond zijn of niet. Kijk, en daar gaan wij je vandaag bij helpen!

Handleiding voor de supermarkt

Van elk product lijkt het wel alsof je kunt kiezen uit minstens 10 soorten. De voedingsindustrie maakt slim gebruik van verschillende manieren om een product aan te bieden. Alles wat ze verpakken, versnijden of alvast in elkaar zetten is makkelijker voor de consument én kan voor meer geld verkocht worden. Kant-en-klare maaltijden, frisdranken, mueslirepen, ontbijtgranen in allerlei vormen en kleurtjes: we laden onze kar ermee vol. Enerzijds uit gemak (én nu in de aanbieding!), anderzijds omdat ze zo verdraaid lekker zijn gemaakt. Maar let op:

- Veel producten worden mooi verpakt met misleidende beloftes maar bevatten allerlei onnatuurlijke toevoegingen: chemische conserveringsmiddelen, toegevoegde suikers of kunstmatige suikervervangers.
- Ongezonde smaakversterkers worden toegevoegd, omdat wij ze lekker vinden. Gevolg: hoe meer we eten van deze toevoegingen, hoe meer onze smaakpapillen eraan wennen en hoe meer we van deze stof willen.
- Lightproducten en producten met een sticker 0% vet zijn niet gezonder: wat aan vet weggelaten is, is met suiker of andere vulstof aangevuld.
- Veel producten vullen, maar voeden niet.
- Vitamines en voedingsstoffen gaan verloren door bewerking en als ze gesneden verpakt worden.

En nu? Wat kun je dan wél naar de kassa brengen? Geen nood. In de tips van vandaag laten we stap voor stap zien hoe je de supermarkt kunt overleven.

TIPS VAN VANDAAG

Tip 1: Verander je route door de supermarkt

Volg zoveel mogelijk de buitenste ring van de supermarkt: oftewel de groente-, vlees-, vis- en zuivelafdeling. Vermijd zoveel mogelijk de binnenring: het epicentrum van de bewerkte voedingsmiddelen. Weten wat je beter wel en niet kunt shoppen? Je vindt het op de website.

Tip 2: Kies voor producten zonder etiket

De natuur heeft geen mooie verpakking nodig om een product in een beter daglicht te zetten. Een ananas, appel of ei is gewoon wat het is. Laat je niet misleiden door mooie verpakkingen met aantrekkelijke beloftes. Zelfs als het er gezond en verantwoord uitziet, kunnen er toch suikers en kunstmatige toevoegingen in het product zitten.

Tip 3: Kies biologisch, heel logisch

- Minder bestrijdingsmiddelen en pesticiden op en in het product
- Beter voor het welzijn van dieren.
- Niet genetisch gemanipuleerd
- Geen kunstmatige stoffen voor geur, kleur, smaak en conservering
- Minder resten van antibiotica

Tip 4: Vermijd verleidingen bij de kassa

In een supermarkt worden wel honderden verleidelijke acties, kortingen en lekkernijen op je afgevuurd. Een bekend moment waarop je hiervoor zwicht, is bij de kassa. Net als je al trek hebt en ook nog eens in een rij staat die niet opschiet... Dus ga niet met trek winkelen en maak een boodschappenlijstje.

Begin de dag met een glas lauwwarm water met sap van een halve citroen, een glas Molkosan Fruit of 1 kop brandnetelthee.



Ontbijt: Drop the Beet!

Frisse bietensmoothie met kokosmelk en bosfruit (2 glazen per persoon)

Ingrediënten

- 2 voorgekookte bietjes
- 200 ml amandelmelk
- 125 gram diepvries bosfruit
- 100 ml kokosmelk
- 3 verse dadels
- Sap van een halve citroen
- Rasp van de schil van een halve citroen (voor de garnering)

Instructie

Ontpit de dadels en snijd ze in kleine stukjes. Snijd de bietjes ook in kleine stukjes en doe deze met de dadels in een maatbeker. Voeg het bosfruit, amandelmelk, kokosmelk en het sap van een halve citroen toe. Meng alle ingrediënten met een staafmixer tot een romige smoothie. Schenk in een hoog glas, rasp als laatste de citroenschil erover ter garnering.

Tussendoor:

½ rode paprika

Lunch: Rocking Radish on Rice Rijstwafels met Hüttenkäse en radijsjes

Ingrediënten

- 4 rijstwafels
- 1 bakje hüttenkäse (200 gram)
- 6 radijsjes
- Herbamare/peper

Instructie

Was de radijsjes en het loof (steeltjes en blaadjes) goed. Snijd de radijsjes in heel dunne plakjes, snijd ook het loof fijn. Meng deze met de Hüttenkäse. Voeg Herbamare en peper toe. Beleg de rijstwafels rijkelijk met het hüttenkäse mengsel



Tussendoor

½ bakje aardbeien

Diner: Coco Cream Fish

Linzen met kastanjechampignons en kabeljauw in (kokos)roomsaus

Ingrediënten

- 1 blikje linzen (160 gram)
- 2 sjalotjes
- 125 gram kastanjechampignons
- 1 kabeljauwfilet (100 gram)
- 2 handen rucola (35 gram)
- 100 ml kokosmelk
- Herbamare/peper
- 1 teentje knoflook
- roomboter

Instructie

Snijd de sjalotjes en kastanjechampignons in kleine stukjes en pers de knoflook. Verhit in een koekenpan de roomboter en bak de sjalotjes en knoflook. Voeg de kastanjechampignons toe en bak 3 minuten. Voeg vervolgens de uitgelekte linzen toe en roer goed door.



DAG TIP

Tip 1: Drink elke dag 1,5 - 2 liter water of kruiden thee en wees matig met koffie en zwarte thee (max. 1 kopje per dag).

Tip 2: Weinig tijd? Maak de smoothie voor de lunch van morgen nu al klaar

Bestrooi ondertussen de kabeljauwfilet met Herbamare en peper. Bak de kabeljauwfilet in wat roomboter in 3 a 4 minuten gaar en haal uit de pan. Voeg de kokosmelk toe aan het kookvocht in de pan en roer goed door. Leg het linzen/champignonmengsel op een bord en hussel de rucola erdoorheen. Leg de kabeljauw op de linzen en giet de saus eroverheen.

Diner is van Marije de Vries (1981). Marije runt haar eigen bedrijf Fitter Nederland en werkt als trainer en coach binnen de fitnessbranche, het onderwijs en bedrijfsleven. Met een door haar ontwikkeld verandingsprogramma helpt zij ieder jaar duizenden mannen, vrouwen en werknemers met de overstap naar een ideale lifestyle. Marije heeft twee boeken geschreven: *Fitnessbijbel voor vrouwen* en *de Fitgids voor werkend Nederland*.