

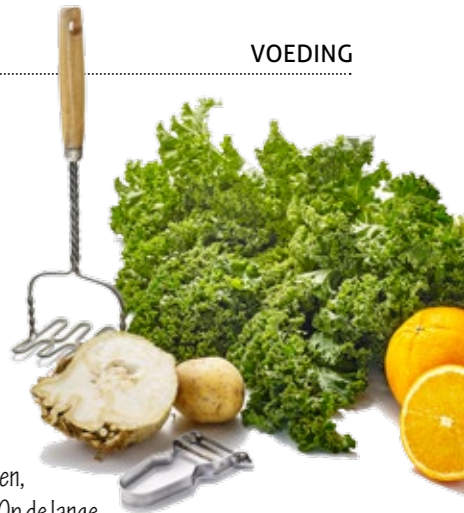
Hebben we 's winters meer vet nodig?

'Dat is een misverstand', zegt Liesbeth Smit. 'Het vetlaagje dat je creëert door vet eten isoleert slechts een klein beetje. Of je het snel koud of warm hebt, heeft meer te maken met doorbloeding. Voor koukleumen is het beter om een dikke trui aan te trekken of de verwarming iets hoger te zetten. Eet verder gewoon gevarieerd en vooral niet méér.'



EXTRA VITAMIENTJES

Een extra sinaasappel persen als je snel last hebt van een winterse verkoudheid? Volgens Liesbeth Smit is er geen bewijs dat veel groente en fruit eten een verkoudheid voorkomt. 'Ook in de winter is het belangrijk om gezond te eten, net als in de andere seizoenen. Op de lange termijn zorgt dat ervoor dat je minder kans hebt op onder andere hart- en vaatziekten.'



*** weetje ...

Overgewaaide trend uit Amerika: de smoothie met boerenkool! Steeds meer Nederlanders stoppen groenten als boerenkool of spinazie in de blender. ***



MMM, WINTERGROENTEN

Wintergroenten als pastinaak, knolselderij en boerenkool kunnen prima groeien bij lage temperaturen. Sterker nog: boerenkool is lekkerder als de vorst eroverheen is geweest. Als de temperatuur daalt, slaan de planten meer suikers op en dat beïnvloedt de smaak.

COMFORT YOURSELF

Warme chocolademelk met slagroom, erwtensoep met worst en tiramisu zijn het ultieme winterse comfort food, maar helaas niet zo gezond. Dit zijn de betere alternatieven, die dezelfde warmte bieden als hun calorierijke tegenhangers:



.....
Thee met een pittig smaakje

.....
Cappuccino of koffie verkeerd

.....
Warme melk met honing

.....
Heldere soep van zelfgemaakte bouillon

.....
Extra pure chocolade (klein stukje!)

.....
Volkorenbrood, -pasta en -rijst

*** weetje ...

De aardappel is van origine geen typisch Nederlands product. Hij is in Europa terechtgekomen tijdens de ontdekkingsreizen naar Zuid-Amerika. ***

Prakken? Ja graag

Mensen die hun eten prakken, worden nog weleens misprijzend aangekeken. Maar prakken is een prima manier om gezonde stoffen binnen te krijgen. Het zorgt er namelijk voor dat bepaalde voedingsstoffen beter worden opgenomen in het lichaam.

VET LEKKER!

Winterse kost

Stamppot met worst, erwtensoep, draadjesvlees met rode kool. Traditionele Nederlandse gerechten die we vooral in de winter veel en graag eten. Maar waarom hebben we daar juist in dit jaargetijde zoveel trek in?

Zeg je Hollandse pot, dan denk je: aardappelen, groenten, vlees. Stevig, eenvoudig en voedzaam. En als het koud wordt, verwerken we het maar al te graag tot stamppotten als hutspot of zuurkool, liefst met worst en jus.

STOFPOTJE

De keuze voor dit soort voedsel vindt waarschijnlijk zijn oorsprong in de tijd dat mensen hun dagelijks brood voornamelijk met zwaar werk verdienden. Na een dag op het land of in de molen konden we wel een stevige maaltijd gebruiken. Bovendien:

stamppot is eenvoudig in één pan te bereiden en het is goedkoop. De laatste jaren lijkt de traditionele Hollandse winterkost weer helemaal terug van weggeweest.

KULTJE JUS

Wat winterkost precies is, wordt natuurlijk deels bepaald door de beschikbare groenten van het seizoen. Maar het is ook een kwestie van gevoel, we houden van dat troostrijke kuiltje jus en die heerlijke warme erwtensoep na een winterse wandeling. Voedingwetenschapper en foodblogger Liesbeth Smit noemt het

vooral een gewoonte: 'We zijn gewend om van boerenkool stamppot te maken en daar jus en worst bij te eten', zegt zij. 'Daarom typeren we wintervoedsel vaak als calorierijk en zwaar. Maar stamppot kun je ook prima bereiden met vis, of vegetarisch. Je maakt 'm ook al een stuk gezonder door meer groenten en minder aardappelen te gebruiken, of de piepers te vervangen door knolselderij of zoete aardappel. Pas de stamppot aan aan je eigen energiebehoeften, iemand die de hele dag op kantoor werkt heeft minder calorieën nodig dan een marktkoopman.'