



DE EETCULTUUR MAG NIET WORDEN ONDERSCHAT

Mensen leven niet geïsoleerd. Zij groeien op en gedijen in een fysieke, sociale en cultuurgebonden omgeving. Dat bepaalt ook hoe zij omgaan met eten: met meer of minder aandacht voor de keuze, de bereiding en de tijd die zij hieraan willen besteden. Een eetcultuur gaat samen met tradities en aangeleerde voedings- en gedragskenmerken. Drastisch ingrijpen in lokaal verankerde eetgewoonten is lastig. Door slimme ingrepen is dat meestal ook niet nodig. Kleine lokaal getinte aanpassingen kunnen dikwijls volstaan om de voeding bij te sturen richting gezonder eten.

BELGISCHE KLASSIEKERS MET EEN GEZONDE TWIST

M. GALLE

Voedingsdeskundige NICE

Er zijn gezonde voedingspatronen waarvan veel Vlamingen nog iets kunnen leren. Dat betekent echter niet dat zij hun vertrouwde dagelijkse kost volledig moeten omgooien.

Veel voedingsmiddelen die aan de basis liggen van gezonde voedingspatronen zijn vertrouwde producten van bij ons. Exotische producten en excentrieke superfoods kunnen variatie brengen maar zijn niet noodzakelijk.

NAAR EEN GEZONDER VLAAMS VOEDINGSPATROON

De gezondheidseffecten van voedingsmiddelen en voedingspatronen winnen aan belangstelling. Verwijzingen naar het traditionele mediterrane en het 'New Nordic' of Scandinavische voedingspatroon klinken steeds meer vertrouwd, ook bij het brede publiek. Hun succes schuilt niet alleen in hun aangetoonde gezondheidseffecten maar mogelijk ook in hun relatie met lokaal geïnspireerde en meer traditionele/authentieke eetculturen. Lokale voedingspatronen met een lage milieu-impact dragen ook bij tot een meer duurzame voedselconsumptie (1).

DE VLAMING KAN BETER

Veel Vlamingen eten nog niet gezond (2). Hun voedingspatroon sluit nog te veel aan bij wat algemeen bekend staat als een typisch westers ongezond eetpatroon. Dat bevat onder meer te weinig groenten, fruit en volkoren granen en is rijk aan ultrabewerkte, geraffineerde en energiedense voedingsmiddelen. Dat vertaalt zich bij veel Vlamingen in een te hoge inname van calorieën, verzadigde vetten, suiker en zout en een ondermaatse inname van calcium, ijzer en vitamine B1, B2, B6, C en foliumzuur (3).

HAALBARE BIJSTURINGEN

Gezonde bijsturing is nodig. Dat wil niet zeggen dat de Vlaming zijn eetgewoonten danig overhoop moet gooien en zich tot een andere eetcultuur moet bekeren. Kleine aanpassingen op basis van het courante en vertrouwde voedingsaanbod van bij ons volstaan meestal, zijn haalbaar en blijven betaalbaar. Een goede leidraad zijn de richtlijnen van de nieuwe voedingsdriehoek die ook aanraadt om zoveel mogelijk regionaal en seizoensgebonden

te kiezen (1,4). Kwaliteitsproducten uit eigen streek en de Vlaamse keuken met of zonder fusiontoets bieden veel mogelijkheden. Zo'n lokale aanpak verhoogt bovendien de kans om een gezonder eetpatroon ook op lange termijn vol te houden en zowel op individueel als op populatieniveau effectief resultaat te behalen.

VAN BIJ ONS: RUIM EN GEVARIIEERD

De Vlaamse land- en tuinbouw en visserijsector voorzien in een ruim en gevarieerd aanbod aan basisvoedingsmiddelen die passen binnen een gezond voedingspatroon: groenten, fruit, aardappelen, volkoren granen, bepaalde oliën zoals koolzaadolie, melk en melkproducten, eieren, vis, vlees en gevogelte. Steeds meer consumenten zijn vragende partij naar producten uit eigen land of regio. Sommigen willen hiermee vooral de lokale producenten steunen. Anderen streven naar meer duurzaamheid en trachten het aantal voedselkilometers te beperken of hebben meer vertrouwen in de veiligheid en de voedzaamheid van verse producten van bij ons (6).

GEEF DE VOORKEUR AAN SEIZOENSPRODUCTEN

Koop producten volgens het seizoen. Seizoensproducten smaken op hun best en zijn meestal goedkoper. Eten volgens de seizoenen brengt ook automatisch variatie in de voeding. Raadpleeg de groente-, fruit- en viskalender.

KENMERKEN GEZONDE VOEDINGSPATRONEN (3,5)

- Vooral niet-geraffineerde of weinig bewerkte basisvoedingsmiddelen.
- In verhouding meer plantaardige dan dierlijke producten.
- Vooral groenten, fruit, volkoren producten, noten, peulvruchten, oliën rijk aan onverzadigde vetzuren, halfvolle en magere zuivel, eieren, gevogelte en vis.
- Weinig rood vlees en bewerkt vlees, volle zuivel, harde vetten, zout en producten met veel toegevoegde suiker.
- Matig met alcohol.
- Zelf maaltijden bereiden.
- Sluiten vaak aan bij eettradities die van generatie op generatie zijn doorgegeven.
- Hebben ook aandacht voor andere aspecten van het voedingsgebeuren, bijvoorbeeld regelmaat in de voeding, samen eten met familie of vrienden, bewust eten en genieten.
- Geassocieerd met een lager risico op chronische aandoeningen zoals hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en darmkanker en met minder sterfte.

MEER LEZEN WWW.NICE-INFO.BE

- **Nutrineds maart 2016**
[Gezonde voedingspatronen: kenmerken en gezondheidseffecten](#)
- **Nutrineds december 2016**
[Voor een gezonder Belgisch voedingspatroon](#)
- **Materialen**
 - > [Brochures](#) (o.m. Gezond koken)
 - > Tools: [Kruidenwijzer](#)
- **Recepten**



MENU

BELGISCHE KLASSIEKERS IN EEN GEZONDER JASJE

Belgen staan bekend als Bourgondiërs en de Belgische keuken telt verschillende klassiekers. De ene al gezonder dan de andere. Kleine aanpassingen in het recept kunnen de voedingswaarde verbeteren.

BALLETJES IN TOMATENSAUS

Voor minder calorieën

- Het vetgehalte van gehakt varieert naargelang de soort (9). Je kan eventueel verschillende soorten combineren.
 - rundergehakt: 2,4 g vet per 100 g
 - gevogeltegehakt: 12 g vet per 100 g
 - gemengd gehakt (rund-varken): 14 g vet per 100 g
 - varkensgehakt: 24,6 g vet per 100 g
- Serveer met gekookte aardappelen of puree in plaats van met frietjes.

Voor meer groenten

- Maak van de saus een groentebom. Voeg extra groenten toe zoals wortel, selder, champignons, paprika en ajuin.

Voor meer variatie

- Wissel eens af met zelfgemaakte vegetarische balletjes. Pureer gekookte linzen of kikkererwten met een gefruite ui en verse kruiden zoals koriander of peterselie. Voeg wat bloem toe en kneed er balletjes van.
- Serveer met volkoren pasta of bruine rijst.

KONINGINNENHAPJE

Voor minder calorieën

- Vervang een deel van de room door halfvolle melk of lighroom, het gehakt door een minder vette variant en laat het bladerdeegje achterwege.

Voor meer groenten

- Voeg naast extra champignons bijvoorbeeld ook eens asperges of schorseneren toe.

Voor minder zout

- Wees matig met zout in de kippenbouillon en voeg achteraf geen extra zout toe aan het gerecht.
- Gebruik je bouillonblokjes, neem dan maximaal 1 bouillonblokje per liter water.

SUGGESTIE

Gezonde culinaire
basisregels.

Raadpleeg de infografiek.
Te downloaden via
www.nice-info.be >
[materialen](#).

WAP OF WORST MET APPELMOES EN PATATJES

Voor minder calorieën

- Prik enkele gaatjes in de worst en leg hem zonder vetstof in de pan. De worst bakt zo in zijn eigen vet. Ook gehakt, tenzij zeer magere soorten, kan je doorgaans zonder extra vetstof in de pan bakken.
- Serveer gekookte aardappelen in plaats van gebakken aardappelen.

Voor minder suiker

- Appelmoes of rode kool uit glas of blik bevatten vaak veel suiker. Maak zelf appelmoes met zoete appels en een snufje kaneel. Extra suiker is dan niet nodig. Maak je zelf rode kool? Laat ook hier een zoete appel meestoven in plaats van suiker toe te voegen. Is het even wennen? Verminder geleidelijk aan de hoeveelheid suiker. Uiteindelijk zal je er geen erg meer in hebben dat er geen extra suiker is toegevoegd.

WITLOOFROLLETJES IN DE OVEN

Voor minder calorieën

- Los maizetmeel op in een weinig water. Breng halfvolle melk samen met wat kookvocht van het witloof aan de kook. Voeg het maizetmeelmengsel geleidelijk toe bij de melk en roer tot de saus is ingedikt. Haal de pan van het vuur en meng er een portie geraspte (light)kaas doorheen.

Voor meer groenten

- Serveer met knolselderpuree: de helft knolselder, de helft aardappelen.

Voor meer variatie

- Vervang het witloof eens door preistengels.



MENU

KLASSIEKERS MET WERELDSE INVLOEDEN

Onze dagelijkse keuken is niet wereldvreemd. Er sluipen invloeden in van buitenaf. Buitenlandse gerechten verdragen ook prima een Belgische toets via een aangepaste ingrediëntenkeuze en bereidingswijze. Voor meer recepten en inspiratie: www.nice-info.be > [recepten](#)

FRIETJES

Voor minder calorieën

- Snij aardappelen in fijne reepjes, kook de reepjes kort gaar en droog ze goed af. Leg de frietjes op een bakplaat en besprenkel ze met een hittebestendige olie. Bak de frietjes ongeveer 30 minuten in een voorverwarmde oven op 200°C.

Voor meer groenten

- Maak kleurrijke frietjes van verschillende soorten (vergeten) groenten, bijvoorbeeld pastinaak, wortelpeterselie, pompoen, zoete aardappel of paarse, rode en gele wortelen.

AARDAPPELPUREE

Voor minder calorieën

- Gebruik een scheut halfvolle melk om de (aardappel)puree smeugig te maken en laat boter, ei of kaas achterwege.

Voor meer groenten

- Maak stoemp: een heerlijke combinatie van aardappelen met groenten. Voorzie de helft meer groenten dan aardappelen. Wortel-, broccoli-, knolselder- en spinaziepuree zijn klassiekers. Maar het kan ook met bijvoorbeeld kolen, pastinaak, koolrabi of rammenas. Nog beter: volg de seizoenen voor extra variatie.

LASAGNE

Voor meer groenten

- Verrijk een klassieke lasagne met extra groentelaagjes volgens het seizoen, bijvoorbeeld voorspelbaar met plakjes aubergine, courgette en tomaat, of meer verrassend met wortel, knolselder of vergeten groenten zoals pastinaak.
- Groenteplakjes kunnen deel uitmaken van de vulling of de lasagnevellen vervangen.

Voor meer variatie

- Lasagne met vis, bijvoorbeeld (gerookte) zalm, en (diepvries) spinazie.

PIZZA

Voor meer groenten en minder calorieën

- Maak een pizzabodem op basis van bloemkool en kies veel groenten en minder vetrijke producten als toppings (www.nice-info.be > [Recepten: bloemkoolpizza](#))

SPAGHETTI BOLOGNESE

Voor meer groenten

- Voeg extra groenten toe aan de saus en breng ze verder op smaak met verschillende (verse) kruiden.
- Draai enkele courgetten door een spiraalsnijder en stooft de sliertjes in een pan met een teentje look. Combineer eventueel met volkoren spaghetti.

Voor meer variatie

- Vervang gehakt eens door een plantaardig alternatief of voeg peulvruchten (bv. nierbonen) toe.

Voor minder calorieën

- Kies volkoren pasta. Dat bevat meer vezels waardoor je sneller voldaan bent en minder gaat eten.
- Vul je bord met een kwart pasta en neem voldoende groenterijke saus.
- Top af met een eetlepel (light)kaas. Overdrijf niet met kaas.

Meer info over producten van bij ons

> www.lekkervanbijons.be

> [Seizoenskalender fruit:](#)

www.lekkervanbijons.be > Fruit

> [Seizoenskalender groenten:](#)

www.lekkervanbijons.be > Groenten

> [Viskalender:](#)

www.lekkervanbijons.be > Vis

Referenties

1. www.gezondleven.be
2. De Ridder K, Bel S, Brocatus L, Lebacqz T, Moyersoen I, Ost C & Teppers E. De consumptie van voedingsmiddelen en de inname van voedingsstoffen. In: Bel S, Tafforeau J (ed.). Voedselconsumptiepeiling 2014-2015. Rapport 4. WIV-ISP, Brussel, 2016.
3. Vlaams Instituut Gezond Leven (2017) Onderbouwing inhoudelijke visie voeding en gezondheid. Achtergronddocument bij vernieuwde richtlijnen en visuele voorstelling van de voedingsdriehoek. Laken (Brussel), Online: gezondleven.be
4. Vlaams Instituut Gezond Leven (2017) Onderbouwing inhoudelijke visie voeding en duurzaamheid. Achtergronddocument bij vernieuwde richtlijnen en visuele voorstelling van de voedingsdriehoek. Laken (Brussel), online: gezondleven.be
5. Coene I. Gezonde voedingspatronen Kenmerken en gezondheidseffecten. Nutrineds maart 2016 – ook te raadplegen via www.nice-info.be > [Nutrineds](#)
6. www.nice-info.be. De herkomst van voedingsmiddelen herkennen. 2015 - <https://www.nice-info.be/nl/weetjes-en-feiten?articleID=273>
7. Belgische voedingsmiddelentabel - www.internubel.be