

Gezondheid – Goed om te (w)eten

● Ariane De Borger

Hip
Mengcom in stijl



Een mengkom die de ene designprijs na de andere in de wacht sleept. Of hoe gezonde sla niet saai hoeft te zijn. Mengkom Zeno bij BergHOFF, vanaf € 37,10



3

jaar maar hadden de bakkers en de voedingsindustrie nodig om de hoeveelheid zout in Belgische broodproducten met meer dan 10% te doen dalen (bron: FAVV)

Interessant
U lust geen spruitjes? Geweldig!

Wie geen spruitjes lust omdat hij/zij ze te bitter vindt, is beter bestand tegen sommige banale luchtwegeninfecties. Onderzoekers hebben ontdekt dat de specifieke receptor die mensen gevoeliger maakt voor die bittere smaak, het immuunsysteem ook sneller waarschuwt tegen een aantal bacteriële infecties. Die vlugge activatie stimuleert de sinussen om een stof uit te scheiden die de bacteriën vernietigt.



Getest
Soep van vergeten groente

Koolrabi, aardpeer, pastinaak en morieljes in een soep gecreëerd door sterrenchef Peter Goossens: een onverwacht glamoureuze en veilige keuze voor een keukenkluns?

➕ Makkelijk, lekker, origineel en niet zo zout als de meeste brik- en bliksoepen.

➖ Qua voedingswaarde minder interessant dan verse soep.

Déli Soup vergeten groenten & morieljes, € 3,99 voor een brik van 1l.



Veilig
1, 2, 3, 4,
kaarsje van papier

Kaarsenhouders van papier voor de feesttafel, maar deze keer zonder brandgevaar, met deze knutselsetjes van onbrandbaar papier.

HappyPaper, € 3,95



Onderzoek
Lycopen tegen beroerte



Over lycopen – een carotenoïde in rode en oranje groente en fruit maar vooral in tomatenpuree – is al heel wat inkt gevloeid. Het effect van de stof tegen prostaatkanker is momenteel omstreken, maar onderzoekers ontdekten wel een interessante nieuwe verdienste. Mannen met een lycopenrijk voedingspatroon blijken immers minder risico te lopen op een beroerte.

Feestelijk Natuurlijke konfijt

Geen bewaarmiddelen, gemaakt van verse uien, vijgen of bosvruchten en met speciale peperkoek of speculaastoetsen: de konfijt van de Belgische fabrikant Didden. Konfijt van Didden in potjes van 150 of 220g, vanaf € 2,05



Boek Mediterraan koken

Het mediterrane voedingspatroon is gezond, zeggen voedingspecialisten. Met dit kookboek van de Italiaanse chef Giorgio Locatelli bij de hand

Giorgio
Locatelli
Made
in Italy
Recepten
& verhalen

hebt u inspiratie genoeg om wat vaker iets in die zin op tafel te zetten. En Locatelli's zalige verhalen over onder andere zijn jeugd krijgt u er extra bij.

Made in Italy.
Recepten en verhalen –
Lannoo – € 29,95 –
isbn 9789072975119

Internet Oma's aan de macht

Eerlijke ingrediënten, letterlijk ingebakken recepten en tradities: deze Europese oma's (onder wie een rist Belgische klassedames!) geven niet alleen hun recepten door, maar tonen in een filmpje hoe ze hun favoriete gebak bereiden. Een geweldig initiatief van erfgoedbe-waarder Vol-au-Vent!

www.grandmasdesign.com

