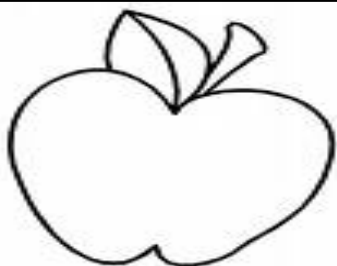


De wijzer in voeding krant

Nee, niet weg leggen die krant. Wie denkt dat kreeft en slakken voor de jetsset is, loopt een beetje achter. De tijden veranderen en kreeften kunnen we tegenwoordig vangen in onze beken en rivieren. "Kunnen" zeg ik, of u het doet is een tweede. De slak leeft in onze achtertuin, maar waarschijnlijk zult u die ook niet vangen voor eigen consumptie. Ik verwacht niet dat we snel de overstap zullen maken naar slakkenvlees, maar ze zijn wel een veelbelovend alternatief in de zoektocht naar duurzaam voedsel. Veel leesplezier!!



Kreeft

Misschien heeft u ze ook al eens gezien: Amerikaanse rivierkreeften. Ze zijn een plaag in Nederland. Ze veroorzaken schade aan het water-ecosysteem doordat ze maar weinig planten op de bodem van sloten en vijvers ongemoeid laten.

De Amerikaanse rivierkreeft zit vooral in west en midden-Nederland, maar velen van u hebben ze waarschijnlijk ook hier in het oosten/ Zutphen gezien.

Vangen en opeten wordt vaak aangedragen als oplossing. Is het goedkoop lokaal voedsel of levert het eten van deze kreeft risico's op voor de volksgezondheid?

Van de website van VoedingNu.nl

Rivierkreeften leven op de bodem van de rivier. Dit betekent dat bij bodemverontreiniging de dieren deze stoffen binnen kunnen krijgen. Zeker omdat ze lang leven waardoor de stoffen in het weefsel kunnen ophopen. Daarom startte Wageningen Environmental Research een onderzoek.

Van de website van VoedingNu.nl

Op 22 verschillende locaties namen ze monsters van verschillende uitheemse rivierkreeften zoals de rode Amerikaanse rivierkreeft en de gestreepte Amerikaanse rivierkreeft. De onderzoekers analyseerden de monsters op de aanwezigheid van zware metalen, dioxines, pcb's en PFAS en vergeleken deze met de Europese normen.

Van de website van VoedingNu.nl

Februari 2024

Een uitgave van Ingrid van Rijn, diëtist

Tel: 0575-84 44 20

e-mail: ingridvanrijn@wijzerinvoeding.nl

website: www.wijzerinvoeding.nl

Verskil tussen kop en staart

De onderzoekers troffen deze stoffen inderdaad aan in de genomen monsters maar signaleerden wel een verschil tussen de kop en de staart van de rivierkreeft. De meerderheid van de metalen, dioxines, pcb's en PFAS zaten in de kop, terwijl de gehalten van het staartvlees bijna altijd onder de norm lagen. Slechts op één locatie werd deze norm overschreden.

Van de website van VoedingNu.nl

Conclusie onderzoek

De conclusie van het onderzoek was:

"Van de onderzochte rivierkreeften kan een persoon van 75 kilo wekelijks een portie staartjes van respectievelijk 196 tot 645 gram consumeren, afhankelijk van de locatie waar de rivierkreeften vandaan kwamen. Omdat de gehalten in het kopvlees doorgaans veel hoger zijn dan in het witte staartvlees maar het wel in recepten gebruikt wordt, verdient het sterke aanbeveling om ook tot een norm voor het bruine kopvlees te komen", concluderen de onderzoekers in het tijdschrift Nature Today.

Van de website van VoedingNu.nl

Slakken

Dat het produceren en consumeren van vlees een groot klimaatimpact heeft, is inmiddels wel bekend. Alternatieven voor vlees zijn ruimschoots beschikbaar in de vorm van vleesvervangers in de supermarkt. Maar wat als er een alternatief nog dichterbij te vinden is, in de achtertuin bijvoorbeeld? Wat is de rol van de slak in het voedingspatroon van de toekomst?

Het eten van slakken is niet nieuw: de prehistorische mens roosterde al slakken boven een vuur om ze vervolgens op te eten. Tot een eeuw geleden werden slakken vooral gezien als voedsel voor de armen, tot de Fransen ermee aan de haal gingen. Zij maakten er een delicatessie van, traditioneel geserveerd met boter, knoflook en peterselie.

Slakken zijn laag in calorieën en vet, maar zitten bomvol eiwitten. Naast gezondheidsvoordelen zijn slakken ook duurzaam. Voor slakkenteelt is veel minder nodig dan voor veeteelt. Slakken verbruiken minder middelen om te groeien dan bijvoorbeeld koeien en varkens om dezelfde hoeveelheid voedsaam vlees te produceren. Daarnaast is hun koolstofvoetafdruk ook kleiner: slechts 0,7 kilo broeikasgas voor 1 kilo eetbaar vlees, in tegenstelling tot 24 kilo broeikasgas per kilo rundvlees en 9 kilo broeikasgas per kilo varkensvlees.

Van de website van VoedingNu.nl

Een hard gekookt ei is een bekende hongerstiller, maar dit eitje is nog sneller klaar en zeker zo lekker :

ei uit de magnetron:

Ingrediënten: 2 eieren, 1-2 eetlepels melk, beetje geraspte kaas, peper en zout

Bereiding: Doe de eieren met de melk in een magnetronbestendige mok. Voeg naar smaak peper en zout toe. Meng alle ingrediënten goed door elkaar met een vork. Verwarm 1 minuut in de magnetron op 750 Watt. Roer even door met een vork. Herhaal dit nog een of twee keer tot het ei gestold is. Strooi er een beetje kaas overheen en zet nog even in de magnetron tot de kaas gesmolten is.

(lauw)warme quinoasalade

Deze heerlijke kleurrijke winterse salade is zowel warm als koud lekker. Combineer hem met vegetarische gehaktballetjes of een stukje vis of vlees.

Ingredienten:

600 gr bospeen, geschild en in repen, 1 venkel in 8 parten, olijfolie, zout, 300 gr volkoren quinoa, 200 gr boerenkool gesneden, 10 gr dille fijngehakt, olijfolie, granaatappelmelasse (of fruitazijn of rode wijn azijn), zwarte peper, 100 gr granaatappelpitjes.*

Bereiding (ongeveer 35 minuten)

1. Verwarm de oven voor op 200 graden en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Meng de bospeen en venkel met een scheutje olijfolie en een snuf zout en leg op het met bakpapier beklede blik en verdeel gelijkmatig. Rooster 25 minuten in de oven en schep halverwege om.
3. Bereid de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking.
4. Bak de boerenkool krokant in een koekenpan of hapjespan met 1 eetlepel olijfolie en een snufje zout. Dit duurt ongeveer 5 minuten.
5. Meng de quinoa met de geroosterde groenten, dille, scheutje olijfolie en 1 eetlepel granaatappelmelasse (of 2 eetlepels fruitazijn of rode wijn azijn), snuf zout en peper in een kom.
6. Schep de quinoasalade op 4 borden en verdeel hier de boerenkool en granaatappelpitjes over. Serveer direct.
7. Lekker met een stukje vis of kip of vegetarische balletjes

Van de website: www.franceskakookt.nl

***Granaatappelmelasse** (firma Souq) is te koop bij de supermarkt (zoals bij Albert Heijn en Jumbo) .

Het bestaat uit ingekookt granaatappelsap en is zoetzuur van smaak.

Wanneer we zin hebben in **chips**, is een appel of een beker thee niet altijd een goed alternatief. Van één van u kreeg ik deze tip.

Er bestaan dunne verpakte **rijstwafels met een smaakje**.

Albert Heijn heeft de smaken "Italiaanse kruiden", "paprika" en "zeezout". Deze wafels zitten in een portieverpakking van 25 gram en een portie levert ongeveer 100 kilocalorieën. En, werd me verzekerd, ze hebben ook een lekkere "knapperigheid".

De moeite van het uitproberen waard denk ik zo.

Dansen tegen de kilo's maakt blij

Zo begon een interessant artikel in de Volkskrant van zaterdag 20 januari van dit jaar. Bij sporten is niet het beginnen het pijnpunt, maar het doorgaan. Dansen helpt tegen overgewicht en mensen haken niet zo snel af blijkt uit een nieuwe studie.

Minstens 3 maanden lang een paar keer per week dansen verlaagt het gewicht, het vetpercentage en de BMI van mensen met overgewicht ontdekten Chinese wetenschappers . Zij analyseerden tien studies naar verschillende dansvormen, uitgevoerd tussen 2008 en 2022. Dit liet een stabiel beeld zien: gemiddeld raken deelnemers ongeveer 2 kilo gewicht en 3 cm buikomvang kwijt. Dit effect was het sterkst bij deelnemers onder de 45 jaar.

Het zijn dan geen tientallen kilo's maar alle beetje helpen. Gezond en matig eten is belangrijk om af te vallen. Maar voldoende bewegen is dat óók .

De beweegrichtlijnen geven aan dat wij Nederlanders minstens 150 minuten per week matig intensief zouden moeten bewegen, zoals fietsen of wandelen, plus twee keer sporten. Slechts 44% van ons haalt dat. Probleem daarbij is meestal niet het beginnen met sporten, maar het volhouden ervan.

Het is vooral belangrijk dat bewegen leuk is. In het artikel in de Volkskrant geven de Amsterdamse deelnemers van een les "Wereldconditie" dat ook aan. De les is voor iedereen toegankelijk en men komt terug omdat het gewoon leuk is.

Uit: de volkskrant van 20-1-2024

Onderzoek is te vinden op Plos One: Is dancing an effective intervention for fat loss? A systematic review and meta-analysis of dance interventions on body composition

tip

We hoeven voor zo'n leuke dansles niet helemaal naar Amsterdam. Ook in Zutphen kunnen we op die manier dansen. Iedere vrijdagavond is dat mogelijk bij Arcus fysiotherapie bij FysioDance. Wel eerst even aanmelden bij Annelies van Zanten. Uiteraard is de eerste les geheel vrijblijvend.

Mail naar: anneliesvanzanten@arcusfysiotherapie.nl