



## LEKKER GEZOND 11 – HET MAG EEN ONSJE MEER ZIJN!

(verschijnt 26-2 / materiaal 30-1)

De gevulde koek – eenvoudiger kan het niet: twee plakjes deeg met spijs ertussen. En toch geeft zo'n koek een vol en rijk gevoel. Vullen, stapelen en potten geeft je voeding glans en een gevoel van rijkdom. In de winter mag het daarom van Lekker Gezond een onsje (twee of drie) meer zijn.

Het mag een onsje meer zijn, want van heel veel dingen eten we standaard te weinig (vis, groente en kruiden). Waarom zit het niet in onze eetcultuur – hoe komt het wel op je menu? Verder: de perfecte groentebouillon, witte bonen onder de loep en aandacht voor de echte seizoensgroente (spruiten, andijvie, witte kool). Tot slot: de geheimen van mensen met een betere spijsvertering en gezonde vetten onder de loep.

### **MET:**

- Klassiekers onder de loep: clubsandwich, crème brûlée, hangop, ceasar salad en natuurlijke poffertjes en tompouce.
- Bollen: de Bossche bol, de krentenbol en de oliebol – bollen zijn beter – hoe zit dat?
- Seizoensgroente: spruiten, andijvie, witte kool voor eind winter, knolselderij.
- Stappenplan: hoe maak je de perfecte groentebouillon.
- Trend: eten tijdens een netflix-avond (of gewoon een avondje tv), maar wel gezond.
- Onbekend onbemind: witte bonen. Witte bonen in tomatensaus, tja die kennen we. Maar verder... wat doe je ermee, met die witte bonen? En hoe behandel je de gedroogde exemplaren? De boon is je basis en de witte boon is een baas.
- De 10 geheimen van mensen met een betere spijsvertering.
- Vet is vet gezond. Hoe kook je gezond met vet? Welke vetten kun je beter vermijden? Geef je maaltijd wat extra 'body' zodat je lang vol zit.
- Kies vol: volle zuivel, vette vis en goed gevulde brodtrommels.
- Hup de keuken in! 7 dingen die we kopen, maar net zo goed zelf kunnen maken. Van naan tot kruidenmixen.

## LEKKER GEZOND 12 – BURGERS, BOEREN EN BUITENLUI

(verschijnt 28-5 / materiaal 1-5)

In de lente brengt Lekker Gezond al het goede van de lente; wat komt er nu van het boerenland, hoe combineer je buiten zijn, lui zijn en lekker eten zo goed mogelijk. En natuurlijk: hoe maak je de beste burgers?

### **MET:**

- Aandacht voor seizoensgroente en -fruit: asperges, sla, doperwtjes, radijs, aardbei.
- Superfoodburgers – lente is buiten eten op je balkon of op je terras. En niets feestelijker dan: burgers – hoe maak je de perfecte groenteburger?
- Moestuiniere in je vensterbank: van kiemen tot zelfgekweekte tomaten. Met zaaikalender.
- Muesli manieren – muesli en granola is een kwestie van mix, match en magie. Hoe pak je dat aan?
- Asperge-manieren: de asperge-to-do lijst: de beste manieren om asperges te eten, verschillende soorten asperges uitgelicht.
- Stappenplan: maak je eigen thee van gedroogde planten en kruiden.
- De rol van je neus in smaakbeleving.
- De 10 geheimen van mensen met goede botten en spieren.

## LEKKER GEZOND 13: ZON, ZEE, ZOUT EN SINAASAPPEL

(verschijnt 27-8 / materiaal 31-7)

In de zomer trekken we erop uit – naar de Hollandse kust, de Franse Alpen en de Italiaanse terrassen. Waarom is die zee zo'n enorme smaakmaker? Waarom smaakt wat van ver komt zo lekker. Hoe vang je de zon op je bord? Wat is de kracht van zongerijpt fruit? En natuurlijk: de eenvoudigste picknicks, buffetten en bbq's.

### **MET:**

- Terug naar de kust – dat is een lekkerbek, haring en mosselen met friet. Maar ook steeds meer zeewier en algenburgers. Hoe ga je terug naar de kust versie 2.0? (Duurzaam, gezond en lekker).
- Zomergroentes zijn in de ideale versie eten en drinken tegelijk, maar wat doe je met al die komkommers, courgettes en tomaten?
- Trend/kennis en feiten: koolhydraatarm eten. Is het de snelste route naar een bikinibody? Is het voor iedereen goed om minder koolhydraten te eten? En hoe doe je dat?
- Domweg gelukkig in het pastaparadijs – de Italianen zijn toch wel de koning van de 4 p's: pasta, pizza, pesto en pastrami of polenta.
- Aandacht voor seizoensgroente en -fruit: asperges aubergine, broccoli, courgette, spinazie en alle soorten fruit.
- Stappenplan zomereten: hoe maak je de perfecte vega barbecue? Flammkuchen, waterijsjes en fruitsalade.
- De 10 geheimen van mensen met een mooie huid.
- En verder: de lekkerste dressings, ingrediënten die salades omtoveren van sla tot een maaltijdsalade, maaltijden waar je het fornuis niet voor nodig hebt (van couscous tot wraps), de lekkerste frittarecepten voor mee naar het strand, het park, het bos.

## LEKKER GEZOND 14: KEUKENGELUK IS EEN KEUZE

(verschijnt 26-11 / materiaal 17-10)

Eten maakt blij, maar koken, boodschappen doen, recepten bedenken en afrekenen soms niet. Hoe zorg je deze herfst dat al het leuke van de herfst in de pot stopt en al het gedoe uit je keuken bant? Nou... door te kiezen voor lekker, lekker en lekker. En dat is minder duur en ingewikkeld dan je denkt.

### **MET:**

- Jus, dat klinkt eenvoudiger dan het is. Jus is een uitdaging, zelfs zo ingewikkeld dat mensen het uit een pakje(!) halen. Niet lekker gezond, maar hoe maak je hem wel zelf?
- Manderijnen-manieren: mandarijn in je toetje, stoofpotje, taart, uit de oven en in je herfstige smoothie. En mandarijnen-etiquette: hoe eet je een mandarijn in het OV?
- Cake is een keuze, hartige cakes zijn een openbaring (carrot-cake, rucola-cake, feta- en olijvencake, notencake en zelfs... courgettecake).
- Aandacht voor seizoensgroente en -fruit: pompoen, witlof, spruiten, schorseneren en Chinese kool.
- Natuurlijke smaakversterkers: mono natrium glutamaat – codenaam 621 – is verdacht, maar er zijn genoeg natuurlijke smaakversterkers. Hoe werkt dat en hoe gebruik je het?
- Wat is het recept voor een betere wereld? Duurzaam eten doen we steeds meer, voor mens, milieus en dier. Maar wat zeggen al die keurmerken (MSC, UTZm, Fairtrade en Beter Leven)?
- Stappenplan: hoe maak je de perfecte appeltaart.
- Onbekend en onbemind: schorseneren. In je stoofpot, soep, salades, als puree of gefrituurd in dunne plakjes. Deze groente hoort vaker op je bord!
- De 10 geheimen van mensen die het nooit koud hebben.