

Gezond en lekker eten begint bij de boodschappen

Zo makkelijk mogelijk. Zo snel mogelijk. Steeds meer mensen vinden in hun volle agenda's geen tijd om goed en gezond te koken en te eten. Maar is het niet verstandig om daar eens tijd voor te maken? Maak van het dagelijks koken een ritueel waar je van geniet, in plaats van een haastig goochelwerkje met ingrediënten die je toevallig voor het grijpen had in de supermarkt.

Zoek naar de beste ingrediënten

Als je de tijd neemt om een gezonde en lekkere maaltijd de bereiden is het belangrijk dat je daarvoor de juiste ingrediënten in huis haalt. Dat er een groot verschil kan zijn in de kwaliteit van de ingrediënten is al duidelijk wanneer je je de versafdelingen van grote Franse supermarkten voor de geest haalt. Het fruit, het vlees, het brood, de groenten; alles ziet er beter uit dan in de Nederlandse supermarkten. En het smaakt ook beter. Waarschijnlijk zorgt de eetcultuur van de Fransen ervoor dat de standaard gewoon hoger

ligt dan bij ons. Maar dit betekent niet dat wij niet aan echt mooie producten kunnen komen. Je moet er alleen een dagje van maken om ze bij elkaar te shoppen. En dat kan heel gezellig zijn. Spreek met vrienden af om te koken en ga vooraf samen op zoek naar de lekkerste ingrediënten. Misschien kennen zij nog een goede slager, jij kan ze die groentespecialist laten zien en die kaas-specialzaak waar ook andere delicatessen verkocht worden. Tussendoor proef je hier en daar alvast wat lekkers.



Waarom de slager?

Wat zijn de voordelen nu van het winkelen bij de specialisten? Vergis je niet. Die zijn enorm. Een biefstukje van de slager smaakt toch echt heel anders dan een biefstuk van de super. Waar ligt dat eigenlijk aan? Een supermarkt wil concurreren met andere supermarkten op prijs. Hierdoor zal kwalitatief minder goed vlees worden ingekocht. Die kwaliteit hangt weer af van het type dier en wat het dier te eten krijgt en hoeveel bewegingsvrijheid het heeft. Sommige dieren zijn zorgvuldig gefokt voor goed vlees. Daarnaast speelt ook versheid een rol. Het vlees in een supermarkt is vaak lang ingevroren geweest voordat het in de winkel ligt. Dit alles draagt bij aan het verschil in kwaliteit.

Het Livar kloostervarken

Een bijzonder vleesproduct dat je niet in de supermarkt zult vinden is het Livar kloostervarken. Dit zijn geen varkens die met honderden samen zijn gepropt in kleine ruimtes en alleen maar worden vetgemest. Het zijn varkens die leven in de frisse buitenlucht van de kloostertuinen van Abdij Lilbosch in Echt. Daar kunnen ze lekker rollen in de modder. Ze worden verzorgd door de monniken en krijgen Limburgse granen te eten. Terwijl normaal varkensvlees al snel 25% gewicht verliest tijdens de bereiding, verliest het Livarvlees slechts 8%. Het vlees doet niet onder voor dat van de beste scharrelvarkens uit Italië of Spanje. Omdat er inmiddels meer vraag is ontstaan naar het Livarvlees zijn er nog twee locaties in Horst en Hunsel waar dezelfde varkens gehouden worden. Ze worden met dezelfde zorg en aandacht verzorgd als op de abdij. Op www.livar.nl kun je lezen waar je het Livarvlees kunt kopen.

HET ZIJN VARKENS DIE LEVEN
IN DE FRISSE BUITENLUCHT VAN
DE KLOOSTERTUINEN VAN
ABDIJ LILBOSCH



Waarom de groentespecialist?

Ook voor groente en fruit kan het zo zijn voordelen hebben om in te kopen bij de specialist. Het productschap Tuinbouw onderzocht wat precies de kracht is van de groenteman. Uit het onderzoek, dat gehouden werd onder 800 consumenten die allemaal regelmatig bij de groentespecialist kopen bleek het volgende: "Als het om groenten en fruit gaat onderscheidt de groenteman zich van de supermarkt op het gebied van productkwaliteit, smaak, persoonlijk contact en de productpresentatie. (...) Ten aanzien van de producten is de groenteman vooral sterk in het aanbieden van fruit en bepaalde groenten zoals asperges, bladgroenten, salades

en kant-en-klaarmaaltijden." Ook de streekproducten lijken in opmars: "Tweederde van de consumenten heeft voorkeur voor het Nederlandse product en bijna driekwart wil graag producten uit de eigen streek kopen." Uit een onderzoek van Marion Bloem van de Wageningen Universiteit waarin werd nagegaan of er bij chefkoks en speciaalzaken behoefte was aan de verkoop van meer streekproducten blijkt dat chefkoks de smaak, kwaliteit en versheid van de streekproducten hoog waarderen. Bij de groentespecialist vind je vaak een veel uitgebreider assortiment groenten en de groentespecialist maakt vaker gebruik van regionale leveranciers.



DE GROENTEMAN ONDERSCHIEDT ZICH OP
HET GEBIED VAN PRODUCTKwaliteit, SMAAK, PERSOONLIJK
CONTACT EN PRODUCTPRESENTATIE



Heerlijke delicatessen

Vergeet ook vooral de kaasspecialist en de delicatessenwinkels niet bij je zoektocht naar de beste ingrediënten. Op www.kdwn.nl vind je een overzicht van de beste kaas- en foodspecialiteitenwinkels van ons land. Stichting Kaas en Delicatessenwinkels Nederland voert de kwaliteitscertificering van deze zaken uit, waarbij er streng wordt gekeken naar de service en kwaliteit aan de hand van een groot aantal criteria. Voordeel van een goede kaaswinkel is natuurlijk het grote aanbod goede kazen. Vaak kom je in de supermarkt toch weer uit bij precies datzelfde kaasje wat je laatst ook al op je kaasplankje had liggen. Terwijl de kaasboer veel meer diversiteit biedt en je kan helpen om een kaas te vinden die precies naar jouw smaak is.

Het KWDN bespeurt een aantal trends in de kaaswinkels: "Voortdurende uitbreiding van het kaasassortiment, de aandacht voor het verwante assortiment waarin mediterrane lekkernijen – olijven, Spaanse tapas en Italiaanse antipasti - veel aandacht krijgen en koken met kaas." De foodspecialiteitenwinkel onderscheidt zich van de kaaswinkel door de diversiteit van de delicatessen. In de zaak vind je meerdere gastronomische assortimenten naast elkaar. Van bijzondere Hollandse, Boeren- en buitenlandse kaas-soorten, zelfgebrande noten, gedroogd fruit, wijnen en bijzondere bieren, bonbons tot vleeswaren van zeer hoge kwaliteit met een verfijnde smaak. Ook vind je er verse producten, soms uit eigen keuken. Van toppatisserie, zelfgemarineerde olijven en zelfbedachte en zelfgemaakte tapenades, zelfbedachte en zelfgemaakt

vleeswaren, jams en bijzondere sauzen tot quiches en tapas. Deze kwalitatief hoogstaande producten zul je niet terugvinden in de supermarkt.

Laat je inspireren

Hoe meer consumenten kiezen voor goede kwaliteit producten hoe beter betaalbaar dit zal worden. De laatste jaren is de consument echter steeds vaker gaan kiezen voor slechte massaproductie. Waardoor deze producten steeds goedkoper worden en de goede producten steeds duurder. We bepalen als consument zelf welke kant we op gaan. Gezond en lekker, of ongezond en smakeloos. Dus ga eens op ontdekkingsstocht. Stop bij de delicatessenzaakje waar je altijd aan voorbij rijdt. Kijk goed wat de groenteman en slager je allemaal te bieden heeft. Neem de tijd om een

mooi diner te koken met je gezin of vrienden. Gezellig samen aan de slag. En het belangrijkste van allemaal: geniet. Geniet van die mooie producten, die mooie kleuren en smaken.

Toch snel én gezond?

Omdat we niet iedere dag de tijd kunnen nemen om uitgebreid inkopen te doen en uitgebreid te koken, is het logisch dat we soms een snelle maaltijd op tafel willen hebben. Maar dat betekent niet dat je op kant-en-klaar maaltijden of maaltijdmixen bent aangewezen. Er zijn genoeg gerechten die makkelijk zijn en toch gezond. Een pasta, wokgerecht of salade met verse ingrediënten draai je zo in elkaar. Daarvoor hoef je vaak niet langer dan een kwartier in de keuken te staan. Er zijn ook speciale kookboeken te vinden voor snelle gerechten. Gebruik die als inspiratie als je zelf geen snel gerecht kunt bedenken.



NEEM DE TIJD OM EEN MOOI DINER KLAAR TE MAKEN
MET JE GEZIN OF VRIENDEN



GEZOND EN LEKKER
ETEN BEGINT BIJ DE BOODSCHAPPEN

