

We moeten er geen doekjes om winden, we willen allemaal graag lekker eten!

Maar *lekker* kan voor ieder van ons een beetje anders zijn. Toch mag het niet moeilijk zijn om dagdagelijks iets smaakvol op het bord te toveren. De natuur geeft ons een smaakpallet aan keuzes. Al deze fantastische producten vinden hun plaats in de gekende voedingsdriehoek. Dus zolang we rekening houden met het juiste evenwicht en de correcte hoeveelheden van elke soort voeding, kunnen we samen zoveel experimenteren in de keuken als we willen. Want binnen die voedingsdriehoek zit nu juist zoveel keuze dat je er altijd jouw smaken in vindt om te kunnen genieten.

Als kind lustte ik geen witlof en spruiten. Nu is grondwitlof mijn lievelingsgroente. Belangrijk is dat je ook leert om alles uit te proberen. Weet dus dat de smaak van elk van ons steeds evolueert. Door te proeven en nog eens te proeven ontdek je en leer je nieuwe lekkere dingen, en kan je dus ook je gewoontes veranderen. Dit is heel belangrijk! Onze voeding moet vooral heel afwisselend zijn. Als Groentekok verwijst ik natuurlijk graag naar de vele troeven van groenten. Ze zijn trouwens de kern van onze gezonde en evenwichtige voeding:

- ze leveren de uitstekende brandstof: minstens 50% moet komen van de complexe koolhydraten;
- ze zijn rijk aan voedingsvezels: vertragen de spijsvertering en zorgen voor geleidelijke opname bloedsuiker in bloedsomloop;
- ze zijn een bron van waardevolle eiwitten: invulling nodige aminozuren;
- ze bevatten vrijwel geen vet en zijn dus caloriearm;
- ze zijn leverancier van vele mineralen, vitaminen en noodzakelijke voedingsstoffen;
- om nog niet te spreken van de natuurlijke mooie kleuren en de vele lekkere smaken...

Dus door groenten van jouw smaak te eten, bescherm je je tegen vele ziektes. Lees goed dit boekje, en pas toe! Het is je beste garantie voor een goede gezondheid. Groenten zijn SUPERSTAR!!

Frank Fol
www.degroentekok.com

