



Goedkope groente en fruit stimuleert gezonde keuzes

Gezonde voeding is relatief duur en hoge voedselprijzen kunnen voor consumenten met een laag inkomen een drempel zijn voor gezonde voeding. Gezondheidswetenschapper Wilma Waterlander laat in haar onderzoek zien dat het goedkoper maken van gezonde voeding hoogstwaarschijnlijk bijdraagt om gezondere voedingskeuzes te stimuleren. Ze werd op 22 juni jl. aan de Vrije Universiteit Amsterdam.

[Lees meer ...](#)



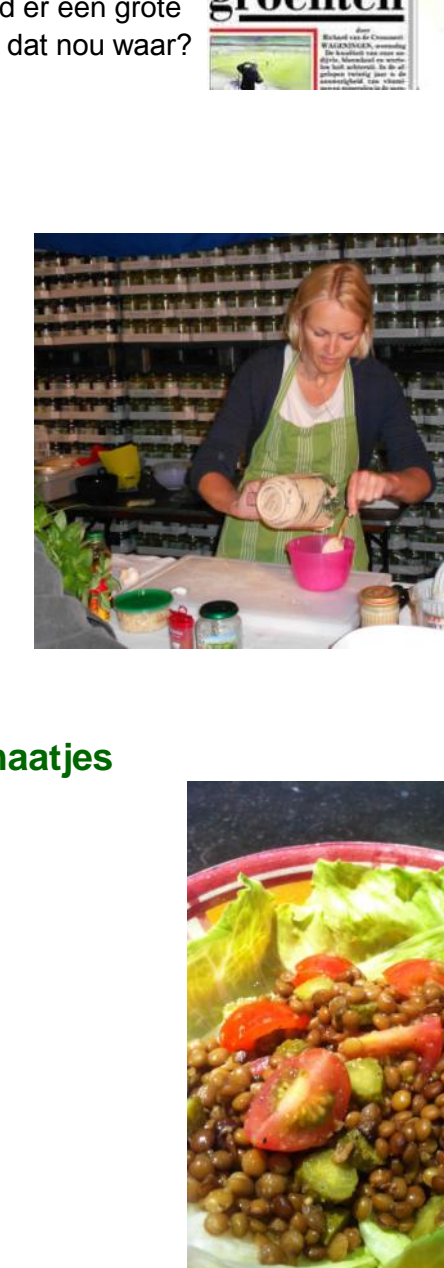
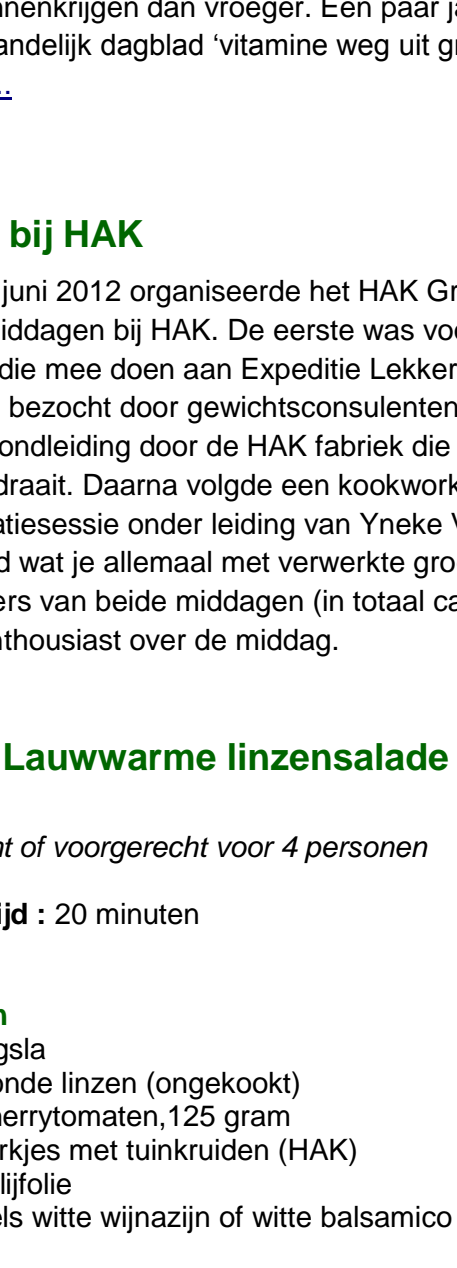
het verhogen van de groente- en fruitconsumptie lijkt succesvol

De 'App' die mensen helpt om meer groenten en fruit te eten en om meer te bewegen, gekoppeld aan 'incentives' lijkt succesvol te zijn, aldus onderzoekers van de University in Chicago. Het onderzoek werd gepubliceerd in *Internal Medicine*.



Emse schooljeugd gaat op Expeditie Lekker Fit!

De gemeente *Expeditie Lekker Fit!* ondertekend. Hierin is afgesproken dat leerlingen in de gemeente Woudrichem de komende 3 jaar een programma met activiteiten volgen over gezonde voeding en lekker bewegen.



De aftrap voor de kinderen om zelf een bonenplant te gaan kweken in de HAK Kweekkas

Doel? 'Vroeger zaten er meer vitamines in groente'

Denken dat we met de groente en fruit van tegenwoordig minder vitamines krijgen dan vroeger. Een paar jaar geleden stond er een grote artikel in het landelijk dagblad 'vitamine weg uit groenten'. Maar is dat nou waar?



Workshop bij HAK

Op 1 juni 2012 organiseerde het HAK Groente Instituut twee middagen bij HAK. De eerste was voor leerkrachten en de tweede voor ouders die mee doen aan Expeditie Lekker Fit! De tweede middag werd bezocht door gewichtsconsulenten. De deelnemers werden begeleid door de HAK fabriek die in dit seizoen op draait. Daarna volgde een kookworkshop/voedingsadviesessie onder leiding van Yneke Vocking, waarin werd besproken wat je allemaal met verwerkte groenten kunt doen. De middag werd afgesloten met een borrel (in totaal ca. 50 personen) en was zeer succesvol en enthousiast over de middag.



Lauwarme linsensalade met kerstomaatjes

Portie: 1 of voorgerecht voor 4 personen

Bereidingstijd: 20 minuten

Ingrediënten:
- 125 gram kerstomaatjes
- 125 gram erwten (ongekookt)
- 125 gram cherrytomaten, 125 gram
- 125 gram kerkjes met tuinkruiden (HAK)
- 125 gram lijfolie
- 125 ml witte wijnazijn of witte balsamico azijn



Bereiding:
1. Kerstomaatjes en erwten in ruim water gaar. Voeg pas na 15 minuten zout toe. Dit verkort de kooktijd.
2. Cherrytomaten in vieren en de snackaugurkjes in plakjes.
3. In een kom de azijn, de olie en de mosterd. Voeg de tomaten en augurkjes toe.
4. De erwten en kerstomaatjes af laten koken. Voeg de tomaten en augurkjes toe.
5. De erwten af laten koken. Laat even uitlekken en roer de nog warme linzen door de dressing.
6. Zo kunnen de smaken goed intrekken. Breng op smaak met peper en zout.
7. De erwten en kerstomaatjes op 4 bordjes en verdeel de linsensalade erover.

Waarde per persoon:
- 125 kcal
- 125 gram verzadigd : 1 gram
- 125 gram
- 125 gram

Voor meer inspirerende, groenterijke recepten: kijk op www.hakgroente-instituut.nl