

HET NIEUWE ETEN

RETORISCHE MIDDELEN IN DE ALLERHANDE



L.C. BUIS 4261100
EGGO MUELLER
BA-EWS COMMUNICATIE- EN
INFORMATIEWETENSCHAPPEN
JANUARI 2018

Samenvatting

In dit onderzoek wordt geanalyseerd welke retorische middelen worden ingezet om 'Het Nieuwe Eten' van de Allerhande aantrekkelijk te maken voor de consument. Het septembernummer van de Allerhande uit 2015 gaat over een nieuw dieet: 'Het Nieuwe Eten'. De Allerhande noemt 'Het Nieuwe Eten' puur, duurzaam en gezond. De nadruk ligt op gezonde voeding, waaronder veel groente, fruit en eten dat rijk is aan goede voedingsstoffen, zoals vezels, gezonde vetten en eiwitten.

Uit het onderzoek is gebleken dat de Allerhande uiteenlopende retorische middelen inzet om de boodschap goed over te brengen op de consument. Het gebruik van afbeeldingen, achtergrondinformatie en betrouwbare actoren dragen in grote mate bij aan het positief onderbouwen van de boodschap van 'Het Nieuwe Eten'. Dit resulteert in een positief en gezond beeld van 'Het Nieuwe Eten'. Een positieve houding ten opzichte van dit dieet kan leiden tot een gewenste sturing in het koopgedrag van de consument. Daarnaast bouwt de Allerhande via deze weg aan een positief imago van de Albert Heijn waarin de waarden van duurzaamheid, gezondheid en verantwoordelijkheid terug te vinden zijn.

De Albert Heijn speelt via de Allerhande goed in op de neoliberale marktwerking. De markt speelt in op de wensen van de burger. Door deze wensen in een richting te sturen die voordelig is voor de producent Albert Heijn, profiteert Albert Heijn van de hedendaagse vrije marktwerking.

Inhoudsopgave

1. De Allerhande & ‘Het Nieuwe Eten’	4
2. De invloed van retoriek op de consument.....	6
3. Coderen aan de hand van een discourse analyse.....	9
4. Hoe maakt de Allerhande ‘Het Nieuwe Eten’ aantrekkelijk voor de consument?.....	12
5. Welke retorische middelen zet de Allerhande in?.....	19
Literatuurlijst.....	20
Bijlagen.....	23
Bijlage 1. Analyseschema.....	23
Bijlage 2. Transcriptie.....	26
Bijlage 3. Scans geanalyseerde pagina’s.....	48
Bijlage 4. Verklaring kennisneming regels m.b.t. plagiaat.....	81

1. De Allerhande & ‘Het Nieuwe Eten’

Uit een analyse van de ABN Amro blijkt dat steeds meer Nederlanders letten op gezonde voeding, wat gevolgen heeft voor de voedselindustrie (Volkskrant, 2017). Diëtisten, *influencers* en andere instanties komen telkens weer op de proppen met hét nieuwe gezonde dieet. Vervolgens zijn het de supermarkten die via hun kanalen in kunnen spelen op de wensen van de consument. Dit onderzoek gaat over hoe een van deze nieuwe voedseltrends, ‘Het Nieuwe Eten’ van Rens Kroes, via de Allerhande onder de aandacht gebracht wordt. Het Nieuwe Eten wordt in het tijdschrift beschreven als ‘puur, biologisch, duurzaam en *raw*’. Koolhydraten zoals brood en witte suiker komen in deze uitgave niet aan bod, maar bessen, zaden, *superfoods* en kokosolie des te meer.

De Allerhande is een tijdschrift dat sinds 1954 maandelijks wordt uitgegeven door supermarktketen Albert Heijn. Volgens de Albert Heijn bereikt de Allerhande maandelijks 4,5 miljoen consumenten (Albert Heijn feiten en cijfers jl.). De Allerhande heeft het karakter van een tijdschrift, maar de redactionele bijdrage in het tijdschrift draagt in de kern bij aan het promoten van de producten die de Albert Heijn verkoopt. Ik heb gekozen voor deze casus, omdat deze editie van de Allerhande een korte tijd na de publicatie van het tijdschrift negatief in het nieuws kwam. De Allerhande rectificeerde enkele uitspraken van Rens Kroes in het tijdschrift. Zo pretendeerde Kroes dat een baksel ‘suikervrij’ is, terwijl er ook honing of agavesiroop in zit. Hierbij maakt het lichaam geen onderscheid tussen geraffineerde en natuurlijke suikers: suiker is suiker (NRC, 2015). Gezonde voeding staat bij Rens Kroes als *foodblogger* en boekenschrijfster hoog in het vaandel, waardoor het opvallend was dat juist zij verkeerde kennis over suiker bezat.

Ondanks de commerciële bedoelingen van het tijdschrift, verschaft het ook veel informatie en tips over een gezonde levensstijl. Het kan daarom discutabel genoemd worden dat een platform met een groot bereik, zoals de Allerhande, onjuiste informatie verspreidt. De Allerhande bereikt als platform een groot publiek, men kan ervanuit gaan dat via deze weg een poging gedaan wordt om invloed uit te oefenen op het koopgedrag van de consument. Vanuit dat vraagstuk heb ik besloten om het tijdschrift van de Albert Heijn te analyseren. In dit onderzoek is niet gekeken naar de invloed op koopgedrag, maar men kan veronderstellen dat de Allerhande een bepaald beeld van de Albert Heijn probeert neer te zetten waarbij het zichzelf een verantwoord, duurzaam en betrouwbaar imago aanmeet. Volgens Michelle Phillipov (2017) worden supermarkten onderworpen aan strenge kritiek en supermarkten doen daarom een poging om in te spelen op het veranderende landschap van media en consument. Phillipov vervolgt dat daarbij bij van voeding verwacht wordt dat het reflecteert op ethische en politieke waarden. De strategie van de Allerhande wordt niet gezien als iets om enkel te verkopen, maar lijkt ook iets te zijn waarbij een specifiek imago wordt geconstrueerd om een positief beeld voor de consument van de Albert Heijn te begunstigen. In dit onderzoek is gekeken naar de retorische

middelen die gebruikt zijn bij het promoten van Het Nieuwe Eten, gerepresenteerd door Rens Kroes in het septembernummer van de Allerhande uit 2015.

2. De invloed van retoriek op de consument

Signe Rousseau stelt dat actieve en directe interventie van voedsel-gerelateerde media, zoals in dit geval de *Allerhande*, niet alleen de bedoeling heeft om te verbinden en te informeren, maar dat deze ook invloed uitoefent op de levensstijl van de consument. Het verder ontwikkelen van de kennis van de consument op het gebied van bijvoorbeeld koken, sociaal gedrag en verzorgen van naasten is steeds belangrijker geworden volgens Rousseau (2012). Dat is in de *Allerhande* sterk terug te zien in de redactionele bijdrage. Naast dat producten duidelijk geadverteerd staan, verschaft het tijdschrift ook veel kennis over bijvoorbeeld bewuste keuzes en voedingswaardes. Daarom kan verondersteld worden dat media een steeds grotere rol krijgen in het beslissingsproces: consumenten worden van alle kanten blootgesteld aan reclame voor voeding, ideeën over bewuste keuzes en nieuwe diëten. Dit kan de consument in zijn koop- en dus eetgedrag beïnvloeden in positieve zin, maar ook in negatieve zin. Een voorbeeld van een negatieve beïnvloeding van het koopgedrag is de reclame voor rood en bewerkt vlees. Het is bekend dat een teveel aan rood en bewerkt vlees een verhoogd risico op maag- en darmkanker met zich meebrengt (World Cancer Research Fund, 2007), maar er wordt nog wel voor geadverteerd. Onderzoek naar de invloed van reclame omtrent voeding is daarom van belang, omdat deze invloed kan hebben op onze gezondheid.

Onderzoek heeft al uitgewezen dat blootstelling aan reclame invloed heeft op de voedselkeuzes van kinderen (Jones & Kervin 2010). Jones, Andrews, Tapsell, Williams & McVie (2008) onderzochten de 'gezond-etenboodschap' van reclame. Het onderzoek wees uit dat voornamelijk bewerkt voedsel geadverteerd werd. Dit baarde hen zorgen, omdat bleek dat juist deze voeding lage voedingswaardes hebben. Gezondheidsclaims worden als nuttig gezien door de consument; ze geven het product een goed, gezond imago en zorgen ervoor dat het sneller gekocht wordt (Williams, 2005). De *Allerhande* kan dus bijvoorbeeld gezondheidsclaims maken in haar advertenties om deze meer kracht bij te zetten. Deze zogenaamde '*quality claims*' zoals Richards, Lawrence en Burch (2011) die omschrijven, zijn volgens hen een manier om het dalende vertrouwen in supermarkten van de consument tegen te gaan. Andere strategieën die hiervoor ingezet kunnen worden zijn het versterken van de reputatie van de supermarkt en discursief claims maken (Phillipov, 2017). Omdat Richards, Lawrence en Burch hun artikel publiceerden in 2011, voegt Michelle Phillipov eraan toe dat strategieën om consumentenvertrouwen te verbeteren tegenwoordig ook inhouden dat er explicieter een poging wordt gedaan om te mengen in voeding politiek. Dit resulteert volgens haar in 'ethicisatie' van het imago van supermarkten. Door een zogenaamd gezond dieet zoals 'Het Nieuwe Eten' te promoten, voegt de *Allerhande* en dus de Albert Heijn zich toe aan het rijtje supermarkten dat zich bewust is van het creëren van een duurzaam en gezond imago (Phillipov, 2017).

Op basis van onderzoek naar de invloed van reclame over voeding op koopgedrag is het aannemelijk dat dergelijke reclames daadwerkelijk een effect hebben op het gedrag van de consument. Daarom is

het van belang om te onderzoeken wat voor soort retorische middelen worden ingezet om een dieet onder de aandacht te brengen. In het geval van de Allerhande is het propageren van een dieet alleen een manier om nieuwe producten te adverteren, met als doel deze te verkopen. Bovendien heeft de Allerhande met een oplage van 2 miljoen en een geschat aantal lezers van 4,5 miljoen een groot bereik (Albert Heijn feiten & cijfer, jl.). De Allerhande is een tijdschrift dat veelal geraadpleegd wordt voorafgaand aan het kopen van eten. Hoewel het onduidelijk is in welke mate de Allerhande invloed heeft op het koopgedrag, is het wel duidelijk dat het tijdschrift bijdraagt aan de imagovorming van supermarktketen Albert Heijn. Het tijdschrift wordt bovendien daar ter beschikking besteld en eventueel gelezen waar de geadverteerde producten ook te koop zijn.

Het belangrijkste concept binnen dit onderzoek is retoriek. Het begrip 'retoriek' is geïntroduceerd door de Griekse filosoof Aristoteles. Van Eemeren, Grootendorst & Snoeck Henkemans (1997) stellen dat Aristoteles het begrip van retoriek introduceerde als de vaardigheid om geschikte overtuigingsmiddelen te vinden om in redevoering te gebruiken. Retoriek werd door Aristoteles beschouwd als de leer der overtuiging, terwijl de moderne retorica meer de nadruk legt op de analyse van de overtuigingskracht van een tekst. Corbett & Connors (1999) stellen dat retoriek een methode is om via een discourse het publiek proberen te overtuigen, informeren of motiveren. Murray & Heumann (2012) definiëren retoriek als een middel om de houding van het publiek te beïnvloeden en soms een actie te initiëren. Deze definitie is vergelijkbaar met de definitie van Corbett & Connors (1999). Beide stellen dat retoriek gebruikt kan worden om het publiek te beïnvloeden door het bijvoorbeeld te overtuigen of aan te zetten tot actie. Joan Leach (2000) stelt dat op verschillende manieren gebruik wordt gemaakt van het woord 'retoriek'. Retoriek kan worden gebruikt als 'de daad van overtuiging', 'de analyse van de daad van overtuiging' of 'het wereldbeeld over de overtuigende kracht van discourse'. Het begrip 'retoriek' is in dit onderzoek gebruikt als de analyse van de daad van overtuiging. In dit onderzoek wordt getracht in kaart te brengen welke retorische middelen worden ingezet om de boodschap van 'Het Nieuwe Eten' goed over te brengen.

Volgens Adams, Simpson & White (2011) is er meer onderzoek gedaan naar advertenties over voeding in relatie tot televisie, dan in relatie tot tijdschriften. Vanwege het beperkte aantal onderzoeken naar advertenties over voeding in reclame vrezin zij ervoor dat toekomstig onderzoek gebaseerd wordt op dit beperkte aantal onderzoeken, waardoor het resultaat niet betrouwbaar genoeg is. Volgens hen zijn tijdschriften een belangrijke bron voor dieet-gerelateerde informatie. Ook stellen zij dat via een tijdschrift meer details met de consument gecommuniceerd kunnen worden dan via televisie. Door meer onderzoek te doen naar advertenties in tijdschriften, kan er meer wetenschap verkregen worden over het effect van en de beoogde invloed op de consument.

In dit onderzoek wordt specifiek gekeken naar het retorische karakter van de reclame en de redactionele bijdrage in de Allerhande. De manier waarop de reclameboodschap geproduceerd, gedistribueerd, geconsumeerd en geadverteerd wordt, heeft onder andere socio-economische invloeden en consequenties (Frye & Bruner, 2012). Het gebruik van retorische middelen kan dus invloed uitoefenen op een mens en zijn keuzes, waardoor het van belang is de vormen van retoriek te onderzoeken die in dit geval worden gebruikt in de Allerhande, in de vorm van een redactionele bijdrage. De onderzoeksvraag luidt als volgt: *‘Welke retorische middelen worden ingezet om ‘Het Nieuwe Eten’ aantrekkelijk te maken voor de consument?’*

3. Coderen aan de hand van een discourse-analyse

In dit onderzoek wordt de Allerhande-uitgave over 'Het Nieuwe Eten' met Rens Kroes als boegbeeld geanalyseerd. Dit nummer dient als casus, omdat het in opspraak is geraakt doordat het onjuiste informatie zou bevatten. Binnen dit nummer worden alleen de onderdelen geanalyseerd die ook daadwerkelijk over 'Het Nieuwe Eten' gaan. De Allerhande heeft zelf al aangegeven welke stukken dit zijn, door boven elk relevant hoofdstuk de tekst 'Het Nieuwe Eten' te plaatsen. De geanalyseerde artikelen zijn: het onderdeel over Het Nieuwe Eten in de inhoudsopgave, '9X Het Nieuwe Eten volgens Allerhande', 'Ontbijten met Rens', 'Boerenkool', 'Kinderen & Het Nieuwe Eten', 'Ik & Mijn Juice', 'Zoet verstandig' en 'Vega met...'. Om te kunnen analyseren hoe 'Het Nieuwe Eten' wordt uitgedragen, is het van belang om vast te stellen wat 'Het Nieuwe Eten' inhoudt. Volgens de Allerhande is 'Het Nieuwe Eten' puur, duurzaam en gezond. De nadruk ligt op meer groente, gezonde vetten, vezels en biologisch en duurzaam eten. Suiker, zout, vlees en verzadigd vet worden afgeraden.

Dit onderzoek is uitgevoerd middels een tekstuele analyse. Bij een tekstuele analyse wordt niet enkel beschreven wat er in de tekst besproken wordt. Uiteindelijk is het doel om de betekenis en de werking van een tekst in kaart te brengen. Een tekstuele analyse is een vorm van kwalitatief onderzoek. Boeije (2010) stelt dat het er bij een kwalitatief onderzoek om draait data te segmenteren en deze te herschikken, met als doel de data te transformeren in bevindingen. Deze bevindingen hebben bij kwalitatief onderzoek altijd een interpretatief component.

Specifieker is er in dit onderzoek retoriek geanalyseerd. Het doel van dit onderzoek is om de retorische middelen te ontdekken die gebruikt worden in deze uitgave om 'Het Nieuwe Eten' aantrekkelijk te maken voor de consument. Teun van Dijk (1988) stelt dat er speciale middelen binnen een publicatie zijn om de schijn van waarheid te vergroten. Er zijn volgens hem een aantal strategieën om het overtuigende proces van bepaalde uitspraken te bevorderen. Zo stelt hij dat het van belang is de nadruk te leggen op de feitelijke natuur van elementen. In het geval van de Allerhande kan dat zijn dat onderzoek heeft uitgewezen dat bepaalde voeding voordelen voor de gezondheid heeft. Ook het scheppen van een duidelijke relationele structuur is van belang volgens Van Dijk. Een voorbeeld hiervan is wanneer een causaal verband wordt benoemd tussen het eten van bepaalde voeding en het verbeteren van de gezondheid. Tot slot moet volgens Van Dijk informatie voorzien zijn van een emotionele en gedragsdimensie, bijvoorbeeld het noemen van persoonlijke redenen om bepaalde voeding tot je te nemen.

Volgens Boeije (2010) kunnen data worden onderzocht op patronen en relaties die in verbinding staan met ideeën die afgeleid zijn uit literatuur of theorieën. Daarnaast stelt zij dat algemene kennis nodig is om de data te analyseren. Codes ontstaan volgens Boeije (2010) door data te vergelijken, conceptualiseren en categoriseren. Dit zijn ook de stappen die in deze analyse worden gevolgd. De

data in dit geval omvatten de tekst in het corpus. In de eerste fase, het open coderen, zijn de data verdeeld in fragmenten, om vervolgens onderverdeeld te worden in zelfverzonnen codes. Deze vorm van coderen is volgens Boeije (2010) van belang om zo relevante thema's in de tekst naar boven te halen. In de volgende stap, het axiaal coderen, zijn de codes ondergebracht in categorieën. Hierbij worden de categorieën van Anabela Carvalho (2008) gebruikt als leidraad. Tijdens de selectieve fase, de derde stap, worden de meest opvallende categorieën bepaald die de analyse structureren. De categorieën maken duidelijk welke retorische middelen de Allerhande toepast om de boodschap van 'Het Nieuwe Eten' uit te dragen. Na de beschrijving volgt de interpretatie. Hier kan de koppeling gemaakt worden met theorieën uit de literatuur. Er is nadrukkelijk gekozen om pas in de conclusie te reflecteren op de theorie omdat deze methode uitgaat van een open, niet-theorie gestuurde analyse.

De codering wordt uitgevoerd met behulp van het raamwerk van Carvalho (2008). Haar methode wordt voornamelijk gebruikt in journalistieke teksten, waarbij de geschreven tekst een dominante factor is. Dat is bij de Allerhande ook het geval. De categorieën van Carvalho bieden inzicht in de manier waarop de Allerhande haar boodschap over Het Nieuwe Eten zowel tekstueel als visueel over wil brengen aan de consument. Er zijn volgens Carvalho zes categorieën die van belang zijn in een soort analyse als die in dit onderzoek is uitgevoerd. De categorieën zijn als volgt: lay-out en structurele organisatie, thema's, actoren, taal, grammatica en retoriek, discursieve strategieën en ideologische standpunten. De categorie lay-out en structurele organisatie geeft volgens Carvalho veel prijs over de waarde van de artikelen. Zo kan de plaatsing van een artikel aan het begin van het tijdschrift veel zeggen over de waarde die de schrijvers toekennen aan het artikel. Ook het gebruik van afbeeldingen kan invloed hebben op de tendens van het fragment of hoofdstuk. Daarnaast zijn de titels volgens Carvalho een belangrijk onderdeel, omdat deze de lezer sturen in de gewenste richting. Bij het onderdeel thema's stelt zij dat de onderzoeker zich moet afvragen welk thema wordt geconstrueerd door de tekst. Volgens haar worden thema's niet altijd expliciet genoemd, maar kan het ook de achterliggende boodschap van een hoofdstuk zijn.

Bij het analyseren van de actoren is het van belang om te herkennen wie in het artikel worden ingezet en hoe deze personen gerepresenteerd worden. Zo kan een deskundig persoon extra ondersteuning bieden aan bepaalde claims die gemaakt worden. In de categorie taal, grammatica en retoriek wordt voornamelijk gelet op de identificatie van kernconcepten in het artikel, de vocabulaire en de schrijfstijl. Een informele schrijfstijl kan bijvoorbeeld heel anders overkomen op de lezer dan een formele schrijfstijl. De discursieve strategieën van een tekst zijn de manieren van discursieve manipulatie van de werkelijkheid door actoren, onder wie journalisten of in het geval van de Allerhande, de redactie. De discursieve strategie 'framing' komt volgens Carvalho in elke tekst voor. Een onderzoeker moet zich niet afvragen of framing überhaupt aanwezig is, maar op welke wijze framing aanwezig is. Carvalho stelt dat discursieve strategieën verweven zijn met alle bovengenoemde

categorieën. Ideologische standpunten zijn volgens Carvalho de meest fundamentele vormgevers van een tekst. Carvalho noemt de ideologische standpunten een ‘overkoepeling’ van de tekst.

4. Hoe maakt de Allerhande ‘Het Nieuwe Eten’ aantrekkelijk voor de consument?

Zoals besproken in het voorgaande hoofdstuk, zijn de hoofdstukken uit de Allerhande over ‘Het Nieuwe Eten’ geanalyseerd. Tijdens het selectief coderen zijn de categorieën bepaald die de analyse structureren. Dit is gedaan met behulp van de categorieën van Anabela Carvalho (2008). Deze categorieën worden hieronder besproken.

4.1 Layout en structurele organisatie

De Allerhande met de hoofdstukken over ‘Het Nieuwe Eten’ is uitgegeven in september 2015. Specifieke auteurs worden niet genoemd, er is enkel sprake van ‘de Allerhande Redactie’. Er zijn zeven hoofdstukken over ‘Het Nieuwe Eten’, verdeeld over 29 pagina’s. Het tijdschrift staat uit 179 pagina’s in totaal. Het eerste hoofdstuk van ‘Het Nieuwe Eten’ staat direct na de inhoudsopgave op pagina 14 (zie bijlage 3 p.47, 48). In dit hoofdstuk wordt beschreven wat ‘Het Nieuwe Eten’ volgens de Allerhande inhoudt, middels negen kernideeën. De lezer is op deze manier direct op de hoogte van wat ‘Het Nieuwe Eten’ is en herkent dit in de overige hoofdstukken.

De titels van de hoofdstukken staan in grote, dikgedrukte hoofdletters op de pagina. In de titels staan de onderwerpen van de hoofdstukken: ‘Koken met vette vis’, ‘Ontbijten met Rens’, ‘Vega met...’. Daarnaast werkt het tijdschrift met titels van categorieën. Boven elke rechter-pagina staat het thema of het soort hoofdstuk zoals: ‘over kinderen en eten’ en ‘bakken zonder suiker’. Boven elke linker-pagina staat in kleinere letters ‘Het Nieuwe Eten’, om de lezer duidelijk te maken dat dit hoofdstuk onderdeel is van de serie ‘Het Nieuwe Eten’. Herhaling van de titel van de serie, zorgt ervoor dat de lezer zich ervan bewust wordt dat er sprake is van een serie hoofdstukken over ‘Het Nieuwe Eten’.

De hoofdstukken in de Allerhande bestaan niet uit één stuk tekst, maar zijn opgedeeld in fragmenten. De verschillende onderdelen op een pagina zijn afgebakend in een gekleurd vak (vaak wit, groen of oranje) of met lijnen van korte streepjes. Een pagina bevat vaak twee tot vier fragmenten. Soorten fragmenten die vaak terugkeren zijn recepten, verhalen van kenners over het onderwerp en achtergrondinformatie in de vorm van uitleg, tips of gebruiksadvies. Zo wordt in het hoofdstuk ‘Zoet verstandig’ over bakken zonder suiker naast een recept van pompoenmuffins uitleg gegeven over een van de ingrediënten: ahornsiroop (zie bijlage 3 p.73). In deze uitleg krijgt de lezer achtergrondinformatie over het product, onder andere over gebruiksadvies, origine van het product en werkzame stoffen. Dit soort onderdelen komen veelvuldig voor. Op deze manier geeft de Allerhande de lezer meer inzicht in de achtergrond van de voedingsmiddelen die gebruikt worden voor ‘Het Nieuwe Eten’. Het verschaffen van informatie over de positieve werking van het gebruik van het product draagt bij aan de betrouwbaarheid van de informatie. In plaats van enkel te benoemen dat walnoten ‘de allergezondste noten’ zijn, wordt ook uitgelegd waarom: ze bevatten onverzadigde vetten die helpen het cholesterolniveau in het bloed te verlagen (zie bijlage 3 p.77). Door een positieve relatie

tussen het gebruik en het resultaat van het product te noemen, worden de producten aantrekkelijk gemaakt voor de consument.

Ook worden de gezondheidsvoordelen van sommige producten herhaald: Rens Kroes noemt in haar hoofdstuk dadels een gezond alternatief voor een zoete snack, waarna een opsomming van de gezonde stoffen in dadels volgt (zie bijlage 3 p.53). In het hoofdstuk 'Zoet verstandig' worden dadels daarna nogmaals benoemd als suikervervangers en volgt weer een opsomming van de gezonde stoffen (zie bijlage 3 p.69). Hoe vaker een product wordt genoemd, hoe groter de kans is dat de consument dit product onthoudt. De claims komen ook nog eens uit verschillende bronnen: eerst noemt health guru Rens Kroes de voordelen, vervolgens herhaalt de redactie ze bij het recept.

Het tijdschrift maakt volop gebruik van afbeeldingen. De afbeeldingen zijn te onderscheiden in de volgende categorieën: gerechten, personen, producten en decoratie. Elk gerecht dat in een recept wordt besproken, is afgebeeld. Bij elk recept staat links bovenaan een afbeelding van het eindresultaat. Sommige gerechten staan paginagroot afgebeeld (zie bijlage 3 p.72, 73). De gerechten zijn uiteraard zo voordelig mogelijk afgebeeld. De gerechten zijn mooi opgemaakt en altijd vanaf boven gefotografeerd. Zo is elk element duidelijk te zien. De positieve manier van afbeelden maakt de gerechten erg aantrekkelijk. Telkens als een actor aan het woord is, staat een foto van hem of haar bij het fragment. Iedereen die is afgebeeld staat lachend en vrolijk op de foto. Het idee dat 'Het Nieuwe Eten' je een goed gevoel geeft, wordt hiermee ondersteund. In het tijdschrift staan veel afbeeldingen van producten die de Albert Heijn verkoopt. Vaak staan ze in de buurt van het recept waar het ingrediënt voor wordt gebruikt, inclusief (merk)naam, prijs en hoeveelheid per verpakking. Door direct deze informatie beschikbaar te stellen, wordt de afstand tussen het product en de consument kleiner. Daarnaast staan op sommige pagina's kleine decoraties in de vorm van een tablet, een social-media-logo of een gele play button. De play button linkt naar de website waarop een video van de bereiding van het recept staat. Door de opvallende gele kleur en de plaatsing van de button in het midden van de pagina op een afbeelding van een kan de lezer dit recept snel en makkelijk vinden.

4.2 Thema's

Elk hoofdstuk heeft een ander onderwerp, namelijk: ontbijt, vis, boerenkool, eten en kinderen, sapjes, suiker en vegetarisch eten. Per hoofdstuk kan een sub-thema vastgesteld worden. Zo worden in het hoofdstuk 'Ontbijten met Rens' recepten besproken die je een goede dag zouden bezorgen (zie bijlage 3 p.50). Naast recepten worden specifieke voedingsmiddelen die gebruikt worden in de recepten, zoals citroen, banaan en havermout, besproken op basis van hun positieve werking op de gezondheid. Het sub-thema binnen deze context is 'gezond de dag beginnen'. Het hoofdstuk 'Vette Vis' gaat voornamelijk over de gezondheidsvoordelen van (het vet van) vis. De sub-thema's zijn 'gezond vet eten' en 'duurzaamheid'. Zo wordt geschreven over duurzame vangst van zalm (zie bijlage 3 p.58) en

komt het authentieke en duurzame vissersbedrijf 'Fish Tales' aan bod in een interview met eigenaar Bart van Olpen (zie bijlage 3 pagina 62). In het hoofdstuk 'Ik & Mijn Juice' en 'Boerenkool' worden nieuwe trends op het gebied van voeding besproken, namelijk sapjes en boerenkool. Het sub-thema hier is 'gezonde trends'. In het hoofdstuk 'Kinderen & Het Nieuwe Eten' worden voornamelijk tips gegeven aan ouders om hun kinderen zo gevarieerd mogelijk te laten eten. Voor het eerst binnen de hoofdstukken over 'Het Nieuwe Eten' wordt de geadverteerde manier van eten in twijfel getrokken. Voedingsdeskundige Katinka Huiskamp stelt dat superfoods niet altijd geschikt zijn voor op het bord van een kind, maar dat vooral variatie belangrijk is. Het thema van dit specifieke hoofdstuk is 'de beste voeding voor kinderen', en niet 'Het Nieuwe Eten voor kinderen', zoals de titel luidt.

Elk hoofdstuk staat in het teken van het overkoepelende thema: gezondheid via eten. Per hoofdstuk zijn er verschillende thema's: gezonde trends, gezond eten en kinderen, gezond zondigen, gezond vet en gezond de dag beginnen. In elk thema staat gezondheid centraal. Meerdere hoofdstukken bespreken uitgebreid ingrediënten uit de recepten. De origine van het product, bepaald gebruikadvies en voedingswaarden worden besproken in aparte tekstfragmenten op de voorafgaande, zelfde of volgende pagina. Omdat de ingrediënten en voedingsmiddelen in de recepten voorkomen, is het voor de lezer makkelijk om het thema 'gezondheid' in de praktijk te brengen.

Volgens Carvalho wordt binnen deze categorie niet enkel verwezen naar wat op het spel staat, maar het idee wat er gecreëerd wordt, wordt door de tekst versterkt. De nadruk op gezondheid komt op verschillende manieren tot uiting. Er wordt bijvoorbeeld veel positieve achtergrondinformatie gegeven over voedingsmiddelen die gebruikt worden in recepten. Ook komen, zoals eerder besproken, deskundigen aan het woord die de boodschap van het onderwerp versterken en betrouwbaarder maken. Het algemene thema van gezondheid wordt op deze manieren versterkt en ondersteund.

4.3 Actoren

Rens Kroes staat op de cover, vergezeld van de titel van het tijdschrift: 'Het Nieuwe Eten'. Ook in de inhoudsopgave staat zij bij het onderdeel over 'Het Nieuwe Eten' afgebeeld. het eerste grote artikel in het tijdschrift over 'Het Nieuwe Eten' gaat over Rens en haar recepten (zie bijlage 3 p.46, 50). Rens keert dus vaak terug en lijkt een boegbeeld te zijn van 'Het Nieuwe Eten'. Als beroemdheid kan zij haar eigen waarden promoten. Het imago dat zij de afgelopen jaren heeft gecreëerd als blogster en boekenschrijfster benadrukt vooral haar liefde voor gezonde. Ook de Allerhande benadrukt haar deskundigheid door de titel 'maak kennis met de kenners' boven haar hoofdstuk te plaatsen. Vanwege haar achtergrond in gezonde voeding kan zij voor de lezer een betrouwbare bron zijn van informatie over gezond eten. Het inzetten van een persoon als 'leven merk' wiens ethische waarden vastgelegd zijn in bijvoorbeeld betrouwbare persoonlijkheid en aantoonbaar inzetten voor gezonde voeding en activisme omtrent gezondheid, kan helpen om een supermarkt te 'ethicaliseren', zoals al

eerdergenoemd door Michelle Phillipov. Tania Lewis bespreekt dit met Jamie Oliver als voorbeeld in haar artikel *Branding, Celebrityization and the Lifestyle Expert*, waarbij hij een samenwerking aangaat met Australische supermarketen Woolworths (2010). Kroes is, weliswaar op een kleinere schaal, in dit geval vergelijkbaar met Jamie Oliver. Haar zus is een bekend model, Kroes zelf heeft al meerderen kookboeken uitgebracht en heeft in de loop der jaren via onder andere Instagram een betrouwbaar en gezond merk om zichzelf heen gebouwd. Volgens Lewis en Huber is dit een strategie die relatief weinig inspanning vereist van de marketeers (2015).

In verschillende artikelen komen nog meer actoren aan bod. Dit zijn voedings- of ervaringsdeskundigen op het gebied van het onderwerp op het hoofdstuk. Bart van Olphen komt aan het woord in het hoofdstuk over 'Koken met vette vis' (zie bijlage 3 p.62). Hij vertelt over het vissersbedrijf 'Fish Tales' waarin hij werkzaam is. Fish Tales is een merk vis dat exclusief verkocht wordt bij Albert Heijn. Van Olphen claimt authentiek en duurzaam te vissen. Dit is een van de speerpunten van 'Het Nieuwe Eten':

In het hoofdstuk 'Ik & Mijn Juice' komen veel verschillende personen aan bod. Deze personen zijn beschreven als voorbijgangers. Ze drinken allemaal een sapje en vertellen hun (positieve) ervaring hiermee. De sapjes die afgebeeld worden, zijn allemaal te koop bij de Albert Heijn. Door de actoren te typeren als 'gewone voorbijgangers' kan de lezer zich makkelijk met hen identificeren. De leeftijden van de voorbijgangers worden expliciet genoemd en variëren van 8 tot 63 jaar. De Allerhande spreekt hiermee verschillende leeftijdscategorieën en doelgroepen aan. De combinatie van het gevoel van 'alledaagse mensen' en de gevarieerde leeftijden maken het voor de consument makkelijk om zich te identificeren met een van de actoren. Omdat de consument zich kan identificeren met de persoon die het geadverteerde product gebruikt, wordt de kloof tussen het product en de consument verkleind.

In het hoofdstuk 'Zoet verstandig' is Carola van Bemmelen aan het woord. Zij is food- en lifestyle coach en wordt bestempeld als 'expert suikervrij' (zie bijlage 3 p.72). Ze vertelt over verschillende zoetmakers die beter zouden zijn dan witte tafelsuiker. Voedingsdeskundige Katinka Huiskamp behandelt in het hoofdstuk 'Kinderen & Het Nieuwe Eten' *superfoods* van eigen bodem (zie bijlage 3 p.65). Beide actoren ondersteunen de uitspraken en adviezen van het hoofdstuk en geven extra inzicht daarin. Deze twee actoren worden expliciet genoemd als respectievelijk 'expert' en 'voedingsdeskundige'. Door de actoren een titel met status te geven, worden de claims extra bevestigd door betrouwbare bronnen. Deze versterken het positieve beeld dat geschetst wordt over 'Het Nieuwe Eten'.

4.4 Taal, grammatica en retoriek

De teksten zijn voornamelijk in een informele schrijfstijl geschreven. Beschrijvingen van feiten of claims over gezondheid zijn redelijk neutraal en beschrijvend ('walnoten zijn rijk aan magnesium, fosfor en foliumzuur'). In de overige stukken wordt vaak informele taal gebruikt. De lezer wordt direct aangesproken via vragen ('ziet er goed uit he?', 'geef je je kind haverhout of quinoa?') en als de lezer wordt aangesproken, wordt er 'je' gebruikt in plaats van 'u' ('word jij gespot?', 'je kinderen ook aan de incabessen...'). De informele schrijfstijl maakt de afstand tussen de tekst en de lezer kleiner. Het niet al te ingewikkelde vocabulaire maken de teksten voor iedereen goed begrijpelijk en dus toegankelijk.

Het belang van gezondheid wordt extra vaak benadrukt door het woord 'gezond' telkens als bijvoegelijk naamwoord te gebruiken: gezonde vetten, gezonde maaltijd, gezonde voedingsstoffen, gezond alternatief, gezonder zoet en gezonde traktatie. Door telkens te herhalen hoe gezond 'Het Nieuwe Eten' is, wordt het belang van de gezondheid van 'Het Nieuwe Eten' duidelijk.

Door gebruik van de gebiedende wijs wordt de lezer aangemoedigd actie te ondernemen: 'verwerk de vis ook eens in een salade...' 'kies zo vaak als je kunt voor biologisch', 'geniet van elk moment'. Dit hangt sterk samen met de vele adviezen die gegeven worden. Zo wordt de lezer gevraagd om zoete pompoenhumus eens op een toastje of op de boterham te smeren (zie bijlage 3 p.77). Dit soort variatietips worden constant aangeboden. Hiermee laat de Allerhande aan de lezer zien hoe multi-inzetbaar alle producten zijn. Hiermee wordt het idee geconstrueerd dat 'Het Nieuwe Eten' niet moeilijk of saai hoeft te zijn, omdat er immers veel verschillende manieren zijn om de producten te gebruiken.

Ook in het woordgebruik wordt de positieve kant van 'Het Nieuwe Eten' sterk benadrukt door het eten van de maaltijden of producten te koppelen aan een goed en vitaal gevoel: 'het geeft je energie', 'een happy start van de dag', 'het geeft je een goed gevoel'. Dit maakt het voor de lezer aantrekkelijk om het voorbeeld te volgen, omdat hij of zij daar dan ook een goed gevoel van kan krijgen.

De algemene tendens van het tijdschrift is erg positief. De focus ligt op de gezondheidsvoordelen van 'Het Nieuwe Eten'. Het taalgebruik en de stijl in de Allerhande maken de teksten begrijpelijk en toegankelijk voor elke lezer.

4.5 Discursieve strategieën

Eén discursieve strategie is volgens Carvalho (2008) onvermijdelijk is: framing. Volgens haar wordt een discourse altijd, bewust of onbewust, georganiseerd vanuit een bepaald perspectief. Bepaalde dingen worden sterk benadrukt of juist helemaal weggelaten. Framing vindt in deze Allerhande voornamelijk plaats door volledig te focussen op de positieve gevolgen van het toepassen van 'Het

Nieuwe Eten'. Een enkele keer wordt aangegeven dat ouders ook met sommige 'gezondere' producten niet moeten overdrijven. Zo wordt in het fragment met uitleg over ahornsiroop geadviseerd om niet te veel siroop te consumeren, omdat dat kan zorgen voor schommelingen in de bloedsuikerspiegel (zie bijlage 3 p.73). De enige keer dat het 'ultra-gezonde' idee van 'Het Nieuwe Eten' in twijfel wordt getrokken, is in het hoofdstuk 'Kinderen & Het Nieuwe Eten'. Daar stelt voedingsdeskundige Katinka Huiskamp dat superfoods ondanks een hoge voedingswaarde niet altijd geschikt zijn voor kinderen. Ze pleit er daarom voor om kinderen 'superfoods van eigen bodem' voor te schotelen: aardappelen, broccoli en bosbessen. Hier construeert de tekst het idee dat men niet moet doorschieten in gezonde voeding: het is vooral belangrijk om gevarieerd en bewust te eten. Dit is niet het heersende discours: op deze uitzondering na wordt louter positief gesproken over 'Het Nieuwe Eten'.

De strategie 'legitimatie' wordt ook veelvuldig toegepast. Gezondheidsclaims worden ondersteund door actoren die kennis van zaken hebben. Andersom worden actoren ondersteund door veelvoudige gezondheidsclaims over de producten die zij gebruiken. Deze wisselwerking zorgt voor de legitimatie om zaken te presenteren als feiten. Uitspraken van Rens Kroes worden geciteerd in aparte fragmenten. Door de ingrediënten die zij aanraadt te gebruiken in de recepten wordt haar legitimatie ondersteund. Zoals al eerder besproken bij het kopje 'actoren' zorgt het gebruik van betrouwbare actoren voor een versterking van de betrouwbaarheid van de claims die gemaakt worden.

4.6 Ideologische standpunten

Volgens Anabela Carvalho zijn ideologische standpunten dat wat een tekst het meest vormt. Een ideologisch standpunt komt volgens haar niet direct tot uiting in de tekst, maar is een dieper, overkoepelend aspect van de tekst. Het idee dat de lezer in staat is om een gezondere versie van zichzelf te worden, is een sterke onderliggende boodschap van de tekst. Dit is, vanuit een ideologisch standpunt, in lijn met het neoliberalisme. Vanuit een economisch standpunt staat het neoliberalisme voor een moderne, vrije marktwerking. Bell et al. (2015) beschrijven de definitie van neoliberalisme door David Harvey. Volgens neoliberalisme kan het menselijk welzijn verbeteren door de kwaliteiten van het individu te bevrijden binnen een kader dat wordt gekenmerkt door een vrije markt. Harvey is kritisch op deze werking: door dit overheidsbeleid komt de verantwoordelijkheid bij de markt en bij de burgers terecht. Volgens Harvey is het individu niet in staat een goede keuze te maken en kan men dus ook niet veronderstellen dat burgers dit wel doen. Bell et al. (2015) leggen zelf de nadruk vooral op de terugtrekking van de overheid. Minder overheidsbemoeienis en meer automatische economische sturing leggen ook meer verantwoordelijkheid bij de burger als individu. Op het gebied van voeding is in Nederland weinig sturing van bovenaf. De overheid legt de burger niet op wat hij wel of niet mag eten en vertrouwt op de marktwerking. De keuzes van de consument zullen de markt sturen: meer vraag van de consument resulteert in meer aanbod van de producent. Consumptie wordt op die manier een vorm van burgerschap. Het individu kan zelf bewuste keuzes maken. De Allerhande over 'Het Nieuwe Eten' ondersteunt deze kracht.

Het spreekt voor zich dat bij een overkoepelend aspect van de tekst andere elementen in acht genomen moeten worden. Zo is het kenmerkend voor de taal in de tekst dat hij erg aanmoedigend is: ‘kies vers’, ‘eet kleinere porties’, kies zo vaak als je kunt voor biologisch’. Door verschillende suggesties te doen voor het gebruik van producten, wordt de lezer aangemoedigd om actie te ondernemen. Elke categorie draagt op haar manier bij aan een positief beeld van ‘Het Nieuwe Eten’. Ze moedigen de lezer aan om als consument bewuste keuzes te maken.

De Allerhande probeert de consument uiteraard wel te sturen in een richting die voor Albert Heijn als producent voordelig is. Daarom worden de producten die besproken worden in de teksten en recepten ook direct aangeboden in het hoofdstuk waar deze teksten en recepten te vinden zijn. De Allerhande speelt op die manier handig in op de huidige marktsituatie. Door producten aan te bieden die gewild zijn en in lijn met de huidige trends zijn, probeert ze de consument ertoe over te halen haar geadverteerde en dieetproducten te kopen. De consument bepaalt de marktwerking, en door in te spelen op het koopgedrag van de consument kan de Allerhande (en dus de Albert Heijn) deze werking naar haar hand zetten. Daarnaast creëert de Allerhande middels deze strategie voor zichzelf de ruimte om een positief en gezond imago te construeren. Volgens Michelle Phillipov is het opbouwen van dat specifieke imago een tactiek om het dalende vertrouwen van de consument in supermarkten tegen te gaan.

5. Welke retorische middelen zet de Allerhande in?

Om de vraag ‘*welke retorische middelen worden ingezet om ‘Het Nieuwe Eten’ aantrekkelijk te maken voor de consument?*’ te kunnen beantwoorden, zijn de hoofdstukken over ‘Het Nieuwe Eten’ geanalyseerd aan de hand van een tekstuele discoursanalyse.

Er wordt overweldigend positief gesproken over ‘Het Nieuwe Eten’. De nadruk ligt op de gezondheidsvoordelen van de recepten en producten die besproken worden. De werkzame stoffen en positieve gevolgen van het consumeren van de producten worden vaak benoemd. Volgens Williams (2005) zorgt het maken van gezondheidsclaims voor een goed en gezond imago van hetgeen gepresenteerd wordt. In de Allerhande is dat duidelijk terug te zien. Rousseau (2012) stelt dat het verder ontwikkelen van de kennis van de consument steeds belangrijker wordt. Op het gebied van voeding zie je dat in de Allerhande sterk terug: de lezer wordt constant geïnformeerd over producten en voedingsstoffen. De lezer krijgt via recepten, maar ook via aparte tekstfragmenten veel informatie over de ‘leuke en lekkere’ manier van het toepassen van ‘Het Nieuwe Eten’. Hiermee wordt het idee uitgedragen dat ‘Het Nieuwe Eten’ niet alleen gezond, maar ook leuk en toegankelijk is voor iedereen. Het taalgebruik is veelal sturend. Zinnen bij de recepten zijn bijvoorbeeld in gebiedende wijs geschreven. De lezer wordt constant aangespoord om recepten te proberen, ingrediënten te gebruiken en producten te kopen.

Rens Kroes wordt in dit tijdschrift neergezet als het boegbeeld van ‘Het Nieuwe Eten’: ze staat op de cover, bij de inhoudsopgave en het eerste hoofdstuk bevat recepten van haar hand. Met haar gezonde imago versterkt zij het positieve en betrouwbare gevoel achter ‘Het Nieuwe Eten’. Naast Kroes worden nog meer actoren ingezet die de claims valideren en de betrouwbaarheid van de boodschap versterken door hun eigen ervaringen te delen. Door de discursieve strategieën framing en legitimatie toe te passen, creëert de Allerhande een sterk beeld van ‘Het Nieuwe Eten’ dat ondersteund wordt door betrouwbare actoren.

Zowel Corbett & Connors (1999) als Murray & Heumann (2012) stellen dat retoriek ingezet kan worden om het publiek te beïnvloeden en aan te zetten tot actie. De Allerhande zet veel verschillende middelen in om de boodschap aantrekkelijk te maken voor de consument. Alles in het tijdschrift is erop gericht om ‘Het Nieuwe Eten’ in een positief en gezond daglicht te zetten. Het eindresultaat van de recepten wordt op een aantrekkelijke manier afgebeeld, alleen positieve gevolgen worden benadrukt en door de hoofdstukken op te delen in kleine fragmenten zijn de teksten prettig leesbaar. Een paar middelen zijn opvallend vaak aanwezig: het gebruik van betrouwbare en kundige actoren, toegankelijk taalgebruik en het positief framen van ‘Het Nieuwe Eten’. Deze middelen sporen de consument aan om ‘Het Nieuwe Eten’ toe te passen in zijn of haar eigen leven. De consument krijgt een positieve houding ten opzichte van ‘Het Nieuwe Eten’.

Via verschillende retorische middelen spoort de Allerhande de lezer dus aan om de beste versie van zichzelf te worden. Daarnaast blijft de Allerhande natuurlijk een commercieel product van de Albert Heijn. De lezer wordt door het plaatsen van producten (die te koop zijn bij Albert Heijn) naast de ‘gezonde’ en ‘duurzame’ recepten direct in staat gesteld om het dieet toe te passen in zijn huidige leven. Daarnaast draagt deze uitgave van het tijdschrift bij aan de positieve imagovorming van verwante supermarktketen Albert Heijn. De waarden van duurzaamheid, gezondheid en verantwoord eten die in de Allerhande over ‘Het Nieuwe Eten’ duidelijk doorschemeren reflecteren zo op de supermarktketen en ondersteunen het gewenste imago van gezondheid.

Consumptie wordt een bepaalde vorm van burgerschap. In het huidige tijdperk, waarin neoliberalisme de boventoon voert, heeft de burger het voor het zeggen op de voedselmarkt. Of dat wenselijk is, is volgens David Harvey nog maar de vraag. Volgens hem zijn consumenten nog niet volledig in staat om zelf een bewuste keuze te maken (Bell et al., 2015). Door de huidige vrije marktwerking zal de markt inspelen op de keuze van de consument. De Allerhande probeert met retorische middelen de positieve boodschap van ‘Het Nieuwe Eten’ over te brengen op de klant. Als de positieve boodschap zich vertaalt naar een positieve houding ten opzichte van het dieet, kan dit leiden tot een gewenste verandering in het koopgedrag van de consument. Want zeg nou zelf, wie wil er niet gezond zijn?

Literatuurlijst

Albert Heijn feiten en cijfers (z.j.). Geraadpleegd van <https://www.ah.nl/over-ah/geschiedenis/feiten>

Van der Poel, R. (2015, 15 oktober). AH neemt afstand van gezondheidsclaims in Allerhande met Rens Kroes. Geraadpleegd van <https://www.nrc.nl/nieuws/2015/10/14/ah-rectificeert-uitspraken-rens-kroes-in-allerhande-a1412348>

Adams, J., Simpson, E., & White, M. (2011). Variations in food and drink advertising in UK monthly women's magazines according to season, magazine type and socio-economic profile of readers: a descriptive study of publications over 12 months. *BMC Public Health*, 11(268), 85-86. doi: 10.1186/1471-2458-11-368.

Bell et al., D. (2015). Campaigning culinary documentaries and the responsabilization of food crises. *Geoforum*, 84, 179-187. Geraadpleegd van: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0016718515000780?via%3Dihub>

Boeije, H. (2010). *Analysis in Qualitative Research*. London, United Kingdom: Sage Publications Ltd.

Carvalho, A. (2008). Media(ted) Discourse and Society. *Journalism Studies*, 9(2), 161-177. doi:10.1080/14616700701848162

Corbett, E. P. J., & Connors, R. J. (1999). *Classical Rhetoric for the Modern Student* (4e ed.). Oxford, Groot-Brittannië: Oxford University Press.

Van Dijk, T. A. (1988). The Analysis of News as Discourse. In T. A. van Dijk (Red.), *News Analysis. Case Studies of International and Nation News in the Press* (pp. 1-30). Geraadpleegd van <http://www.discourses.org/OldBooks/Teun%20A%20van%20Dijk%20-%20News%20Analysis.pdf>

Van Eemeren, F. H., Grootendorst, R., & Snoeck Henkemans, F. (1997). *Handboek argumentatietheorie; historische achtergronden en hedendaagse ontwikkelingen*. Groningen, Nederland: Martinus Nijhoff.

Frye, J. & Bruner, M. (2012). *The Rhetoric of Food: Discourse, Materiality, and Power*. New York, NY: Routledge.

- Jones, S. C., Andrews, K. L., Tapsell, L. C., Williams, P., & McVie, D. (2008). The extent and nature of "health messages" in magazine food advertising in Australia. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 17(2), 317-324. Geraadpleegd van <http://apjcn.nhri.org.tw/server/APJCN/17/2/317.pdf>
- Jones, S. & Kervin, L. (2011). An Experimental study on the effects of exposure to magazine advertising on children's food choices. *Public Health Nutrition*, 14(8), 1337-1344. Geraadpleegd van <http://ro.uow.edu.au/cgi/viewcontent.cgi?article=2349&context=edupapers>
- Lewis, T. (2010). Branding, celebrityization and the lifestyle expert. *Cultural Studies*, 24(4), 580-598. <https://doi.org/10.2752/175174415X14190821960798>
- Lewis, T., & Huber, A. (2015). A revolution in an eggcup? Supermarket wars, celebrity chefs and ethical consumption. *Food, Culture & Society*, 18(2), 289-307. <https://doi.org/10.2752/175174415X14190821960798>
- Murray, R. L., and J. K. Heuman (2012). Contemporary Eco-Food Films: The Documentary Tradition. *Studies in Documentary Film*, 6(1): 43–59. doi:10.2307/j.ctt1d9nnk1
- Phillipov, M. (2017). *Media and Food Industries: The New Politics of Food*. London: Palgrave Macmillan. Geraadpleegd van [https://books.google.nl/books?hl=nl&lr=&id=9MI2DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR5&dq=Phillipov,+M.+\(2017\).%C2%A0Media+and+food+industries:+The+new+politics+of+food.+Springer.&ots=wmqf3WUjH&sig=NrFVpUacrU0WiQuXfyzDcoCpMc#v=onepage&q=Phillipov%20\(2017\).%C2%A0Media%20and%20food%20industries%3A%20The%20new%20politics%20of%20food.%20Springer.&f=false](https://books.google.nl/books?hl=nl&lr=&id=9MI2DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR5&dq=Phillipov,+M.+(2017).%C2%A0Media+and+food+industries:+The+new+politics+of+food.+Springer.&ots=wmqf3WUjH&sig=NrFVpUacrU0WiQuXfyzDcoCpMc#v=onepage&q=Phillipov%20(2017).%C2%A0Media%20and%20food%20industries%3A%20The%20new%20politics%20of%20food.%20Springer.&f=false)
- Richards, C., Lawrence, G. & Burch, D. (2011). Supermarkets and agro-industrial food. *Food, Culture & Society*, 14(1), 29-47. doi: 10.2752/175174411X12810842291146
- Rousseau, S. (2012) *Food Media: Celebrity Chefs and the Polics of Everyday Interference*. London: Bloomsbury.
- Williams, P. (2005). Consumer understanding and use of health claims for foods. *Nutrition Reviews*, 63(7), 256–264. Geraadpleegd van: <http://ro.uow.edu.au/cgi/viewcontent.cgi?article=1006&context=hbspapers>
- Wanders, J. (2017). Steeds meer Nederlanders letten op gezonde voeding en dat heeft gevolgen voor

de industrie. Geraadpleegd van <https://www.volkskrant.nl/economie/-steeds-meer-nederlanders-letten-op-gezonde-voeding-en-dat-heeft-gevolgen-voor-de-industrie~a4482934/>

World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer: a Global Perspective. Washington DC: AICR, 2007

Bijlagen

Bijlage 1. Analyseschema

Codering Afleehande		Codering per aspect (Carvalho, 2008)								
P. nr	Artikel	Open coderen	Layout & Structured design	Afbeeldingen	Taalgemmetise	Opleedthema	Actoren	Discursieve strategie	Interactieve standpunten	
			Opmaak	Afbeeldingen	Taalgemmetise	Opleedthema	Actoren	Discursieve strategie	Interactieve standpunten	
			De titel van het onderwerp van de inhoudspagina over het Nieuwe Eten is digitaal en in hoofdletters. De ondertitel is ook digitaal. Vervolgt door paginanummers worden vervolgens de eerste vijf artikelen over het Nieuwe Eten opgesteld met de eerste regel in een onderliggende kleur en de tweede regel in het zwart. Wij paginanummers.	Bovenaan staat een foto van Rens Kroes in de keuken met een van haar zelfgemaakte koeken in beeld.	Door de titel wordt de lezer geïntroduceerd aan het onderwerp wat gaat komen. Simpele lettertjes om de lezer af te leiden op de juiste manier.	Geen speciaal edicti-gemoed, lading van de Afleehande.	Rens Kroes, Health-guru (lezen zien om boodschap kracht bij te zetten)		Geen	
12	Inhoudspagina	Titel, Introductie, Informatie								
14	DE HET NIEUWE ETEN	Titel, Advies, Feiten, Claims								
			NIEUWE ETEN staat in zeer grote zwarte letters als middelpunt van het artikel in de pagina. Op verschillende plekken op de pagina staan witte teksten met cijfers. De achtergrond is fel rood. De 'W' zijn witte letters. Geen paginanummers.	Door de titel wordt de lezer geïntroduceerd aan het onderwerp wat gaat komen. Ook wordt er veel verwezen naar positieve gevoelens en gewonen van het koken van 'het Nieuwe Eten'.	Door de titel wordt de lezer geïntroduceerd aan het onderwerp wat gaat komen. Het woord 'Eten' is in witte letters. Links een opsomming van typische ingrediënten van deze eetwijze. Wij paginanummers.	Feitjes en tips over het Nieuwe Eten		Framing	De zijn de kernregels van het Nieuwe Eten	
15			leem							
65	HET NIEUWE ETEN	Infroductiepagina								
66	ONTBIJTEN MET RENS.	Actor quote, titel								
67	maak kennis met de koken	Actor quote, titel, context, social media								
68	SWEAT & SOUR BREAKFAST	Actor quote/context								
69	SWEAT & SOUR BREAKFAST, Rens' Kickstart	Recept, actor quote, reclame, actor advies								
70	Fotopagina met quote	Actor quote								
71	SUPERFOOD GRANOLA recept	Actor quote/context, recept, introductie, tip								
73	SPORTKOKEN RENS, KROES VERDIENT NEDERLAND	Recept, recept introductie, actor quote, informatie onderwerp, quote, reclame, actor buitencontact, actor in interview								
74	KOKEN MET VETTE VIS	Infroductiepagina								
75	Zalm met waterkers en witpeper	Social media, Informatie onderwerp								

76	Recepten zijn leukere en leukere en boeiender met recepten	Recept, recept introductie, social media, tip, reclame, informatie	De recepten zijn afgebeeld als fragment met afbeeldingen. De titel van de recepten zijn afgebeeld en in hoofdletters. Ook de recept ingrediënten is afgebeeld. Belangrijke ingrediënten zijn onder de titel in een groot blok met witte tekst afgebeeld. De onderdelen 'Ingredeënten', 'STAP 1', en 'Tip' zijn afgebeeld. Tussen de twee recepten is een oranje blok staat een verloop met witte tekst van de wijf afgebeeld. Wel pagina nummer.	Linksboven van de recepten staan afbeeldingen van het eindresultaat. Midden onderaan is een afbeelding van een fles wijn. Rechts onderaan een afbeelding van een fles met daarop een recept en een playbuton.	De schriftelij in het recept is bevestigd, in de geleide wijf beschreven. De foto rijgt een wijf afgebeeld en wordt aangegevoegd om via de app meer recepten over te laten ontdekken.					
77	Boeiend staat met recept	Social media, in breken, gebruikers advies.	In een oranje blok met witte letters staat aangegeven dat dit de laatste van de recept is. In een wit blok met zwarte letters met een afbeelding die wijf over recepten afgebeeld. Rechts onderaan afgebeeld de naam van het recept. Wel pagina nummer.	De afbeelding van het recept staat met een groot witte blok met witte letters staat aangegeven dat dit de laatste van de recept is. In een wit blok met zwarte letters staat een verloop met witte tekst van de wijf afgebeeld. Wel pagina nummer.	Het informatie stukje over recept is positief, afbeeldend en opsmakend.					
78	Landijp van de maand staat met recept haring en taartje	tip, informatie	De recepten zijn afgebeeld als fragment met afbeeldingen. De titel van de recepten zijn afgebeeld en in hoofdletters. Ook de recept ingrediënten is afgebeeld. Belangrijke ingrediënten zijn onder de titel in een groot blok met witte letters staat aangegeven. Daar onder staat met witte en zwarte letters van de recepten dat dit te volgen is via Social media. Rechts op de pagina staat een informatie met Bart, met foto van zijn foto een oranje blok staat een verloop met witte tekst van de wijf afgebeeld. Wel pagina nummer.	Linksboven van de recepten staan afbeeldingen van het eindresultaat. Midden onderaan is een afbeelding van de foto van Instagram en Youtube te zien. Rechtsboven staat een verloop met witte tekst van Bart van Olfen. Rechts onderaan staat een afbeelding van een foto van de wijf.	De schriftelij in het recept is bevestigd, in de geleide wijf beschreven. Het fragment van actor Bart van Olfen is sprekkend, omdat het verhaal door hem verteld wordt.	Bart van Olfen, Fish Tales	Legmatie door actor gebruik			
79	Taat met recept haring en taartje, Bart van Olfen Fish Tales	Recept, actor quote, actor context, actor tips, social media, informatie, gebruikers advies, reclame	De fragmenten zijn afgebeeld met afbeeldingen. De titel staat linksboven heel groot weergegeven. Daarnaast een blok met witte tekst over boerenkool. De titel van het fragment 'Overgewicht af' staat in de afbeelding en in hoofdletters. In een wit blok midden onderaan staat aangegeven dat foto's van sociale media kanalen van de Almonds te volgen zijn. In een groot langwerpige blok staat een kort verhaal van Yasmin Bakkers, rechtsboven bij een amosho zaak. Rechts staat een blok tekst over boerenkool als drop, daaronder een soort ships van Rawlco met foto met ook de foto afgebeeld. Wel pagina nummer.	Rechtsboven staat een afbeelding van boerenkool van een vergaard door tekst die wijf witte smaak het is. Soort het fragment 'Overgewicht af' staat in de afbeelding en in hoofdletters. Midden in de pagina staat een afbeelding van een blok van boerenkool, daaronder een groot (dooront) smoothie. Rechts daarvan staat een foto van Yasmin Bakkers. Rechtsboven staat een afbeelding van een zak boerenkool die de Albert Heijn verkoopt. Midden onderaan zijn twee foto's van Instagram en Facebook te zien.	De foto wordt eerst geïntroduceerd in het onderwerp door oppervlakkig de context te vertellen. Verspreide worden er dan geleidelijk over bepaalde soorten boerenkool die minder lekker zijn dan een andere soort boerenkool. Er worden twee soorten genoemd voor de foto van boerenkool te vertellen in afbeelding of als tekst te zien.	Boerenkool is hip en verblijd	Yasmin Bakkers, foodreel: Smoother Company Dan Haag	Farming	Boerenkool is een gezond brood	
80	BOERENKOL, contact, informatie, gebruikers advies, actor context,		Linksboven staat een oranje blok met witte letters met de tekst 'Slaaf van de maand' in hoofdletters. Het recept van de slaaf is in een wit blok met zwarte letters afgebeeld. De foto van de recepten zijn afgebeeld en in hoofdletters. Ook de recept ingrediënten zijn onder de titel in een groot blok met witte tekst afgebeeld. De onderdelen 'Ingredeënten', 'STAP 1', en 'Tip' zijn afgebeeld. Wel pagina nummer.	De afbeelding van het recept staat met een groot witte blok met witte letters met de tekst 'Slaaf van de maand' in hoofdletters. Het recept van de slaaf is in een wit blok met zwarte letters afgebeeld. De foto van de recepten zijn afgebeeld en in hoofdletters. Ook de recept ingrediënten zijn onder de titel in een groot blok met witte tekst afgebeeld. De onderdelen 'Ingredeënten', 'STAP 1', en 'Tip' zijn afgebeeld. Wel pagina nummer.	De schriftelij in het recept is bevestigd, in de geleide wijf beschreven. Daarnaast wordt dit als de belangrijkste puntje over de slaaf dat dit is de laatste van de maand is.					
81	Slaaf van de maand	Recept	De titel staat linksboven groot, zwart en dikgedrukt. In een oranje blok met witte letters staat 'Smoother als ontbijt?'. Er volgt een blok tekst met vijf foto's, waarbij de foto's in de witte zwarte hoofdletters staan afgebeeld. De nummers hebben een oranje kleur. Rechts op de pagina staat in een groot blok een verhaal van voedingsadvies Katrika Huskamp. Daaronder staat een quote af haar stuk. Wel pagina nummer.	Rechts op de pagina staat een afbeelding van een moeder en een kind aan de tafel afgebeeld. De moeder zegt lachend 'superfood', terwijl het kind antwoordt 'm'het bord is'. Rechtsboven staat een foto van Katrika Huskamp bij haar verhaal.	Door de titel wordt de lezer geïntroduceerd aan het onderwerp wat gaat komen. De teksters in dit artikel is ad remmer zowel de actor als de pijnpa van de redactie geven de lezer foto om hun als ouders te helpen met het gebord worden van kinderen.	Met simpele verhalen kan je kind een stuk gezonder eten	Voedingstokstunde Katrika Huskamp. Deurkijpige laten zien om boodschop kracht bij te zetten	Farming, legmatie door bewijfde kennis kennis actor	Er is een goede balans tussen gezond eten en kinderen bevreden hou	
82	KINDEREN & HET NIEUWE Eten	Advies tips, actor quote, actor context	De titel staat rechtsboven in grote, dikke witte letters. Daaronder staat een kort stukje uitleg over het artikel. De pagina bestaat uit kleine stukjes tekst die naast een afbeelding staan. De introductie van de persoon en welke soort taartje en gebord worden staat in normale letters, de (positieve mening) staat daaronder in dikgedrukte letters. Tussen de twee rijen met foto's en tekstjes in één drie productieve gekookt kunnen worden, waarbij de foto, het merk en de prijs afgebeeld zijn. Rechtsboven is een oranje blok met witte letters wordt de lezer geïntroduceerd aan hun favoriete juke te zien op Instagram op Facebook. Wel pagina nummer.	Een foto van citrusvruchten bestaat de hele pagina.	Door de titel wordt de lezer geïntroduceerd aan het onderwerp wat gaat komen.					
83	KINDEREN & HET NIEUWE Eten	Advies tips, actor quote, actor context	De titel staat rechtsboven in grote, dikke witte letters. Daaronder staat een kort stukje uitleg over het artikel. De pagina bestaat uit kleine stukjes tekst die naast een afbeelding staan. De introductie van de persoon en welke soort taartje en gebord worden staat in normale letters, de (positieve mening) staat daaronder in dikgedrukte letters. Tussen de twee rijen met foto's en tekstjes in één drie productieve gekookt kunnen worden, waarbij de foto, het merk en de prijs afgebeeld zijn. Rechtsboven is een oranje blok met witte letters wordt de lezer geïntroduceerd aan hun favoriete juke te zien op Instagram op Facebook. Wel pagina nummer.	Een foto van citrusvruchten bestaat de hele pagina.	Door de titel wordt de lezer geïntroduceerd aan het onderwerp wat gaat komen.					
84	R & M LUN JUICE	introducepagina, informeel	De pagina bestaat uit kleine stukjes tekst die naast een afbeelding staan. De introductie van de persoon en welke soort taartje en gebord worden staat in normale letters, de (positieve mening) staat daaronder in dikgedrukte letters. Tussen de twee rijen met foto's en tekstjes in één drie productieve gekookt kunnen worden, waarbij de foto, het merk en de prijs afgebeeld zijn. Rechtsboven is een oranje blok met witte letters wordt de lezer geïntroduceerd aan hun favoriete juke te zien op Instagram op Facebook. Wel pagina nummer.	Een foto van citrusvruchten bestaat de hele pagina.	Door de titel wordt de lezer geïntroduceerd aan het onderwerp wat gaat komen.					
85	Gezond voedingtips aan het woord	interview, reclame, social media	In grote zwarte dikke letters staat de titel ZOEI VERSTANDIG, met daaronder een kleine uitleg over het artikel. Wel pagina nummer. In het midden staat in een groot blok een verloop met de website onder een foto playbuton. Rechtsboven staat de titel van het recept en de verloop naar de juiste pagina. Rechts staat in een wit blok een verloop met de wijf afgebeeld. Wel pagina nummer.	De pagina bestaat uit zeven foto's van voedingsadvies die allemaal een stapje in hun favoriete hebben. In het midden staat drie producten afgebeeld een blender en twee sages.	Er wordt voornamelijk sprekkend gebruikt, omdat de teksten quotes van de voedingsadvies zijn. Ook een persoonlijke zin om de lezer aan te spreken om zelf ook zijn favoriete juke te maken.	Verschiedende personen, (samen) wijf. Verspreide leefwijf fotogenen en wat voorbij staat te zien met foto's van personen met	Farming, legmatie door gebruik afbreken			
86	ZOEI VERSTANDIG	introducepagina, informeel	In grote zwarte dikke letters staat de titel ZOEI VERSTANDIG, met daaronder een kleine uitleg over het artikel. Wel pagina nummer. In het midden staat in een groot blok een verloop met de website onder een foto playbuton. Rechtsboven staat de titel van het recept en de verloop naar de juiste pagina. Rechts staat in een wit blok een verloop met de wijf afgebeeld. Wel pagina nummer.	Een afbeelding van haring die op een lezer staat bestaat de hele pagina.	Door de titel wordt de lezer geïntroduceerd aan het onderwerp wat gaat komen. Door de onderlijf de lezer een vraag te stellen wordt deze direct betrokken bij het hoofdstuk.	Doelzijdig hoeft niet per se ongevoerd te zijn	Farming	Gezond zondigen is mogelijk		
87		Social media, informatie, advies gebruik	In een groot blok met zwarte letters staat rechtsboven een blok met 0,35 cent per stuk. Links onder is in een wit blok tekst met een dikgedrukte foto van een wijf te zien over haring. In witte letters staat rechtsboven de titel van het recept te zien op de afbeelding.	Een foto van de chocolaat met hamdozen en cacao bestaat de hele pagina. In het midden staat een foto playbuton.	Het informatie stukje over haring is positief, afbeeldend en opsmakend.	Het informatie stukje over haring is positief, afbeeldend en opsmakend met video's afgebeeld.				
88		informatie, advies gebruik	In een groot blok met zwarte letters staat rechtsboven een blok met 0,35 cent per stuk. Links onder is in een wit blok tekst met een dikgedrukte foto van een wijf te zien over haring. In witte letters staat rechtsboven de titel van het recept te zien op de afbeelding.	Een afbeelding van ingrediënten met haring en chocolaatjes bestaat de hele pagina.	Het informatie stukje over haring is positief, afbeeldend en opsmakend met video's afgebeeld.					
89			In een groot blok met zwarte letters staat rechtsboven een blok met 0,35 cent per stuk. Links onder is in een wit blok tekst met een dikgedrukte foto van een wijf te zien over haring. In witte letters staat rechtsboven de titel van het recept te zien op de afbeelding.	Een afbeelding van ingrediënten met haring en chocolaatjes bestaat de hele pagina.	Het informatie stukje over haring is positief, afbeeldend en opsmakend met video's afgebeeld.					

91		Recepten, introductie recepten, redactie, social media	De fragmenten zijn afgebond met streepjeslijnen. De titel van de recepten zijn digedrukt en in hoofdletters. Ook de recept introductie is digedrukt. Belangrijke benodigdheden zijn onder to foto in een oranje blokke met witte tekst gezet. De onderdelen 'kookin' va', 'ingredien', 'STAP 1', en 'Tip' zijn digedrukt. Wel paginanummers.	Linksbovenaan de recepten staan afbeelding en van het eindresultaat van de recepten. In het midden staat een afbeelding van een pak cacao en bijzonder een afbeelding van een pak kokos op een. Linksboven staat een afbeelding van een tablet met een gele playbutton en een plaatsje van een taart op de tablet.	De schrijftijl in het recept is bevestigd. In de gebonden wijz geschreven.			
92		Recept, introductie recept, actor tips, actor quote, actor context, influencers, getrokken advies, redactie	De fragmenten zijn afgebond met streepjeslijnen. De titel van de recepten zijn digedrukt en in hoofdletters. Ook de recept introductie is digedrukt. Belangrijke benodigdheden zijn onder to foto in een oranje blokke met witte tekst met tips van coach Carola van Bemmelin. Rechts een quote van Carola van Bemmelin met daarnaast een foto van haar verhaal over suikers. In een oranje blok met witte letters staat 'soep' (u kookt)'. In een fragment rechtsboven staat suiker vervangings, een digedrukte oranje titel met de foto van de artikelen ook digedrukt. In het zwart. De artikelen zelf met de prijs staan ook digedrukt. Wel paginanummers.	Linksboven staat een afbeelding van het eindresultaat van het recept. Rechtsboven staat een foto van Carola van Bemmelin boven haar interview. Rechtsboven staat twee afbeeldingen van suiker vervangings, een kookin' fruit en kookin' spulmaket.	De schrijftijl in het recept is bevestigd. In de gebonden de wijz geschreven. Er wordt veel sprekttaal gebruikt omdat een groot deel van de tekst bestaat uit verhalen of tips van Carola van Bemmelin. Verder worden er voor bepaalde suiker vervangings gezondheidsclaims gedaan waaraan er ook gebruik is van 'gevoel' woord. Hierin lijkt in een eenvoudige wijz geschreven te zijn.	Carola van Bemmelin, Food- en Lifestylecoach: expert in suiker. Denkandige leden zien om boodschap: kocht tijt zellen.	Legitimatie door gebruik van actoren	
93		Social media, informeren, advies gebruik	De titel van het recept staat rechtsbovenaan in digedrukte hoofdletters. In een wit blok staat rechts met zwarte letters een verhaal over informeren. De titel is digedrukt. Wel paginanummers.	Een afbeelding van pompoensouffl' met chataard en ahornsiroop bestaat de hele pagina. In het midden is een gele playbutton te zien.	Het informerende stijle over inform siroop is positief, adviserend en opsmmend.			
94	VIOLA MET... KROKODIERHETE	Introductiepagina, informeren, recept	De titel staat linksboven in grote digedrukte hoofdletters. Het onderwerp van het recept (krokodierhete) van de pagina staat ook groot digedrukt. De foto van het recept zijn digedrukt en in hoofdletters. Ook de recept introductie is digedrukt. Belangrijke benodigdheden zijn onder to foto in een groen blokke met witte tekst gezet. De onderdelen 'kookin' va', 'ingredien', 'STAP 1', en 'Tip' zijn digedrukt. Wel paginanummers.	Een afbeelding van de zijg' tafel van het recept bestaat de hele pagina.	Door de titel wordt de lezer geproduceerd aan het onderwerp wat gaat komen. De schrijftijl in het recept is bevestigd, in de gebonden wijz geschreven.	Een keer minder vrees kan heel gezond zijn. De producten die de hoofdrol spelen in de recepten bieden van de goede voedingsstoffen.	Fransing	Een dagje minder vrees kan lekker en gezond zijn.
95	PADDENSTOEL EN	Social media, recept	De titel staat rechtsboven in grote digedrukte hoofdletters. In het midden van de pagina staat een gele playbutton met verwijzing naar de website in een geel blok. Het recept staat in een wit blok met zwarte letters. De titel van het recept zijn digedrukt en in hoofdletters. Ook de recept introductie is digedrukt. Belangrijke benodigdheden zijn onder to foto in een groen blokke met witte tekst gezet. De onderdelen 'kookin' va', 'ingredien', 'STAP 1', en 'Tip' zijn digedrukt. Wel paginanummers.	Een afbeelding van paddenstoelen en ei van het recept bestaat de hele pagina.	Door de titel wordt de lezer geproduceerd aan het onderwerp wat gaat komen. De schrijftijl in het recept is bevestigd, in de gebonden wijz geschreven.			
96	WALNOTEN	Recept	De titel staat rechtsboven in grote digedrukte hoofdletters. De tekst is met streepjeslijnen ingebond in fragmenten. In het midden staat een langwerpige groen blok met witte letters met vijfing over a helen, paddenstoelen en aardjes. Links en rechts en linksboven zijn producten afgebond waarbij de titel digedrukt is, met zoals de prijs en de hoeveelheid van het verkochte product dat de Albert Heijn verkoopt. In een geel blok met een multicolor word verwezen naar de website.	Een afbeelding van de gepofte biet met gele kaas en walnoten bestaat de hele pagina.	Door de titel wordt de lezer geproduceerd aan het onderwerp wat gaat komen. Dit vers verschillende producten worden gezondheidsvoorwaarden opgevoerd en waardan gebruik is gegeven. Door de titel ontdek meer' in gebonden de wijz te schrijven wordt de lezer aangemoedigt om naar meer over te leren via de website van de Albert Heijn.			
97	ONTDEK MEER	Informeren, advies gebruik, social media, reclame						

Transcriptie tekst per pagina

12.

INHOUD

66

**HET
NIEUWE
ETEN**

**Ontdek hoe je puurder en
gezonder kunt eten. Zelfs de
taarten zijn verantwoord!**

66 maak kennis met
Rens Kroes

74 koken met
vette vis

80 ontdekt de trend
rauwe boerenkool

83 over eten & kinderen
geef je je kind havermost en quinoa? Of kun je het beter bij pasta en bruinbrood
houden?

84 gespot:
ik & mijn juice

88 bakken zonder
geraffineerde suiker

94 vega met ...
kikkererwten, paddenstoelen en walnoten

14.

HET NIEUWE ETEN

**9X HET NIEUWE ETEN
VOLGENS ALLERHANDE**

1. meer groente

Eet meer verschillende groenten. Grotere hoeveelheden. En zo vaak mogelijk op de dag, ook als tussendoortje. Dat is makkelijker dan je denkt.

2. van het seizoen

Seizoenseten is lekkerder, belast het milieu minder en is vaak ook voordeliger

3. weet wat je eet

Eet wat je als (gezond) eten herkent. Kies voor pure ingrediënten. En voor krachtige smaken, want daardoor snak je minder naar zout en zoet.

15.

HET NIEUWE ETEN

4. meer van het goede, minder van het slechte

Meer vezels en gezonde vetten (vis, olijfolie, noten & zaden).

Minder zout, suiker en verzadigd vet.

5. minder vlees is beter

Een dagje vlees is net zo lekker én goed voor het milieu.

6. kies zo vaak als je kunt voor biologisch

Dat is goed voor dier en omgeving. En het geeft je een goed gevoel

7. geniet van elk eetmoment

Van ontbijt tot diner (een beetje) bewuster eten heeft een groot effect op de hoeveelheid calorieën die je binnenkrijgt.

8. een onsje minder

Eet kleinere porties. Minder kan méér zijn. En dat is ook goed voor je portemonnee

9. KOOK!

Wie zelf kookt, koopt en eet bewuster, gezonder en doorgaans goedkoper.

66

HET NIEUWE ETEN

Rens Kroes maakt voor Allerhande healthy ontbijtje voor een happy start van de dag.

ONTBIJTEN MET RENS

66 allerhande

67

MAAK KENNIS MET DE KENNERS

SPORTKOEKEN

Rens: 'Ik heb ze sportkoeken genoemd omdat er veel eiwitten, goede vetten en koolhydraten in zitten. Daar krijg je energie van en daardoor presteer je beter. Ze zijn dus heel geschikt als ontbijt, maar ook prima na het sporten. Met zo'n koek kun je goed herstellen na je intensieve workout.'

DEEL JOUW FAVORIETE RECEPT.

MAAK EEN FOTO EN PLAATS DIE OP **FACEBOOK** OF **INSTAGRAM** MET **#ALLERHANDE**.

allerhande 67

68

HET NIEUWE ETEN

SWEET & SOUR BREAKFAST

Rens: 'Ik houd van citroen in de ochtend. Met dit avocado-ontbijt neem je meteen goede vetten tot je. Het geeft je energie ook een echte boost. Ook ideaal na een nacht waarin je het iets te laat hebt gemaakt. De citroenen helpen je lever op te schonen. En je lijf wordt wakker geschud door de zoetzure smaak.

68 allerhande

69

MAAK KENNIS MET DE KENNERS

SWEET & SOUR BREAKFAST

vegetarisch glutenvrij

lactosevrij keukenmachine

Begin de dag met een energieboost! Citroen, avocado en dadels zorgen ervoor dat ie de hele ochtend door kunt.

ONTBIJTGERECHT 2 PERS. 10 MIN.

KOOKNIVEAU: MAKKELIJK

INGREDIENTEN 2 poeder

4 citroenen

2 rijpe avocado's blender,

10 (mediool)dadels zonder pit

2 tl kaneelpoeder

cacaonibs

blender, keukenmachine of staafmixer

STAP 1 Schil en halveer de citroenen en haal de pitjes eruit. Snijd de avocado's overlangs doormidden, verwijder de pit en schep het vruchtvlees met een lepel uit de schil.

STAP 2 Doe de citroenen en het avocadovruchtvlees in de blender of keukenmachine en voeg de dadels en kaneelpoeder toe. Mix tot een smeuge massa. Met een staafmixer gaat het trouwens ook prima.

STAP 3 Schep de smoothie in kleine glazen en strooi er wat cacaonibs over. Hier word je echt happy van!

BEVAT PP 525 KCAL .6 G EIWIIT 37 G VET WAARVAN 5 G VERZ. 32 G KOOLHYDRATEN 15 MG NATRIUM 14 G VEZELS PRIJS PP €2.40

TIP Je kunt dit gerecht ook maken met frambozen in plaats van cacaonibs.

De 2-persoonsrecepten in deze Allerhande zijn [op ah.nl/allerhande](http://op.ah.nl/allerhande) te vinden als 4 persoonsrecepten.

‘Als kind in Friesland ontwikkelde ik mijn liefde voor voeding’

POWERFOOD

Rens: 'In Power-food van Friesland naar New York vind je mijn lievelingsrecepten die ik daarvandaan heb meegenomen. Er staat voor elk wat wils in Ook heb ik klassieke gerechten in een nog iets gezonder jasje gestoken. Zo heb ik lasagne bijvoorbeeld gemaakt met aubergines in plaats van deegbladeren. Lichter, maar erg voedzaam.'

POWERFOOD - VAN FRIESLAND NAAR NEWYORK IS TE KOOP BIJ BOL.COM VOOR 19.99 (SPECTRUM)

VOLG @RENSKROES OP INSTAGRAM

Op haar Instagram account deelt Rens lekkere recepten, showt favo producten en vertelt wat ze die dag meemaakt. Laat je ook door Rens inspireren!

Rens' kickstart

CITROEN

Benieuwd naar de kracht van citroen? Drink elke dag een glas citroen- water Goed voor je huid. reinigt je lichaam en gaat verkoudheid tegen.

CACAO NIBS

Rauwe cacao zit vol met antioxidanten Lekker als extraatje in je smoothie of yoghurt. Of maak er de lekkerste taarten mee.

BANAAN

Banaan is een van de populairste fruitsoorten van Nederland. Hij bevat veel voedingsvezels kalium, magnesium en zetmeel en is daardoor perfect voor of tijdens het sporten.

HAVERMOUT

Met haverhout kun je alle kanten op. Eet 't als ontbijt, in een smoothie of maak er koekjes mee. Door de oplosbare vezels geeft het lang een verzadigd gevoel.

DADELS

Dadels zijn een gezond alternatief voor een zoete snack. Zowel verse als gedroogde dadels bevatten veel vezels, ijzer en calcium.

allerhande 69

70

HET NIEUWE ETEN

‘Ik geniet meer van eten als ik weet dat het goed voor me is’

71

MAAK KENNIS MET DE KENNERS

SUPERFOOD GRANOLA

Rens: ‘Hierin zit alles wat je nodig hebt, vooral langzaam werkende koolhydraten. Ik vind granola zelf het lekkerst met rijst,- amandel,- of geitenmelk. De granola die je kant en klaar in de winkel kan kopen, is in mijn ogen wat minder gezond. Daar zit meer suiker in. Beter is dus zelf maken en in luchtdichte potten stoppen. Dan kun je granola lang goed houden.’

SUPERFOOD GRANOLA

ONTBIJTGERECHT -12 PORTIES -5MN. 20 MN. OVENTUD 1 UUR WACHTTIJD

KOOKNIVEAU: MAKKELIJK V

erwarm de oven voor op 170 C. Smelt 3 el kokosolie met 4 el honing in 2 min in een steelpan. Hak 200 g notenmix (Smaakt) grof en meng in een kom met 150 g boekweitvlokken, 150 g driekleurenquinoa 50 g kokoschips en de gesmolten kokosolie. Verdeel het mengsel over een met bakpapier beklede bakplaat en rooster ca 20 min. in de oven. Schep regelmatig om. Neem de granola

uit de oven en laat op een rooster in ca. 1 uur helemaal afkoelen. Meng de granola met 50 g goji bessen. Bewaar in een afgesloten pot, dan kun je 'm nog zeker 2 weken bewaren.

BEVAT PP 295 KCAL 7 GEIWIT. 17GVET WAARMAN 8 GVERZ. 27 GKOOHYDRATEN 20 MGNATRIUM 4 GVEZELS PRIJS PP € 2.25 T

TIP kunt dit gerecht helemaal maken met biologische ingrediënten. Je kunt de notenmix ook vervangen door 200 gnoten naar keuze en in plaats van kokoschips 30 g geraspte kokos gebruiken

Allerhande 71

73

MAAK KENNIS MET DE KENNERS

SPORT- KOEKEN

oven keukenmachine

Een koek als ontbijt of na het sporten? Jazeker! Maar dan wel eentje bomvol eiwitten, goede vetten en koolhydraten

TUSSENDOORTJE - 6 STUKS - 15 MIN + 20 MIN OVENTIJD
KOOKNIVEAU: MAKKELIJK

INGREDIËNTEN

100 g pecannoten (gehalveerd)

50 g havermout

30 g kikkererwtenmeel (of ander meel naar wens)

1 tl (wijnsteen)bakpoeder

1 mespuntje kaneelpoeder

1 tl vanillepoeder

1 el plantaardig eiwitpoeder (optioneel)

2 eieren

55 g moerbeien (of rozijnen of goji bessen)

2 el sesamzaad

blender of keukenmachine

bakpapier

STAP 1 Verwarm de oven voor op 180 °C.

STAP 2 Rooster de pecannoten een minuut of twee in een koekenpan. Maal de noten daarna een minuutje in de blender of keukenmachine, voeg havermout en meel toe en mix alles fijn. Mix niet te lang, anders komt er olie uit de noten vrij.

STAP 3 Schep de mix in een grote kom en doe de (wijnsteen-) bakpoeder, kaneel en vanillepoeder erbij. Voeg eventueel wat eiwitpoeder toe. Klop de eieren los en giet bij het mengsel.

STAP 4 Roer door elkaar tot een kleverig beslag. Schep in de blender, voeg moerbeien en sesamzaad toe en mix alles fijn.

STAP 5 Pak telkens 2 eetlepels beslag, rol dat tot een balletje en druk met je handen plat op het bakpapier. Houd 3 cm afstand van elkaar. Bak de koeken in de oven in ca. 20 min. goudbruin en gaar.

BEVAT P. ST 240 KCAL -- 8 G EIWIT -- 16 G VET, WAARVAN 2 G VERZ. -- 16 G KOOLHYDRATEN -- 50 MG NATRIUM -- 3 G VEZELS -- PRIJS P.P. € 1.05

TIP Je kunt in plaats van wijnsteenbakpoeder ook gewoon bakpoeder gebruiken

Rens: 'Als ik bak, gebruik ik altijd de natuurlijke variant van bakpoeder.'

Allerhande legt uit: Baking soda, bakpoeder en wijnsteenbak- poeder gebruik je om deeg te laten rijzen. Wat is het verschil? Baking soda kun je alleen gebruiken in recepten met een zuur ingrediënt (bijvoorbeeld crème fraîche). Bakpoeder en het natuurlijke wijnsteenbakpoeder bevatten dit zuur al en kun je daardoor ook in gerechten zonder zuur ingrediënt gebruiken.

Handig om superfood granola in te bewaren
AH Weckpot 1 liter
€4.29

ULTIEME START VAN DE DAG

Rens: 'Elke ochtend drink ik vers citroensap aangelengd met warm water en daar voel ik me heel goed b Citroensap stimuleert de stofwisseling en de reinigende werking van de lever. Bovendien is citroensap rijk aan vitamine C Het verlicht een opgeblazen gevoel en je krijgt er een stralende huid van. Goed redenen dus om er de dag mee te beginnen!

RENS KROES VEROVERT NEDERLAND

Rens Kroes' (28) tweede boek Powerfood van Friesland naar New York gaat als een speer en runt haar eigen en heeft ze een succesvolle blog.

Ontbijt 'Dat is heaven voor mij, ik houd ervan. Met ontbijt leg je een goede bodem voor de rest van de dag. Vanochtend had ik een fruitbowl met noten. heerlijk. Maar als ik haast heb, haal ik een smoothie of plakje bananenbrood uit de vriezer. Dat eet ik dan vervolgens op kantoor op

Superfoods 'Goed dat ze ter discussie staan. Daaruit blijkt dat het leeft, dat ze op de kaart staan. En dat mensen zich bewuster worden van wat voeding met ze doet

Zelfscanner 'Ik scan etiketten niet alleen, ik bestudeer ze In de winkel zoek ik de schappen op met de meest verse producten. Als ik zie dat er conserveringsmiddelen, smaak- stoffen en veel toegevoegde suiker in een product zitten, dan neem ik het liever niet. Ik eet het liefst zo puur mogelijk.

Eigen kookprogramma 'Lijkt me geweldig! Momenteel maak ik video's waarin ik in vijf minuten gerechten bereid maa Je kunt de video's vinden op www.makerschannel.com/renskroes en op mijn eigen site www.renskroes.com.

Chips en cola Mensen willen graag horen dat ik zondig maar ik geniet nu eenmaal meer van eten als ik weet dat het goed voor me is. Ik maak daarom graag zelf snacks, dan weet ik in elk geval wat erin zit. Ik eet heus weleens chips, maar cola zal ik nooit drinken. Simpelweg omdat het niet gezond is. Ik drink ook echt wel wijntjes, maar dan liefst wijn zonder het conserveringsmiddel sulfiet.'

Diepvries 'Wat erin ligt? Fruit en veel van wat ik zelf maak zoals bananenbrood, smoothies, chocoballen en ijsjes. Eigenlijk is m'n diepvries veel te klein. Als ik ooit ga verhuizen, neem ik een kast van een vriezer. Niet zo goed voor het milieu, maar wel voor mij!

'Ik maak graag zelf snacks, dan weet ik tenminste wat erin zit'

allerhande 73

HET NIEUWE ETEN

**KOKEN MET
VETTE VIS**

Zalm, makreel, sardines en haring barsten van de omega-3-vetzuren. Dat is goed voor je hart en bloedvaten, maar vette vis is vooral lekker.

KOKEN MET VETTE VIS

OOK OP VIDEO
AH.NL/ALLERHANDE

WILD OF GEKWEKT?

Zalm is in Nederland de meest verkochte vis. Wilde zalm voedt zich met garnalen, kreeftjes en andere zeediertjes. Dat zorgt voor de roze kleur en de garnaalachtige smaak. Wilde zalm (met het MSC-keurmerk) is duurzaam gevangen. Kweekzalm (met het ASC-keurmerk) is wat minder uitgesproken van smaak en lichtroze. Deze zalm is verantwoord gekweekt met respect voor de natuur.

HET NIEUWE ETEN

ZALM MET WATERKERS-ERWTENPUREE

lactosevrij grillen

Weinig tijd en toch een gezonde maaltijd op tafel? Deze erwtenpuree met zalm is zo klaar, maar ziet eruit alsof je uren in de keuken hebt gestaan.

HOOFDGERECHT - 2 PERS - 20 MIN
KOOKNIVEAU: MAKKELIJK INGREDIENTEN

75 g waterkers
200 g kruimige aardappelen
5 el olijfolie
1 el za'tar (kruidenmelange blikje 65 g, Euroma Original spices by Jonnie Boer)
225 g tuinerwten (pak 450 g, diepvries)
75 g waterkers (zak, AH Biologisch)
295 g zalmfilet (schaal)
pureestamper
staafmixer
grillpan

STAP 1 Schil en snijd de aardappelen in gelijke stukken en kook in 15 min. gaar. Giet af en stamp fijn. Snijd ondertussen de ui in flinterdunne halve ringen.
STAP 2 Verhit 2 el olie in een koekenpan en fruit de ui en de helft van de za'atar 8 min. op laag vuur

STAP 3 Doe de tuinerwten in een kom en schenk er heet water bij tot ze onder staan. Snijd de helft van de waterkers grof. Giet de erwten af, meng met de gesneden waterkers en pureer met de staafmixer tot puree

STAP 4 Meng ondertussen 2 el olie met de rest van de za'atar, bestrijk de zalm ermee en bestrooi met peper Verhit de grillpan zonder olie of boter en gril de zalm 6 min. Keer halverwege.

STAP 5 Meng de aardappelpuree met de ui en erwtenpuree en breng op smaak met peper en eventueel zout. Verdeel de puree en de rest van de waterkers over 2 borden. Besprenkel met de rest van de olie. Breek de zalm in grove stukken en leg erop. Lekker met fijngehakte pistachenoten.

Ga naar ah.nl/allerhande/ui-fruiten voor de instructievideo ui fruiten.

BEVAT PP 725 KCAL 39 GEIWIT. 46 G VET, WAARMAN 7 GVERZ. 35 G KOOLHYDRATEN. 130 MGNATRIUM 8 G VEZELS PRUS PP. €6.65

vaker (vette) vis eten? Vanaf 23 september vind je nog meer fijne visrecepten in het pakketje Vette vangst in de Allerhande Koken-app

BEKIJK MEER VISRECEPTEN IN DE APP

TORRES VINA BRAVA PARELLA DAGARNACHA Wijn vol fruitsmaken die perfect samen gaat met de romige lichtzoete puree en pittige waterkers DRUIVENRASPARELLADA I GARNACHA LAND/STREEK SPANJE/ CATALUNYA OOK LEKKER BIJ MOS SELEN, PASTA MET ZALMOF GARNALENENPITTIGE TAPAS PRIJS € 5.99 WIJN TIP

BLOEMKOOLCOUSCOUS MET MAKREEL

snel keukenmachine mediterraan

Couscous zoals je 'm nog niet kent: van bloemkool. Extra bijzonder door de combinatie frisse granaatappel en gerookte makreel.

HOOFDGERECHT - 2 PERS - 15 MIN

KOOKNIVEAU: MAKKELIJK

INGREDIËNTEN

1 kleine bloemkool

2 el olijfolie

2 tl komijnzaad

1 teen knoflook (fijngesneden)

1 sinaasappel (schoongeboend)

½ bakje platte peterselie (a 20 g)

1 bosuitje

150 graatloze makreelfillet (schaal)

60 g granaatappelpitjes (bakje 120 g)

½ vers meergranenstokbrood (AH Biologisch)

125 g hummus

keukenmachine

STAP 1 Verdeel bloemkool in roosjes. Maal in de keukenmachine fijn tot de grootte van korrels

STAP 2 Verhit de olie in een koekenpan en fruit komijnzood en de knoflook 1 min op middelhoog

vuur Neem de pan van het vuur, voeg de bloemkoolcouscous toe en schep om. Laat staan tot gebruik

STAP 3 Schil met een dunschiller de oranje schil van sinaasappel en pers 1 helft uit. Snijd de schil in dunne reepes Snijd de peterselie fijn en de bosui in ringetjes.

STAP 4 Meng de bloemkoolcouscoud met de en 2 el sinaasappelsap, de peterselie en bosui. Breng op smaak met peper en eventueel zout.

STAP 5 Schep de couscous op een platte schaal. Breek de makreel grove stukken en verdeel met de granaatappelpitjes over de couscous. Bestrooi met peper.

STAP 6 Snijd het stokbrood in sneetjes en serveer met de hummus en bloemkoolcouscous.
> Ga naar ah.nl/allerhande/citrus voor de instructievideo citrus snijden.

BEVAT PP 820 KCAL 32 GEMIT 47 GVET WAARVAN 7GVERZ. 62G KoolHYDRATEN 850 MGNATRIUM. 11 GVEZELS PRUS, PP €5.05

De 2-persoonrecepten in deze Allerhande zijn op ah.nl/allerhande te vinden als 4-persoonsrecepten.

76 allerhande

77

KOKEN MET VETTE VIS

OOK OP VIDEO
AH.NL/ALLERHANDE

DELICAAT GEROOKTE MAKREEL

Makreel is niet zo'n populaire vissoort. Jammer, want het is een heerlijke vis die propvol omega 3 vetzuren zit. Makrelen zijn snelle zwemmers die in scholen leven en jagen op visjes en kreeftachtigen. Ze hebben zilverwitte buikjes, en hun rug is prachtig groengrijs gestreept. Vroeger werd makreel gerookt door hem boven een houtvuur te hangen, tegenwoordig gebeurt dat in een rookkast. Gerookte makreel is heerlijk op brood met een lik mayonaise of ketchup en wat verse peper. Verwerk de vis ook eens in een frisse groene salade met stukjes appel.

BLOEMKOOLCOUSCOUS MET MAKREEL

allerhande 77

78

HET NIEUWE ETEN

LUNCHTIP VAN DE MAAND

MAATJES HARING We eten ons harinkje graag rauw uit de hand. Maar zo rauw is hij nou ook weer niet na de vangst wordt de vis gezaakt, gezouten en minstens 24 uur in ren. Kaken betekent dat kieuwen en ingewanden worden verwijderd Alleen de alvleesklier blijft zitten. Die bevat enzymen die de haring laten rijpen tijdens het pekelen. Het vlees wordt zacht en de haring krijgt zijn specifieke smaak.

TOAST MET GEROOKTE HARING EN RADIJS

78 allerhande

79

KOKEN MET VETTE VIS

TOAST MET GEROOKTE HARING EN RADIJS

lactosevrij hollands

De friszure komkommer-radijssalade vormt een frisse tegenhanger van de gerookte haring en de licht pittige, nootachtige rucola.

LUNCHGERECHT 2 PERS. 15 MIN

KOOKNIVEAU: MAKKELIJK

INGREDIENTEN

200 g snackkomkommer (emmer 400 g)
120 g snackradijs (koelvers)
1 kleine rode ui
3 el appelciderazijn (fles 250 ml, AH Biologisch)
4 sneetjes meergranenzonnewepit (brood, AH Biologisch)
2 el mayonaise
1 tl grove mosterd
40 g wasabirucola (AH Excellent) 150 g gerookte haring (schaal 300 g)

STAP 1 snijd de komkommer en radijs in dunne plakjes en de ui in flinterdunne halve ringetjes. Doe in een schaaltje en voeg de azijn toe. Laat minstens 10 min. staan

STAP 2 Rooster ondertussen het brood. Meng de mayonaise mosterd, besmeer de toast ermee en verdeel de rucola erover. Verwijder het vel van de haring en verdeel over de toast.

STAP 3 at de radijs en komkommer uitlekken en garneer de toast ermee. Serveer de rest erbij.

BEVAT PP 535 KCAL 24 GEIWIT 31 GVET, WAARVAN 5 GVERz. 38 G KOOLHYDRATEN
120MGNATRIUM 4 G VEZELS PRIJS PP € 5.00

TIP Je kunt de snackradijs ook vervangen door een bosje gewone radijs. In plaats van wasabirucola kun je ook gewone rucola gebruiken

Verkrijgbaarheid

Producten met dit symbool zijn alleen verkrijgbaar in de grotere Albert Heijn-fillialen of via ah.nl

WEETJES VAN BART

Vis uit blik op basis van olie is lekker voor warme gerechten: de olie zorgt ervoor dat de vis niet uitdroogt

- Vis uit blik op basis van water gebruik je in koude gerechten zoals salades.
- De olieachtige smaak van vis uit blik wordt nog lekkerder met een zuurtje. Denk aan kappertjes, citroen, limoen of uitjes
- Vis wordt zó snel ingeblikt dat de voedingswaarde gelijk blijft aan die van verse vis.

VOLG BARSFISHTALES OP INSTAGRAM EN YOUTUBE

‘Alle vissers die voor Fish Tales ken ik persoonlijk’

EXCLUSIEF BIJ ALBERT HEIJN

BART VAN OLPHEN (FISH TALES)

"Voor een lekker maaltje vis heb je niet meer nodig dan een man, een hengel en een haak. Alle vissers die voor Fish Tales werken, ken ik persoonlijk. Ze vissen op de authentieke manier en kunnen daar de meest fantastische verhalen over vertellen. Dat klinkt romantisch, maar het is vooral beter Voor de visstand. Geen overbevissing, geen restvangst, geen leeggeschraapte zeebodem. Onze vissers weten precies hoeveel ze kunnen vangen om de visstand gelijk te houden ofte laten groeien. Iedereen wil toch dat de generatie na ons ook nog van vis kan genieten?"

allerhande 79

80

HET NIEUWE ETEN

BOERENKOOL

... doe je niet in de stampot, maar door je smoothie, salade of cocktail.

OVERGEWAAID UIT AMERIKA

In Amerika werd boerenkool tot voor kort nauwelijks gegeten, het is daar dan ook niet bekend van de stampot met worst. Maar er is een ware groene revolutie gaande. Kale (boerenkool) wordt gebruikt in shakes, smoothies salades en zelfs in cocktails. De groente zit vol met vitamine A en C en antioxidanten en is daardoor een populair super- food in de Verenigde Staten. Geen restaurant of supermarkt waar je de groente niet zal vinden. Boerenkool is hot.

NIEUWE SOORTEN, NIEUWE GERECHTEN

In de VS is er een Nationale Boerenkooldag (24 oktober) in het leven geroepen én kinderen worden zelfs naar deze groente vernoemd. Wij waren natuurlijk al fan hier in Nederland, maar zijn altijd op zoek naar nieuwe inspiratie. Er komen steeds meer 'nieuwe' soorten boerenkool en nieuwe gerechten. Bijvoorbeeld de babyboerenkool: de zachtere, minder bittere variant van de boerenkool. Deze boerenkool is makkelijk en snel te verwerken in bijv smoothies en salades. De cavolo nero (ook wel palmkool) is nog niet zo bekend. Deze kool wordt vaak gebruikt in de Toscaanse keuken, heeft een zachte, zoetige smaak, is knapperig en heeft een frisse bite. Lekker in een pasta!

OP DE HOOGTE BLIJVEN VAN FOODTRENDS? VOLG ALLERHANDE OP INSTAGRAM EN FACEBOOK

YASMINE BEKKERS

MEDEWERKER SMOOTHIE COM PANY DEN HAAG

'Al bijna twee jaar staan er bij ons smoothies met boerenkool op de menukaart, maar de laatste tijd valt het de klanten vaker op. Sapjes met boerenkool worden steeds populairder. Mijn favoriet is een sapje met boerenkool, aardbei, basilicum en appel

GIVE IT A TRY 'Veel mensen vinden een sapje met boerenkool nog een beetje gek. Met appel of ananas maken we de smoothies toegankelijker en hopen we dat klanten het toch willen proberen

HIPPE CHIPS Boerenkoolchips: dat is snacken op zn Amerikaans. De Rawlicious Boerenkoolchips double pepper van gedroogde bio boerenkool, mode papri kat en cashewnoten is niet alleen heel erg lekker, maar door de gezonde voedingsstoffen. vitaminen en anti- oxidanten ook nog eens verantwoord. En zeer voedzaam. Het ideale tussendoortje dus.

Rawlicious Boerenkoolchips double pepper

Zakje 40 g €3.49

(alleen verkrijgbaar in de grotere Albert Heijn-fillialen of via ah.nl)

80 allerhande

81

ONTDEK DE TREND

SALADE VAN BABYBOERENKOOL, SHIITAKE EN PEER

Vegetarisch lactosevrij keukenmachine aziatisch

LUNCHGERECHT 2 PERS. 30 MIN

KOOKNIVEAU: MAKKELIJK

INGREDIENTEN

1 limoen

1 peer (bijv conference)

½ pak tofu naturel (á 375g, AHBiologisch)

50 g gezouten cashewnoten
4 el soy sauce less salt (flesje 150 ml Kikkoman)
1 el bloem
3 el mango-gember- dressing (flesje 150 ml AH Excellent)
100 ml rijstolie
150g snackpaprika (emmer 300 g, in dunne ringen)
100 g shiitakes (in reepjes)
40 g baby boerenkool
keukenmachine

STAP 1 Halveer de limoen en pers de vrucht uit. Snijd de peer in de lengte in kwarten. Verwijder het klokhuis, snijd het vruchtvlees in plakjes en daarna in reepjes (julienne). Besprenkel tegen verkleuren met de helft van het limoensap

STAP 2 Dep de tofu droog en maal met de cashewnoten in de keukenmachine grof met de pulseknop. Schep uit de kom, voeg 1 el sojasaus en de bloem toe en meng tot een samenhangend geheel. Breng op smaak met peper

STAP 3 Meng de mangogemberdressing met de rest van de sojasaus en het limoensap

STAP 4 Verhit 2 el olie in een wok en roerbak de paprika en shiitakes 4 min. Neem van het vuur en schep de helft van de dressing erdoor. Breng op smaak met peper. Veeg de wok schoon en verhit de rest van de olie. Vorm met 2 theelepels kleine balletjes van het tofumengsel en frituur in 2 min. goudbruin. Keer halverwege. Schep de tofucroupons met een schuimspaan uit de wok. Laat uitlekken op keukenpapier. STAP 5 Verdeel de babyboerenkool en peer over een schaal en schep het paprika-shiitake mengsel erdoor. Verdeel de tofucroupons erover en serveer de rest van de dressing erbij. Lekker met quinoa en koriander.

BEVAT PP 560 KCAL 22 GEIVNIT. 35 GVET WAARVAN 7 G VERZ. 30 G KOOLHYDRATEN. 1305 MG 6 GVEZELS PRUS PP €4.95

allerhande 81

83

HET NIEUWE ETEN

KINDEREN & HET NIEUWE ETEN

SPINAZIE ALS ONTBIJT?

Je kinderen ook aan de incabessen, havermout en spelt. Is dat aan te raden? Hier 5 tips.

Zijn kamut, quinoa en moerbeien geschikt voor kinderen? Of moet je het juist bij de oer-Hollandse aardappel en broccoli houden? Met de volgende tips eten je kids gevarieerd en krijgen ze voldoende voedingsstoffen binnen

1. KICKSTART

Zorg voor een goed ontbijt. Na een nacht slapen heeft iedereen nieuwe energie nodig. Kies bijvoorbeeld voor havermoutpap. Een ouderwets ontbijt, maar dankzij de vele vezels weer helemaal hip. Yoghurt met muesli of kwark met fruit en noten doen het ook goed bij veel kinderen.

SMOOTHIE

2. Zin je kinderen gek op vruchtensap? Geef ze een p van vers fruit met een theelepel kokosolie! Vers fruit zorgt voor vezels en de olie geeft een verzadigd gevoel. Koop ze kant-en-klaar of maak zelf o e een smoothie met de d staafmixer of blender. Kijk op ah.nl/allerhande voor lekkere en gevarieerde recepten. Het voordeel van smoothies is dat je er allerlei gezonds in kunt stoppen: van spinazie en

wortel tot noten en zuidvruchten. Zo krijgen je kids behalve fruit (ongemerkt) nog meer voedingsstoffen binnen

3. VARIEER MET GRANEN

Elke dag bruine boterhammen? Beetje achterhaald. Wissel de tarwe of volkorenboterham o eens af met speltbrood, of pannenkoeken van boekweit. Die trendy dan andere voedingsstoffen tarwe, en variatie is goed. En wie hoort kids klagen als ze (gezonde) pannenkoeken krijgen

4. SNOEPTGOED

Natuurlijk zoet is ook zoet. Geef kinderen eens 'snoep' dat rijk is aan vezels, zoals vers of gedroogd fruit, zuidvruchten of een zelf gebakken havermoutkoekje Vinden de meesten echt net zo lekker

5. KIES VERS Ga zo veel mogelijk voor verse groente, fruit en granen. Die vormen een gezonde volvoedzame stoffen: onder andere mineralen en stoffen (antioxidanten)

‘Superfood van eigen bodem zit ook vol met mineralen.

VOEDINGSDESKUNDIGE

KATINKA HUISKAM

‘Het schap met superfood groeit. Van chia zaad en incabessen tot cacao nibs en macapoeder. Ze hebben een hoge voedingswaarde, maar zijn niet zo een twee drie geschikt voor het kindermenu. Je kunt je kids beter superfood van eigen bodem geven. Onze aardappel broccoli en bosbes zijn goede voorbeelden; die bevatten veel van dezelfde goede voedingsstoffen als de vaak duurdere superfood Maar vergeet vooral de basis niet: behalve groente, fruit en granen hebben kinderen ook bouwstoffen uit ei, kip, vlees en vis, zuivel, noten of vleesvervangers nodig. Plus gezonde vetten uit olie, noten en zaden. En heel belangrijk: hoe meer variatie, hoe beter’

83 allerhande

84

HET NIEUWE ETEN

We gaan de straat op en spotten een nieuwe trend: juices! Welke sapjes zijn favoriet?

IK & MIJN JUICE

84 allerhande

85

GESPOT

Isha ten Have (24) drinkt een blauwe bes0limoen juice

‘De limoen in dit sapje vind ik erg lekker. Ik maak zelf vaak iets met fruit, melk, yoghurt en havermout.

Annelies Brouwer (63) drinkt een sapje met kiwi, limoen, tarwegras en komkommer.

‘Ik vind sapjes vaak te zoek, maar deze vind ik erg lekker. Bij mijn kleindochter valt hij ook in de smaak’

Christophhe van Assche (26) drinkt een wortel-gember juice.

‘Vroeger vond ik gember echt heel vies, maar nu is een smoothie met gember juist mijn favoriet’

Jeanet van Vleuten (24) drinkt een avocado spinazie juice

‘Ik ben gek op avocado. Ik maak ook vaak mijn eigen drankjes van groente en fruit dat ik over heb’

Hippe blender met glazen mengkan. Er zit een handige drinkfles bij die je op de lbender kunt klikken.
Blend en go!
Princess Blender to go
Verkrijgbaar bij bol.com
€34.99

Nieuw shots voor iedereen met een beetje lef! Met 100% pure ingredienten een goede aanvulling op de voeding.
AH Powershot Kurkuma 30 ml €2.00
Alleen verkrijgbaar bij AH to go

Nog zo'n energiebooster, maar nu met tarwegras. Ook in de variaties aloë vera en gember. AH Powershot Tarwegras
30 ml €2.00
Alleen verkrijgbaar bij AH to go

Leverne Gibbs (45) drinkt een mango passievrucht smoothie.
'Waar ter wereld ik ook ben, ik ben altijd op zoek naar een mango passievruchtsapje'

Milan van Aagten (21) drinkt een sapje met zwarte bes en aardbij.
'Sapjes zijn mijn favoriete dorstleser. In de zomer drink ik ze vaak. Die met aarbei zijn mijn favoriet'

Luan (8) drinkt versgeperste jus d'orange
'Mijn moeder maakt thuis ook weleens sapjes of smoothies met sojamelk en avocado'

WORDT JIJ GESPOT?

Deel jouw favoriete juice met ons op Facebook en Instagram met #allerhande.

allerhande 85

88

HET NIEUWE ETEN

ZOET

VERSTANDIG

Ziet er goed uit hé, die chocoladetaart. En het fijne nieuws is: er komt geen geraffineerde suiker aan te pas.

88 allerhande

89

BAKKEN ZONDER SUIKER

OOK OP VIDEO

AH.NL/ALLERHANDE

DADELS

Dadels zijn heerlijk om zo te eten, of om je muesli te zoeten. Maar je kunt ze ook gebruiken als suikervervanger in gebak. Daardoor wordt je cake of taart een veel gezondere traktatie. Dadels barsten van de vezels, zijn vetarm en zitten vol vitamine C, B, E en K, mineralen en antioxidanten.

CHOCOTAART MET FRAMBOZEN EN DADELS
RECEPT OP PAG. 91

90

HET NIEUWE ETEN

€0.35 PER STUK

HONING

Honing is een zuiver natuurproduct dat bijen winnen uit de nectar van bloemen. Het wordt al eeuwenlang gebruikt om gerechten en dranken mee te zoeten. Ook wordt er een geneeskrachtige werking aan toegeschreven. Bijen voegen enzymen aan honing toe die bacteriën en schimmels doden. Een kopje thee met honing verlicht daarom je keelpijn. Bovendien is honing rijk aan antioxidanten.

MUESLIREPEN MET HONING EN CRANBERRY'S

90 allerhande

91

BAKKEN ZONDER SUIKER

CHOCOTAART MET FRAMBOZEN EN DADELS

glutenvrij lactosevrij keukenmachine

Hij is zo mooi, dat ie 'm bijna niet aan durft te snijden. Toch doen, de binnenkant is zeker de moeite waard.

GEBAK 12 PERS. 20 MIN. 1 UUR EN 50 MIN. WACHTTIJD
KOOKNIVEAU: PROBEER MAAR EENS

INGREDIËNTEN

175g ongebrande notenmix hazelnoot, cashew, amandel en walnoot (zakje)

250 g dadels

250g doosievol frambozen (diepvries)

120g cacaopoeder (pakje 250 g, Australian)

200g extra vergine kokosolie (pot 400g, Raw Super Food)

120 ml ahornsiroop (fles 250 ml, Bio Fan)

1 vanillestokje (zakje 1.5 g)

1 tl maldon zeezout (pakje 125 g)

25 g kokoschips (zak 250 g, Raw Super Food)

keukenmachine

springvorm (o 20 cm)

bakpapier

STAP 1 Maal de notenmix, dadels, de helft van de en de he van de cacaopoeder min. in de keukenmachine

STAP 2 Bekleed de bodem van de springvorm verdeel het over de bodem. Druk goed pier de rest van de frambozen erop en zet 10 min. in de vriezer.

STAP 3 Smelt ondertussen in een steelpaan de kokosolie met de ahornsiroop op laag vuur. Snijd het in de lengte open en schraap met een mespunt het merg eruit. Neem de pan van het vuur en roer het vanillemerg en de rest van de cacaopoeder door het kokosmengsel.

STAP 4 Neem de springvorm uit de vriezer en schenk het kokoscacaomengsel over de frambozen. Bestrooi met de helft van het zeezout en zet minstens 1/2 uur in de vriezer.

STAP 5 Haal na 30 de vriezer en bestrooi met de kokoschips en de rest van het zeezout. Zet de taart weer terug in de vriezer en laat voor serveren 20 min. op kamertemperatuur komen. Lekker met verse frambozen of aardbeien.

BEVAT PP 355 KCAL 5 GEIVNIT. 28 GVET WAARMAN 19 GVERZ. 8 G KOOLHYDRATEN 115 MGNATRIUM 6 GVEZELS PRUSPP € 1.40

TIP Je kunt de kokoschips ook vervangen doorgemalen kokos.

Wil je minder suiker eten? Vanaf 30 september vind je het pakketje Suikervrij & zoet met de lekkerste suikervrije snacks in de Allerhande Koken app.

Lassie Biologische 3 kleurenquinoa
Pak 275 g €2.99

Raw Super Food Kokoschips
zak 250 g €3.49

BEKIJK MEER SUIKERVRIJE RECEPTEN IN DE APP

MUESLIREPEN MET HONING EN CRANBERRY'S

Deze mueslirepen lijken wel gebakjes. Maar met ingrediënten als cranberry, vijg en quinoa toch een heel verantwoord tussendoortje.

TUSSENDOORTJE 4 STUKS 15 MIN. 20 MIN. OVENTUD
KOOKNIVEAU: MAKKELIJK

INGREDIËNTEN

125 g boter
100 ml vloeibare bloemenhoning (pot 450 g, AH Biologisch)
100 g royale vijgen uit Turkije (zak 200 g)
100 g cranberry's (zak 250 g)
100g muesli (zak 1 kg, AH BASIC)
50 g 3 kleurenquinoa (pak 275 g, Lassie)
50g kokospalmsuiker (bus 350 g, Bio Today)
80 g zelfrijzend bakmeel
brownievorm (28 x 18 cm)
bakpapier
keukenmachine

STAP 1 Verwarm de oven voor op 180 °C. Bekleed de brownievorm met bakpapier. STAP 2 Smelt de boter en honing in een steelpan op laag vuur. Snijd ondertussen de vijgen in stukjes.

STAP 3 Meng in een grote kom de vijgen, cranberry's, muesli, quinoa, kokospalmsuiker en het zelfrijzend bakmeel.

STAP 4 Neem de pan van het vuur en schenk het boter honing mengsel in de kom. Meng alles door elkaar.

STAP 5 Verdeel het mengsel over de brownievorm. Leg er een stuk bakpapier op en druk aan. Bak ca. 20 min. in het midden van de oven. Laat helemaal afkoelen in de vorm. Snijd in 14 repen en bewaar in een afgesloten trommel

BEVAT PST 200 KCAL 2 GEIWIT 8 GVET WAARVAN 5 GVERZ. 29 G KOOLHYDRATEN 35 MGNATRIUM 2 G VEZELS PRIJS PST. €0.35

TIP De muesliepen zijn in een luchtdichte trommel week houdbaar.

Verkrijgbaarheid

Producten met dit symbool zijn alleen verkrijgbaar in de grotere Albert Heijn-filiaal en of via ah.nl

allerhande 91

92

HET NIEUWE ETEN

POMPOEN MUFFINS MET CHIAZAAD EN AHORNSIROOP

Muffins zonder geraffineerde suiker? Door de kaneel en ahornsiroop mis je deze niet. En met pompoen als basis zijn ze nog bijzonder ook.

GEBAK 10 STUKS 15 MIN. 50 MIN OVENTIJD + 30 MN. WACHTTIJD
KOOKNIVEAU: PROBEER MAAR EENS

INGREDIENTEN

400 g pompoenstukjes (zak, koelvers)
2 el gemalen kaneel
6 ½ el ahorn siroop, (fles 250 ml, Bio Fan)
50 g pecannoten
200 g amandelmeel
¼ tl zout
3 eieren
2 tl bakpoeder (zakje 16 g, Dr. Oetker)
½ tl gemberpoeder (djarahé)
2 el chiazaad
185 g roomkaas
bakpapier
10 papieren cakevormpjes
1 muffinvorm met 12 holtes
keukenmachine
satéprikker
spuitzak met kartelmondje

STAP 1 verwarm de oven voor op 180 C. Meng de pompoenstukjes met el kaneel en 1 el ahornsiroop. Verdeel over een met bakpapier beklede bakplaat en bak de pompoen in het midden van de oven in ca. 25 min. gaar.

STAP 2 Hak ondertussen de pecannoten grof. Doe de papieren cakevormpjes in de muffinvorm

STAP 3 Pureer de geroosterde pompoen in de keukenmachine glad. Schep de helft in een kom en houd apart. Doe de gemberpoeder 1 el amandel meel, zout, de eieren, de chiazaad, 4 el ahornsiroop en 1 el kaneel bij de pompoen puree in de keukenmachine en mix tot een glad beslag

STAP 4 Roer de noten door het beslag en verdeel over 10 holtes Van de muffinvorm. Bak de muffins in ca. 25 min. gaar in het midden van de oven. Steek na 20 min. de satéprikker in een muffin Komt deze er schoon en droog uit, dan zijn de muffins gaar.

STAP 5 ondertussen de achtergehouden pompoenpuree met de roomkaas en de rest van de kaneel en ahorn siroop. Zet tot gebruik in de koelkast

STAP 6 Neem de muffins uit de vorm en laat 30 min. afkoelen op een rooster. Schep het roomkaasmengsel in een spuitzak en spuit kleine torentjes op de muffins. Bestrooi met de rest van het chiazaad

BEVAT PST 255 KCAL 8 G EWIT 20 G VET WAARVAN 5 G VERZ. 11 G KOOLHYDRATEN
250 MG NATRIUM. 3 G VEZELS PRIJS PST.€ 1.35

TIP Je kunt de muffins 1 dag van tevoren bereiden. Bewaar in een luchtdichte trommel

CAROLA'S BAKTIPS

- Iets lekkers gebakken met suikervervangers? Laat het dan eerst helemaal afkoelen voordat je proeft. Dan is de zoete smaak intenser.
- Gebruik eens de helft van het zoet dat je normaal gebruikt en proef wat je daarvan vindt. Te flauw? Dan doet een laagje suikervrije abrikozenjam of rijststroop boven op een taart of cake wonderen.
- Appelmoes in plaats van suiker! Kook stukjes appel in een bodempje water, pureer en roer door je beslag Gezond zoet!

‘Natuurlijke zoetmakers of minder geraffineerde suiker: zoet eten kan echt gezonder!

EXPERT SUIKERVRIJ

CAROLA VAN BEMMELEN

FOOD- EN LIFESTYLECOACH

‘Gewone, geraffineerde suiker bestaat uit glucose - dat je lichaam gebruikt als brandstof - en fructose waar je lichaam niets mee doet en dat voornamelijk wordt omgezet in vet. Natuurlijk zoetmakers zoals groene stevia en bruine rijststroop bevatten nauwelijks tot geen fructose. Beter voor je! Of kies voor minder geraffineerde suikers (zoals palmsuiker en kokosbloesem- suiker), want daarin blijven de voedzame stoffen, zoals mineralen, behouden. Uiteraard is helemáál geen suiker het allerbeste. Maar ook moeilijk. Kies daarom voor zo natuurlijk mogelijk zoet, dan ben je al een heel eind op weg.’

suikervervangers

Abrikozen, pruimen, dadels, stuk voor stuk perfecte zoetmakers. Even weken in water, pureren en door je besl roeren. Of maak er een taart bodem mee (zie recept pag. 91

AH Gedroogd fruit, vanaf € 1.59

KOKOSPALMSUIKER

Uit de nectar van kokospalm bloemen wordt kokospalmsuiker gewonnen. Biologisch zoete kracht met een karamelachtige smaak.

Bio Today organic Coconut Sugar € 4.15

92 allerhande

93

BAKKEN ZONDER SUIKER

POMPOENMUFFINS MET CHAIZAAD EN AHORNSIROOP

OOK OP VIDEO

AH.NL/ALLERHANDE

AHORNSIROOP

Noord-Amerikaanse indianen ontdekten dat ingedikt sap van esdoornbomen heerlijk zoet smaakt. Kook je het sap, dan ontstaat een dikke siroop die een lichte karamelachtige smaak heeft Heerlijk op pannenkoeken, wafels en om te verwerken in gebak. Ahornsiroop bevat ijzer, calcium en vitamine C, maar eet er niet te veel van. Net als geraffineerde suiker zorgt het voor schommelingen in je bloedsuikerspiegel

HET NIEUWE ETEN

VEGA MET...

Deze vegatoppers zitten boordevol eiwitten, goede vetten, vitaminen en mineralen.

PITTIGE FALAFEL

Vegetarisch oven keukenmachine

HOOFDGERECHT 2 PERS. 20 MIN. + 8 UUR WACHTTIJD

KOOKNIVEAU: PROBEER MAAR EENS

INGREDIËNTEN

200 gedroogde kikkererwten (zak 500g, Smaakt)
2 el harissa (pittige pepertomatenpasta, potje 100 g, Alfez)
2 tl gerookt paprika-poeder
1 bakje koriander zak 15 g grofgesneden
1 teen knoflook
3 el tahini naturel (sesampasta, potje 250 g, Bio Today)
600 ml arachideolie
keukenmachine

STAP 1 Doe de kikkererwten in een kom. Schenk er 2 liter water over. Laat minimaal 8 uur weken.
STAP 2 Giet de kikkererwten af en doe ze in de kom van de keukenmachine. Voeg de harissa het paprika-poeder, de koriander, knoflook, sesampasta en een flinke snuf zout toe. Maal in ca. 3 min. tot een fijne pasta.
STAP 3 Verhit de olie in een steelpan tot ca 160°C. Controleer de temperatuur met de keukenthermometer.
STAP 4 Schep met 2 lepels (of een ijsschep) 12 bolletjes van het kikkererwtenmengsel en doe in de hete olie. Bak de helft van de falafel in 45 min. goudbruin en gaar. Neem met een schuimspaan uit de olie en laat uitlekken op keuken pier. Bak zo nog een portie. Lekker op speltpilot broodjes met tzatzikisalade bakje 150g, koelvers en bio rauwkost rucola (zakje 150 g)

BEVAT PP 630 KCAL. 24 G EIWIT. 33 G VET WAARVAN 4 G VERZ. 54 G KOOLHYDRATEN.
485 MG NATRUM 13 G VEZELS PRIJS PP €2.60

Verkrijgbaarheid Producten met dit symbool zinnalleen verkrijgbaar in de grotere Albert Heijn-winkel of via ahl.

KIKKERERWTEN

94 allerhande

VEGA MET

PADDENSTOELEN

OOK OP VIDEO

AH.NL/ALLERHANDE

SOBANOEDELSOEP MET PADDENSTOELEN EN EI
vegetarisch aziatisch

HOOFDGERECHT 2 PERS. 20 MIN
KOOKNIVEAU: PROBEER MAAR EENS

INGREDIËNTEN

180 g Japanse sobanoedels (pak 270 g, Hakubaku)
2 bospaddenstoelenboulliontabletten
200 g paddenstoelenmelange (schaal)
50 g snoepgroente radijs
2 bosuitjes
2 eieren
200 g spinazie (zak, AH Biologisch)

STAP 1 Kook de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en spoel onder koud water.

STAP 2 Breng 1 liter water met de boulliontabletten aan de kook

STAP 3 Maak de paddenstoelen schoon en scheur of snijd ze in stukken. Voeg toe aan de bouillon.

Snijd de radijs in partjes en de bosuitjes in ringetjes

STAP 4 Breng een pan met water tegen de kook 50 g snoepgroente aan. Pocheer hierin de eieren 4-5 min. Voeg de spinazie toe aan de bouillon en laat slinken.

STAP 5 Verdeel de noedels, radijs en bosui over 2 ruime kommen of diepe borden. Schenk de bouillon met de paddenstoelen en spinazie erover. Schep in elke kom soep een gepocheerd ei. Serveer direct

> Ga naar ah.nl/allerhande/ei-pocheren voor de instructievideo ei pocheren.

BEVAT PP 485 KCAL 25G GVET WAARVAN 3 G VERZ. 70G KOOLHYDRATEN 3130 MG NATRIUM. 7 G VEZELS PRIJS PP € 3.85

95 allerhande

96

HET NIEUWE ETEN

WALNOTEN

GEPOFTE BIET MET GEITENKAAS EN WALNOTEN
vegetarisch oven

HOOFDGERECHT 2 PERS. 25 MIN. + 1 UUR OVENTIJD
KOOKNIVEAU: MAKKELIJK

INGREDIËNTEN

4 rauwe rode bieten
100 g zwarte quinoa (zak 400g, Smaakt)
200 g bimi
2 el walnotenolie
½ bakje platte peterselie (a 20 g)
50 g walnoten
4 stemgemberbolletjes op siroop (pot 450 g)

125 g geitenkaas blanc 50+

STAP 1 Verwarm de oven voor op 2 °C. Sch de bieten en snijd een stukje van de boven en onderkant. Snij ze kruislings in, maar niet helemaal door Bestrooi met wat zout en pak ze afzonderlijk in een stukje aluminiumfolie in. Zet ze 1 uur in de oven (die hoeft nog niet op temperatuur te zijn)

STAP 2 Bereid ondertussen de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking in water met zout. af en doe in een

STAP 3 Snijd de bimi in stukken en kook in 3 min. beetgaar Giet af en doe bij quinoa met de breng op smaak peper en eventueel en zout.

STAP 4 Snijd ondertussen de peterselie fijn. Hak 2,3 van de walnoten grof en snijd de gemerfijn. Meng samen met de peterselie door de geitenkaas

STAP 5 Neem de bieten uit de oven en haal ze uit de folie. Vul de bieten royaal met de geitenkaas en leg de hele walnoten erbovenop. Serveer de bieten met de quinoa met bimi.

BEVAT PP 810KCAL 3 G EIWIT 44 G VET WAARVAN 12 G VERZ. 65 G KOOLHYDRATEN
500 MG NATRIUM 15 G VEZELS PRIJS PP €4.30

TIP Je kunt de zwarte quinoa ook vervangen door gewone quinoa

96 allerhande

97

VEGA MET...

Smaakt Kikkererwten

Deze gedroogde, biologische kikkererwten zijn rijk aan vitamine B, zink en ijzer. En zitten bovendien boordevol eiwitten, vezels en mineralen
zak 500g € 1.99

AH Walnoten

Walnoten zijn rijk aan magnesium, fosfor en foliumzuur. Ook heerlijk in salades met geitenkaas en honing, zo uit het handje of in taarten. Kijk voor recepten op ah.nl/ allerhande
zakje 50g € 1.39

LEKKERE ERWT

Falafel en hummus zijn de bekendere gerechten met kikkererwten. Maar ze zijn ook heerlijk in een wrap, salade, of geroosterd en gekruid als snack. Je kunt kikkererwten gedroogd kopen of voorgekookt in blik of pot.

PADDENSTOEL PRO'S

Weinig calorieën (vergelijkbaar met sla) veelal rijk aan vezels en voedingsstoffen als vitaminen (B2, foliumzuur), eiwitten, mineralen en antioxidanten: je zou bijna vergeten dat paddenstoelen ook nog lekker hartig van smaak zijn

GEZOND NOOTJE Walnoten worden de allergezondste noten genoemd. Ze bevatten gezonde, onverzadigde vetten, die helpen het cholesterolniveau in het bloed te verlagen.

AH Paddenstoelenmelange

Een melange van verschillende paddenstoelen. Heerlijk bij vlees en wildgerechten en in oosterse gerechten
Schaal 200 g €2.69

Spelt pitabroodjes

Zachte pitabroodjes van 100% speltbloem. Lekker met gegrilde groenten en hummus of met geitenkaas, rauwkost, honing en walnoten.
pak 5 stuks€ 1.29

MEER DAN 3900 AH.NL/ALLERHANDE

ONTDEK MEER

AH Zoete pompoenhummus

Kikkererwtenspread met pompoen. Lekker op toast, als dipper of op de boterham
Bakje 200 g €2.00

Allerhande 97

Bijlage 3. Scans geanalyseerde pagina's

Pagina 1.



INHOUD

allerhande
LEKKER VAN ALBERT HEIJN

NIEUWE START

De vakantie is voorbij, de kinderen zijn naar school. Tijd om je leven een gezonde boost te geven. Wij helpen je op weg.

September is dé maand om je eetgewoonten onder de loep te nemen. Om een paar kilo kwijt te raken en om te zorgen dat je lichamelijk en geestelijk fit de winter in gaat. Puur en gezond eten is daarbij de sleutel.

In deze compleet gerestylede Allerhande nemen we je mee in de wereld van Het Nieuwe Eten (op pag. 14 lees je er meer over). Een wereld waarin foodie Rens Kroes zich als een vis in het water voelt. 'Een happy life bereik je niet met een crashdieet', vindt zij. 'Maar wél door lekker en gezond te eten, goed voor jezelf te zorgen en vooral... te genieten.' Wij hadden het niet beter kunnen zeggen.

Veel lees- en kookplezier

DE ALLERHANDE REDACTIE

PS Wat vind je van de nieuwe Allerhande? Deel het met ons op Facebook en Instagram met #allerhande!



ONTDEK HET SEIZOEN

Groente en fruit zijn de basis van een bewuste lifestyle. Eet ze het liefst van het seizoen.

- 32 volop verkrijgbaar courgette
- 40 en ook... elstar, pastinaak en pompoen
- 44 over de vloer bij de aardappelboer
- 54 uitgelicht vijgen

*- plaatjes bovenaan
- titels groot →*



HET NIEUWE ETEN

Ontdek hoe je puurder en gezonder kunt eten. Zelfs de taarten zijn verantwoord!

- 66 maak kennis met Rens Kroes
- 74 koken met vette vis
- 80 ontdek de trend rauwe boerenkool
- 83 over eten & kinderen geef je je kind havermout en quinoa? Of kun je het beter bij pasta en bruinbrood houden?
- 84 gespot: ik & mijn juice
- 88 bakken zonder geraffineerde suiker
- 94 vega met... kikkererwten, paddenstoelen en walnoten

HET NIEUWE ETEN

9X HET NIEUWE ETEN

VOLGENS ALLERHANDE

1. meer groente

Eet meer verschillende groenten. Grotere hoeveelheden.
En zo vaak mogelijk op de dag, ook als tussendoortje.
Dat is makkelijker dan je denkt.



2. van het seizoen

Seizoenseten is lekkerder, belast het milieu minder
en is vaak ook voordeliger.

3. weet wat je eet

Eet wat je als (gezond) eten herkent. Kies voor pure
ingrediënten. En voor krachtige smaken, want daardoor
snak je minder naar zout en zoet.

HET NIEUWE ETEN

4. meer van het goede, minder van het slechte

Meer vezels en gezonde vetten (vis, olijfolie, noten & zaden).
Minder zout, suiker en verzadigd vet.

5. minder vlees is beter

Een dagje zonder is net zo lekker
én goed voor het milieu.

6. kies zo vaak als je kunt voor biologisch

Dat is goed voor dier en omgeving. En het geeft je
een goed gevoel.

7. geniet van élk eetmoment

Van ontbijt tot diner (een beetje) bewuster eten heeft
een groot effect op de hoeveelheid
calorieën die je binnenkrijgt.

8. een onsje minder

Eet kleinere porties.
Minder kan méér zijn. En dat is
ook goed voor je portemonnee.

9. KOOK!

Wie zelf kookt, koopt en
eet bewuster,
gezonder en
doorgaans goedkoper.

HET NIEUWE ETEN

Boerenkool
Vette vis
Kokosolie
Amandelmeel
Chiazaad
Kikkererwten
Paddenstoelen
Walnoten

RECEPTEN VOOR
2 PERSONEN

HEI NIEUWE EIEN

Rens Kroes maakt
voor Allerhande
healthy ontbijtjes
voor een happy start
van de dag.

ONTBIJTEN MET RENS

66 allerhande



MAAK KENNIS MET DE KENNERS

SPORTKOEKEN
RECEPT OP PAG. 73

SPORTKOEKEN
Rens: 'Ik heb ze sportkoeken genoemd omdat er veel eiwitten, goede vetten en koolhydraten in zitten. Daar krijg je energie van en daardoor presteer je beter. Ze zijn dus heel geschikt als ontbijt, maar ook prima na het sporten. Met zo'n koek kun je goed herstellen na je intensieve workout.'

DEEL JOUW FAVORIETE RECEPT. MAAK EEN FOTO EN PLAATS DE OP FACEBOOK OF INSTAGRAM MET #ALLERHANDE.

allerhande 67

**SWEET & SOUR
BREAKFAST**



Rens: 'Ik houd van citroen in de ochtend. Met dit avocadoontbijt neem je meteen goede vetten toe. Het geeft je energie een echte boost. Ook ideaal na een nacht waarin je het iets te laat hebt gemaakt. De citroenen helpen je lever op te schonen. En je lijf wordt wakker geschud door de zoetzure smaak.'



SWEET & SOUR BREAKFAST

vegetarisch | glutenvrij
lactosevrij | keukenmachine

Begin de dag met een energieboost! Citroen, avocado en dadels zorgen ervoor dat je de hele ochtend door kunt.

ONTBIJTGERECHT - 2 PERS - 10 MIN
KOOKNIVEAU: MAKKELIJK

INGREDIËNTEN

4 citroenen
2 rijpe avocado's
10 (medjool)dadels,
zonder pit

2 tl kaneelpoeder
cocoanibs
blender, keukenmachine
of staafmixer

STAP 1 Schil en halveer de citroenen en haal de pitjes eruit. Snijd de avocado's overlangs doormidden, verwijder de pit en schep het vruchtvlees met een lepel uit de schil.

STAP 2 Doe de citroenen en het avocadovruchtvlees in de blender of keukenmachine en voeg de dadels en kaneelpoeder toe. Mix tot een smeuge massa. Met een staafmixer gaat het trouwens ook prima.

STAP 3 Schep de smoothie in kleine glazen en strooi er wat cocoanibs over. Hier word je echt happy van!

BEVAT PP: 525 KCAL • 6 G EIWIT • 37 G VET, WAARVAN 5 G VERZ. • 32 G KOOIHYDRATEN • 15 MG NATRIUM • 14 G VEZELS • PHS PP: € 2,40

TIP Je kunt dit gerecht ook maken met frambozen in plaats van cocoanibs.

De 2-persoonsrecepten in deze Allerhande zijn op ah.nl/allerhande te vinden als 4-persoonsrecepten.



POWER-FOOD

Rens: 'In Power food - van Friesland naar New York vind je mijn lievelingsrecepten die ik daarvandaan heb meegenomen. Er staat voor elk wat wils in. Ook heb ik klassieke gerechten in een nog iets gezonder jasje gestoken. Zo heb ik lasagne bijvoorbeeld gemaakt met aubergines in plaats van deegbladeren. Lichter, maar erg voedzaam.'

POWERFOOD - VAN FRIESLAND NAAR NEW YORK
IS TE KOOP BIJ
BOE.COM VOOR
€19,99
(SPECTRUM)



VOLG @RENSKROES
OP INSTAGRAM

Op haar Instagram-account deelt Rens lekkere recepten, shawt lava producten en vertelt wat ze die dag meemaakt. Laat je ook door Rens inspireren!

Rens' kickstart

CITROEN

Benieuwd naar de kracht van citroen? Drink elke dag een glas citroenwater! Goed voor je huid, reinigt je lichaam en gaat verkoudheid tegen.



CACAO NIBS

Rauwe cacao zit vol met antioxidanten. Lekker als extractie in je smoothie of yoghurt. Of maak er de lekkerste taarten mee.



BANAAN

Banaan is een van de populairste fruitsoorten van Nederland. Hij bevat veel voedingsvezels, kalium, magnesium en zetmeel en is daardoor perfect voor of tijdens het sporten.



HAVERMOUT

Met havermout kun je alle kanten op. Eet 't als ontbijt, in een smoothie of maak er koekjes mee. Door de oplosbare vezels geeft het lang een verzadigd gevoel.



DADELS

Dadels zijn een gezond alternatief voor een zoete snack. Zowel verse als gedroogde dadels bevatten veel vezels, ijzer en calcium.



'Als kind in Friesland ontwikkelde ik mijn liefde voor voeding'



MAAK KENNIS MET DE KENNERS

SUPERFOOD GRANOLA

Rens: 'Hierin zit alles wat je nodig hebt, vooral veel langzaam werkende koolhydraten. Ik vind granola zelf het lekkerst met rijst, amandel- of geitenmelk. De granola die je kant-en-klaar in de winkel kunt kopen, is in mijn ogen wat minder gezond: daar zit meer suiker in. Beter is dus zelf maken en in luchtdichte potten doen. Dan kun je granola lang goed houden.'

SUPERFOOD GRANOLA

kokosolie

ONTBEGERECHT - 12 PORTIES - 5 MIN. + 20 MIN. OVENTIJD + 1 UUR WACHTTIJD

KOOKNIVEAU: MAKKELIJK

Verwarm de oven voor op 170 °C. Smelt 3 el **kokosolie** met 4 el **honing** in 2 min. in een steelpan. Hak 200 g **notenmix** (Smaak!) grof en meng in een kom met 150 g **boekweitvlokken**, 150 g **driekleurenquinoa**, 50 g **kokoschips** en de gesmolten kokosolie. Verdeel het mengsel over een met bakpapier beklede bakplaat en rooster ca. 20 min. in de oven. Schep regelmatig om. Neem de granola uit de oven en laat op een rooster in ca. 1 uur helemaal afkoelen. Meng de granola met 50 g **goji bessen**. Bewaar in een afgesloten pot, dan kun je 'm nog zeker 2 weken bewaren.

BEWIJ P.P. 295 KCAL • 7 G EIWIT • 17 G VET, WAARVAN 8 G VERZ. • 27 G KOOHYDRATEN • 20 MG NATRIUM • 4 G VEZELS • PRIJS P.P. € 2,25

TIP Je kunt dit gerecht helemaal maken met biologische ingrediënten. Je kunt de notenmix ook vervangen door 200 g noten naar keuze en in plaats van kokoschips 30 g geraspte kokos gebruiken.

allehande 71



SPORT-KOEKEN

oven keukenmachine

Een koek als ontbijt of na het sporten? Zaker! Maar dan wel eentje bomvol eiwitten, goede vetten en koolhydraten.

TUSSENDOORJTJE - 6 STUKS - 15 MIN. + 20 MIN. OVENTIJD

KOOKNIVEAU: MAKKELIJK

INGREDIËNTEN

100 g pecannoten (gehalveerd)
50 g havermout
30 g kikkererwtmeel (of ander meel naar wens)
1 tl (wijnsteen)bakpoeder
1 mespuntje kaneelpoeder
1 tl vanillepoeder

1 el plantaardig eiwitpoeder (optioneel)
2 eieren
55 g moerbeien (of rozijnen of goji bessen)
2 el sesamzaad
blender of keukenmachine
bakpapier

STAP 1 Verwarm de oven voor op 180 °C.

STAP 2 Rooster de pecannoten een minuut of twee in een koekenpan. Maal de noten daarna een minuutje in de blender of keukenmachine, voeg havermout en meel toe en mix alles fijn. Mix niet te lang, anders komt er olie uit de noten vrij.

STAP 3 Schep de mix in een grote kom en doe de (wijnsteen-) bakpoeder, kaneel en vanillepoeder erbij. Voeg eventueel wat eiwitpoeder toe. Klap de eieren los en giet bij het mengsel.

STAP 4 Roer door elkaar tot een kleverig beslag. Schep in de blender, voeg moerbeien en sesamzaad toe en mix alles fijn.

STAP 5 Pak telkens 2 eetlepels beslag, rol dat tot een balletje en druk met je handen plat op het bakpapier. Houd 3 cm afstand van elkaar. Bak de koeken in de oven in ca. 20 min. goudbruin en gaar.

BEVAT P.S.T. 240 KCAL • 8 G EIWIT • 16 G VET, WAARVAN 2 G VERZ. • 16 G KOOHYDRATEN • 50 MG NATRIUM • 3 G VEZELS • PRIJS P.P. € 1,05

TIP Je kunt in plaats van wijnsteenbakpoeder ook gewoon bakpoeder gebruiken.

Rens: 'Als ik bak, gebruik ik altijd wijnsteenbakpoeder, de natuurlijke variant van bakpoeder.'

Allerhande legt uit: Baking soda, bakpoeder en wijnsteenbakpoeder gebruik je om deeg te laten rijzen. Wat is het verschil? Baking soda kun je alleen gebruiken in recepten met een zuur ingrediënt (bijvoorbeeld crème fraîche). Bakpoeder en het natuurlijke wijnsteenbakpoeder bevatten dit zuur al en kun je daardoor ook in gerechten zonder zuur ingrediënt gebruiken.

Handig om het superfood granola in te bewaren.



AH Weckpot 1 liter € 4.29

ULTIEME START VAN DE DAG

Rens: 'Elke ochtend drink ik vers citroensap - aangelengd met warm water - en daar voel ik me heel goed bij. Citroensap stimuleert de stofwisseling en de reinigende werking van de lever. Bovendien is citroensap rijk aan vitamine C. Het verlicht een opgeblazen gevoel en je krijgt er een stralende huid van. Goede redenen dus om er de dag mee te beginnen!'



RENS KROES VEROVERT NEDERLAND

Rens Kroes' (28) tweede boek Powerfood - van Friesland naar New York gaat als een speer en daarnaast runt ze haar eigen healthcoachpraktijk en heeft ze een succesvolle blog.

Ontbijt 'Dat is heaven voor mij, ik houd ervan. Met ontbijt leg je een goede bodem voor de rest van de dag. Vanochtend had ik een fruitbowl met noten, heerlijk. Maar als ik haast heb, haal ik een smoothie of plakje bananenbrood uit de vriezer. Dat eet ik dan vervolgens op kantoor op.'

Superfoods 'Goed dat ze ter discussie staan. Daaruit blijkt dat het leeft, dat ze op de kaart staan. En dat mensen zich bewuster worden van wat voeding met ze doet.'

Zelfscanner 'Ik scan etiketten niet alleen, ik bestudeer ze. In de winkel zoek ik de schappen op met de meest verse producten. Als ik zie dat er conserveringsmiddelen, smaakstoffen en veel toegevoegde suiker in een product zitten, dan neem ik het liever niet. Ik eet het liefst zo puur mogelijk.'

Eigen kookprogramma 'Lijkt me geweldig! Momenteel maak ik video's waarin ik in vijf minuten gerechten bereid. Je kunt de video's vinden op www.makerschannel.com/renskroes en op mijn eigen site www.renskroes.com.'

Chips en cola 'Mensen willen graag horen dat ik zondig, maar ik geniet nu eenmaal meer van eten als ik weet dat het goed voor me is. Ik maak daarom graag zelf snacks, dan weet ik in elk geval wat erin zit. Ik eet heus weleens chips, maar cola zal ik nooit drinken. Simpelweg omdat het niet gezond is. Ik drink ook echt wel wijntjes, maar dan liefst wijn zonder het conserveringsmiddel sulfiet.'

Diepvries 'Wat erin ligt? Fruit en veel van wat ik zelf maak, zoals bananenbrood, smoothies, chocoballen en ijsjes. Eigenlijk is m'n diepvries veel te klein. Als ik ooit ga verhuizen, neem ik een kast van een vriezer. Niet zo goed voor het milieu, maar wel voor mij!'

'Ik maak graag zelf snacks, dan weet ik ten minste wat erin zit'

HET NIEUWE ETEN

KOKEN MET

Zalm, makreel, sardines en haring barsten van de omega 3-vetzuren. Dat is goed voor je hart en bloedvaten, maar vette vis is vooral ontzettend lekker.

VETTE VIS

74 allehande



**ZALM MET WATERKERS-
ERWTENPUREE**

RECEPT OP PAG. 76

**WILD OF
GEKWEEST?**

Zalm is in Nederland de meest verkochte vis. Wilde zalm voedt zich met garnalen, kreeftjes en andere zeedierjes. Dat zorgt voor de roze kleur en de garnaalachtige smaak. Wilde zalm (met het MSC-keurmerk) is duurzaam gevangen. Kweekzalm (met het ASC-keurmerk) is wat minder uitgesproken van smaak en lichtroze. Deze zalm is verantwoord gekweekt met respect voor de natuur.

HET NIEUWE ETEN



ZALM MET WATERKERS-ERWTENPUREE

salmon • erwten

Weinig tijd en toch een gezonde maaltijd op tafel? Deze erwtentpuree met zalm is zo klaar, maar ziet eruit alsof je uren in de keuken hebt gestaan.

HOOFDGERECHT - 2 PERS - 20 MIN
KOOKNIVEAU: MAKKELIJK

INGREDIËNTEN

- 200 g kruimige aardappelen
- 2 rode uien
- 5 el olijfolie
- 1 el za'atar (kruidenmelange, blikje 65 g, Eurama Original spices by Jonnie Boer)
- 225 g tuinerwten (pak 450 g, diepvries)

- 75 g waterkers (zak, AH Biologisch)
- 295 g zalmfilet (schoal)
- pureestomper
- stoommixer
- grillpan

STAP 1 Schil en snijd de aardappelen in gelijke stukken en kook in 15 min. gaar. Giet af en stamp fijn.

STAP 2 Snijd onderlussen de ui in flinterdunne halve ringen. Verhit 2 el olie in een koekenpan en fruit de ui en de helft van de za'atar 8 min. op laag vuur.

STAP 3 Doe de tuinerwten in een kom en schenk er heet water bij tot ze onder staan. Snijd de helft van de waterkers grof. Giet de erwten af, meng met de gesneden waterkers en pureer met de stoommixer tot puree.

STAP 4 Meng onderlussen 2 el olie met de rest van de za'atar, bestrijk de zalm ermee en bestrooi met peper. Verhit de grillpan zonder olie af biter en grill de zalm 6 min. Keer halverwege.

STAP 5 Meng de aardappelpuree met de ui en erwtentpuree en breng op smaak met peper en eventueel zout. Verdeel de puree en de rest van de waterkers over 2 borden. Besprenkel met de rest van de olie. Breek de zalm in grove stukken en leg erop. Lekker met fijngehakte pistachenoten.

© Ga naar ah.nl/allerhande/ui-fruiten voor de instructievideo ui fruiten.

BEVAT PP 725 KCAL • 39 G EIWIT • 46 G VET WAARVAN 7 G VERZ. • 35 G KOOHYDRATEN • 130 MG NATRIUM • 8 G VEZELS • PRIJS PP € 6,05



Vaker (vette) vis eten? Vanaf 23 september vind je nog meer fijne visrecepten in het pakketje Vette vangst in de Allerhande Koken app.

BEKLIK MEER VISRECEPTEN IN DE APP

TORRES VIÑA BRAVA PARELLA DA GARNACHA

Wijn vol fruitsmaken, die perfect samen gaat met de romige, lichtzoete puree en pittige waterkers.

DRIUVENRAS PARELLA, GARNACHA, LANGSTREEK, SINGEL, CATALUNYA, OOK LEKKER BIJ ANDERE PASTA MET ZALM OF GARNADIËN EN RITGE TAPAS. PRIJS € 5,99

WIJN TIP



fris & fruitig



BLOEMKOOL- COUSCOUS MET MAKREEL

olie • keukenmachine • maïzena

Couscous zoals je 'm nog niet kent: van bloemkool. Extra bijzonder door de combinatie frisse granaatappel en gerookte makreel.

HOOFDGERECHT - 2 PERS - 15 MIN
KOOKNIVEAU: MAKKELIJK

INGREDIËNTEN

- 1 kleine bloemkool
- 2 el olijfolie
- 2 tl komijnzaad
- 1 teen knoflook (lijngesneden)
- 1 sinaasappel (schoongeboend)
- ½ bakje platte peterselie (à 20 g)
- 1 bosuutje

- 150 g graatloze makreelfilet (schoal)
- 60 g granaatappelpitjes (bakje 120 g)
- ½ vers meergranenstokbrood (AH Biologisch)
- 125 g hummus keukenmachine

STAP 1 Verdeel de bloemkool in roosjes. Maal in de keukenmachine fijn tot de grootte van couscouskorrels.

STAP 2 Verhit de olie in een koekenpan en fruit het komijnzaad en de knoflook 1 min. op middelhoog vuur. Neem de pan van het vuur, voeg de bloemkoolcouscous toe en schep om. Laat staan tot gebruik.

STAP 3 Schil met een dunschiller de oranje schil van ½ sinaasappel en pers 1 helft uit. Snijd de schil in dunne reepjes. Snijd de peterselie fijn en de bosui in ringetjes.

STAP 4 Meng de bloemkoolcouscous met de sinaasappelschil en 2 el sinaasappelsap, de peterselie en bosui. Breng op smaak met peper en eventueel zout.

STAP 5 Schep de couscous op een platte schaal. Breek de makreel in grove stukken en verdeel met de granaatappelpitjes over de couscous. Bestrooi met peper.

STAP 6 Snijd het stokbrood in sneetjes en serveer met de hummus en bloemkoolcouscous.

© Ga naar ah.nl/allerhande/citrus voor de instructievideo citrus snijden.

BEVAT PP 820 KCAL • 32 G EIWIT • 47 G VET WAARVAN 7 G VERZ. • 62 G KOOHYDRATEN • 830 MG NATRIUM • 11 G VEZELS • PRIJS PP € 5,05

De 2-persoonsrecepten in deze Allerhande zijn op ah.nl/allerhande te vinden als 4-persoonsrecepten.





HET NIEUWE ETEN

**LUNCHTIP
VAN DE MAAND**

**TOAST MET GEROOKTE
HARING EN RADIJ'S**

**MAATJES-
HARING**

We eten ons harinkje graag rauw uit de hand. Maar zo rauw is hij nou ook weer niet; na de vangst wordt de vis gekookt, gezouten en minstens 24 uur ingevoren. Koken betekent dat kieuwen en ingewanden worden verwijderd. Alleen de olfiesklier blijft zitten. Die bevat enzymen die de haring laten rijpen tijdens het pekelen. Het vlees wordt zacht en de haring krijgt zijn specifieke smaak.

KOKEN MET VETTE VIS



TOAST MET GEROOKTE HARING EN RADIJS

lactosevrij hollands

De frisure komkommer-radijsalade vormt een frisse tegenhanger van de gerookte haring en de licht pittige, nootachtige rucola.

LUNCHGERECHT - 2 PERS. - 15 MIN.

KOOKNIVEAU: MAKKELIJK

INGREDIËNTEN

- 200 g snackkomkommer (emmer 400 g)
- 120 g snackradijs (koelvers)
- 1 kleine rode ui
- 3 el appelciderazijn (fles 250 ml, AH Biologisch)

- 4 sneetjes meergranenzon-nepit (brood, AH Biologisch)
- 2 el mayonaise
- 1 tl grove mosterd
- 40 g wasabirucola (AH Excellent)
- 150 g gerookte haring (schaal 300 g)

STAP 1 Snijd de komkommer en radijs in dunne plakjes en de ui in flinterdunne halve ringetjes. Doe in een schoofje en voeg de azijn toe. Laat minstens 10 min. staan.

STAP 2 Rooster ondertussen het brood. Meng de mayonaise en mosterd, besmeer de toast ermee en verdeel de rucola erover. Verwijder het vel van de haring en verdeel over de toast.

STAP 3 Laat de radijs en komkommer uitlekken en garneer de toast ermee. Serveer de rest erbij.

BEVAT P.P. 535 KCAL • 24 G EIWIT • 31 G VET, WAARVAN 5 G VERZ • 38 G KOOHYDRATEN • 1120 MG NATRIUM • 4 G VEZELS • PRIJS P.P. € 5,00

TIP Je kunt de snackradijs ook vervangen door een bosje gewone radijs. In plaats van wasabirucola kun je ook gewone rucola gebruiken.

Verkrijgbaarheid

Producten met dit symbool zijn alleen verkrijgbaar in de grotere Albert Heijn-winkels of via ah.nl.

FOOTFOTOGRAFIE: SHEN BENJAMIN • FOODSTYLING: AMBERNE STEENSTRA • STYLING: LUBKA GUSZAFSSON • FOTOGRAFIE: DURELBERAND, GELT WAGERS • MET DANK AAN: BOUWIND BY

'Alle vissers die voor Fish Tales werken, ken ik persoonlijk'

EXCLUSIEF BIJ ALBERT HEIJN



BART VAN OLPHEN (FISH TALES)

Voor een lekker maaltje vis heb je niet meer nodig dan een man, een hengel en een haak. Alle vissers die voor Fish Tales werken, ken ik persoonlijk. Ze vissen op de authentieke manier en kunnen daar de meest fantastische verhalen over vertellen. Dat klinkt romantisch, maar het is vooral beter voor de visstand. Geen overbevissing, geen restvangst, geen leggeschraapte zeebodem. Onze vissers weten precies hoeveel ze kunnen vangen om de visstand gelijk te houden of te laten groeien. Iedereen wil toch dat de generatie na ons ook nog van vis kan genieten?

WEETJES VAN BART

- Vis uit blik op basis van olie is lekker voor warme gerechten: de olie zorgt ervoor dat de vis niet uitdroogt.
- Vis uit blik op basis van water gebruik je in koude gerechten zoals salades.
- De olieachtige smaak van vis uit blik wordt nog lekkerder met een zuurtje. Denk aan kappertjes, citroen, limoen of uijes.
- Vis wordt zo snel ingeblikt dat de voedingswaarde gelijk blijft aan die van verse vis.

vette vis uit blik

HARING

De slevige smaak van haring gecombineerd met het verfijnde van tomaten. Lekker op een toastje.

Princes Haring in milde tomatensaus blikje 200 g € 1,57



MAKREEL

Wild gevangen makreel die een delicate smaak heeft gekregen door het authentieke rookproces. Heerlijk op brood.

John West Gerookte makreelfilet blikje 145 g € 1,79



SARDINES

Hartige sardientjes zijn verrassend lekker met pasta, op een pizza en in een salade of paella.

Fish Tales Sardines in water blikje 120 g € 1,39



HET NIEUWE ETEN

BOEREN- KOOL

...doe je niet in de stampot, maar door je smoothie, salade of cocktail.



Boerenkoolchips
smoakvariant:
indian spice



OVERGEWAAID UIT AMERIKA

In Amerika werd boerenkool tot voor kort nauwelijks gegeten, het is daar dan ook niet bekend van de stampot met worst. Maar er is een ware groene revolutie gaande. Kale (boerenkool) wordt gebruikt in shakes, smoothies, salades en zelfs in cocktails. De groente zit vol met vitamine A en C en antioxidanten en is daardoor een populair superfood in de Verenigde Staten. Geen restaurant of supermarkt waar je de groente niet zal vinden. Boerenkool is hot.

NIEUWE SOORTEN, NIEUWE GERECHTEN

In de VS is er een Nationale Boerenkooldag (24 oktober) in het leven geroepen én kinderen worden zelfs naar deze groente vernoemd. Wij waren natuurlijk al fan hier in Nederland, maar zijn altijd op zoek naar nieuwe inspiratie. Er komen steeds meer 'nieuwe' soorten boerenkool en nieuwe gerechten. Bijvoorbeeld de babyboerenkool: de zachtere, minder bittere variant van de boerenkool. Deze boerenkool is makkelijk en snel te verwerken in bijv. smoothies en salades. De cavolo nero (ook wel palmkool) is nog niet zo bekend. Deze kool wordt vaak gebruikt in de Toscaanse keuken, heeft een zachte, zoetige smaak, is knapperig en heeft een frisse bite. Lekker in een pasta!



OP DE HOOGTE BIJVEN
VAN FOODTRENDS?
VOLG ALLERHANDE
OP INSTAGRAM EN
FACEBOOK



YASMINE BEKKERS
MEDEWERKER
SMOOTHIE COM-
PANY DEN HAAG

'Al bijna twee jaar staan er bij ons smoothies met boerenkool op de menukaart, maar de laatste tijd valt het de klanten vaker op. Sappes met boerenkool worden steeds populairder. Mijn favoriet is een sapje met boerenkool, aardbei, basilicum en appel.'

GIVE IT A TRY

'Veel mensen vinden een sapje met boerenkool nog een beetje gek. Met appel of ananas maken we de smoothies toegankelijker en hopen we dat klanten het toch willen proberen.'

HIPPE CHIPS

Boerenkoolchips: dat is smaken op z'n Amerikaans. De Rawlicious Boerenkoolchips double pepper van gedroogde bio boerenkool, rode paprika en cashewnoten is niet alleen heel erg lekker, maar door de gezonde voedingsstoffen, vitamines en antioxidanten ook nog eens verantwoord. En zeer voedzaam. Het ideale tussendoortje dus.



Rawlicious Boerenkoolchips
double pepper
zakje 40 g € 3,49

(alleen verkrijgbaar in de grotere Albert Heijn-winkels of via ah.nl)

ONTDEK DE TREND

**SALADE
VAN DE MAAND**

FOODSTYLING: ERIC VAN IJCKEN • FOODSTYLING: COBALT FOODCOC • STYLING: LIRKA GUSTAFSSON • FOTOGRAFIE: BURKESLAND, STOKHOLM, MICHE FORBÉ



SALADE VAN BABYBOERENKOOI, SHIITAKE EN PEER

vegetarisch | lactosevrij | keukenmachine | azijnvrij

LUNCHGERECHT - 2 PERS - 30 MIN

KOOKNIVEAU: MAKKELIJK

INGREDIËNTEN

- 1 limoen
- 1 peer (bijv. conference)
- ½ pak tofu naturel (375 g, AH Biologisch)
- 50 g gezouten cashewnoten
- 4 el soy sauce less salt (flesje 150 ml, Kikkoman)
- 1 el bloem

- 3 el mango-gemberdressing (flesje 150 ml, AH Excellent)
- 100 ml rijstolie
- 150 g snackpaprika (emmer 300 g, in dunne ringen)
- 100 g shiitakes (in reepjes)
- 40 g babyboerenkool keukenmachine

STAP 1 Holveer de limoen en pers de vrucht uit. Snijd de peer in de lengte in kwarten. Verwijder het klokhuis, snijd het vruchtvlees in plakjes en doorma in reepjes (julienne). Besprenkel tegen verkleuren met de helft van het limoensap.

STAP 2 Dep de tofu droog en maal met de cashewnoten in de keukenmachine grof met de pulseknop. Schep uit de kom, voeg 1 el sojasaus en de bloem toe en meng tot een samenhangend geheel. Breng op smaak met peper.

STAP 3 Meng de mango-gemberdressing met de rest van de sojasaus en het limoensap.

STAP 4 Verhit 2 el olie in een wok en roerbak de paprika en shiitakes 4 min. Neem van het vuur en schep de helft van de dressing erdoor. Breng op smaak met peper. Veeg de wok schoon en verhit de rest van de olie. Vorm met 2 theelepels kleine balletjes van het tofumengsel en frituur in 2 min. goudbruin. Keer halverwege. Schep de tofucroustons met een schuimspaan uit de wok. Laat uitlekken op keukenpapier.

STAP 5 Verdeel de babyboerenkool en peer over een schaal en schep het paprika-shiitakemengsel erdoor. Verdeel de tofucroustons erover en serveer de rest van de dressing erbij. Lekker met quinoa en koriander.

BEVAT PP 560 KCAL • 22 G EIWIT • 35 G VET, WAARVAN 7 G VERZ. • 36 G KOOHYDRATEN • 1305 MG NATRIUM • 6 G VEZELS • PRIJS PP € 4,95

KINDEREN & HET NIEUWE ETEN

SPINAZIE ALS ONTBIJT?



Je kinderen ook aan de incabessen, haveremout en spelt. Is dat aan te raden? Hier 5 tips.

Zijn kamut, quinoa en moerbeien geschikt voor kinderen? Of moet je het juist bij de oer-Hollandse aardappel en broccoli houden? Met de volgende tips eten je kids gevarieerd en krijgen ze voldoende voedingsstoffen binnen.

1. KICKSTART

Zorg voor een goed ontbijt. Na een nacht slapen heeft iedereen nieuwe energie nodig. Kies bijvoorbeeld voor haveremoutpap. Een ouderwets ontbijt, maar dankzij de vele vezels weer helemaal hip. Yoghurt met muesli of kwark met fruit en noten doen het ook goed bij veel kinderen.

2. SMOOTHIES

Zijn je kinderen gek op vruchtensap? Geef ze een smoothie van vers fruit met

een theelepel kokosolie! Vers fruit zorgt voor vezels en de olie geeft een verzadigd gevoel. Koop ze kant-en-klaar of maak zelf een smoothie met de staafmixer of blender. Kijk op ah.nl/allerhande voor lekkere en gevarieerde recepten. Het voordeel van smoothies is dat je er allerlei gezonds in kunt stoppen: van spinazie en wortel tot noten en zuidvruchten. Zo krijgen je kids – behalve fruit – (ongemerkt) nog meer voedingsstoffen binnen.

3. VARIEER MET GRANEN

Elke dag bruine boterhammen? Beetje achterhaald. Wissel de tarwe- of volkorenboterham eens af met speltbrood, of pannenkoeken van boekweit.

Die trendy granen hebben andere voedingsstoffen dan tarwe, en variatie is goed. En wie hoort kids klagen als ze (gezonde) pannenkoeken krijgen?

4. SNOEFGOED

Natuurlijk zoet is ook zoet. Geef kinderen eens 'snoep' dat rijk is aan vezels, zoals vers of gedroogd fruit, zuidvruchten of een zelfgebakken haveremoutkoekje. Vinden de meesten echt net zo lekker!

5. KIES VERS

Go zo veel mogelijk voor verse groente, fruit en granen. Die vormen een gezonde basisvoeding, vol voedzame stoffen: onder andere vitamines, mineralen en beschermende stoffen (antioxidanten).

'Superfood van eigen bodem zit ook vol met mineralen en antioxidanten'

VOEDINGSDESKUNDIGE KATINKA HUISKAMP

'Het schap met superfood groeit. Van chiazaad en incabessen tot cacao nibs en macapoeder. Ze hebben een hoge voedingswaarde, maar zijn niet zo een-twee-drie geschikt voor het kindermenu. Je kunt je kids beter superfood van eigen bodem geven. Onze aardappel, broccoli en tomaten zijn goede voorbeelden; die bevatten veel van dezelfde goede voedingsstoffen als de – vaak duurere – superfood. Maar vergeet vooral de basis niet: behalve groente, fruit en granen hebben kinderen ook bouwstoffen uit ei, kip, vlees en vis, zuivel, noten of vleesvervangers nodig. Plus gezonde vetten uit olie, noten en zaden. En heel belangrijk: hoe meer variatie, hoe beter.'



HET NIEUWE ETEN



We gaan de straat op en spotten een nieuwe trend: juices! Welke sapjes zijn favoriet?

MIJN JUICE

84 allerlei

bi
di
be
D
sc
ke
ze
m
yt
ke
An
(6)
ma
lar
ka
Ik
ve
m
ik
Bij
de
oc
sn
Ch
As
er
jik
v
ik
ec
m
sn
ge
mi
Jea
(24
ovc
spie
Ik
ov
m
mi
chr
de

GESPOT

Isha ten Have (24) drinkt een blauwe bes-limoenjuice.

'De limoen in dit sapje vind ik erg lekker. Ik maak zelf vaak iets met fruit, melk, yoghurt en havermout.'



Hippe blender met glazen mengkan. Er zit een handige drinkles bij die je op de blender kunt klikken. Blend en go!

Princess Blender to go Verkrijgbaar bij bol.com®

€ 34.99



Leverne Gibbs (45) drinkt een mango-passievrucht-smoothie.

'Waar ter wereld ik ook ben, ik ben altijd op zoek naar een mango-passievruchtsapje.'

Annelies Brouwer (63) drinkt een sapje met kiwi, limoen, tarwegras en komkommer.

'Ik vind sapjes vaak te zoet, maar deze vind ik erg lekker. Bij mijn kleindochter valt-ie ook in de smaak.'

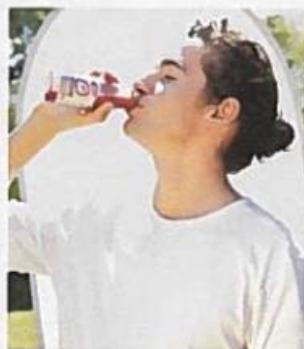


Nieuwe shots voor iedereen met een beetje lef! Met 100% pure ingrediënten een goede aanvulling op de voeding.

AH Powershot Kurkuma

30 ml € 2.00

Alleen verkrijgbaar bij AH to go



Milan van Aogten (21) drinkt een sapje met zwarte bes en aardbei.

'Sapjes zijn mijn favoriete dorstlesser. In de zomer drink ik ze vaak. Die met aardbei zijn mijn favoriet.'

Christophe van Asche (26) drinkt een wortel-gemberjuice.

'Vroeger vond ik gember echt heel vies, maar nu is een smoothie met gember juist mijn favoriet.'



Nog zo'n energiebooster, maar nu met tarwegras. Ook in de variaties aloë vera en gember.

AH Powershot Tarwegras

30 ml € 2.00

Alleen verkrijgbaar bij AH to go



Luan (8) drinkt versgeperste jus d'orange.

'Mijn moeder maakt thuis ook weleens sapjes of smoothies met sojamelk en avocado.'

Jeannet van Vleuten (24) drinkt een avocado-spinaziejuice.

'Ik ben gek op avocado. Ik maak ook vaak mijn eigen drankjes van groente en fruit dat ik over heb.'



WORD JIJ GESPOT?

Deel jouw favoriete juice met ons op Facebook en Instagram met #allerhande.

HET NIEUWE ETEN

ZOET VERSTANDIG

Ziet er goed uit hè, die chocoladetaart.
En het fijne nieuws is: er komt geen
geraffineerde suiker aan te pas.



88 *allerhande*

BAKKEN ZONDER SUIKER



OOK OP VIDEO
[AH.NL/ALLERHANDE](https://www.ah.nl/allerhande)

CHOCOTAART MET FRAMBOZEN EN DADELS
RECEPT OP PAG. 91

DADELS
Dadels zijn heerlijk om zo te eten, of om je muesli te zoeten. Maar je kunt ze ook gebruiken als suikervervanger in gebak. Daardoor wordt je cake of taart een veel gezondere traktatie. Dadels barsten van de vezels, zijn vetarm en zitten vol vitamine C, B, E en K, mineralen en antioxidanten.

hande 89

HET NIEUWE ETEN

**€ 0.35
PER STUK**



HONING
Honing is een zuiver natuurproduct dat bijen winnen uit de nectar van bloemen. Het wordt al eeuwenlang gebruikt om gerechten en dranken mee te zoeten. Ook wordt er een geneeskrachtige werking aan toegeschreven. Bijen voegen enzymen aan honing toe die bacteriën en schimmels doden. Een kopje thee met honing verlicht daarom je keelpijn. Bovendien is honing rijk aan anti-oxidanten.

MUESLIREPEN MET HONING EN CRANBERRY'S

90 **alierhande**

BAKKEN ZONDER SUIKER



CHOCOTAART MET FRAMBOZEN EN DADELS

glutenvrij lactosevrij keukenmachine

Hij is zo mooi, dat je 'm bijna niet aan durft te snijden. Toch doen, de binnenkant is zeker de moeite waard.

GEBAK - 12 PERS. - 20 MIN. + 1 UUR EN 50 MIN. WACHTTIJD
KOOKNIVEAU: PROBEER MAAR EENS

INGREDIËNTEN

175 g ongebrande notenmix
hazelnoot, cashew,
amandel en walnoot (zakje)
250 g dadels
250 g doosjeval frambozen
(diepvries)
120 g cacao poeder
(pakje 250 g, Australian) 🍌
200 g extra vergine kokosolie
(pak 400 g, Raw Super Food)

120 ml ahornsiroop
(flles 250 ml, Bio Fan)
1 vanillestokje (zakje 1.5 g)
1 fl maldon zeezout
(pakje 125 g)
25 g kokoschips
(zak 250 g, Raw
Super Food) 🍌
keukenmachine
springvorm (Ø 20 cm)
bakpapier

- STAP 1** Maal de notenmix, dadels, de helft van de frambozen en de helft van de cacao poeder 1 min. in de keukenmachine.
STAP 2 Bekleed de bodem van de springvorm met bakpapier en verdeel het dadelmengsel over de bodem. Druk goed aan, leg de rest van de frambozen erop en zet 10 min. in de vriezer.
STAP 3 Smelt ondertussen in een steelpan de kokosolie met de ahornsiroop op laag vuur. Snijd het vanillestokje in de lengte open en schraap met een mespunt het merg eruit. Neem de pan van het vuur en roer het vanillemerg en de rest van de cacao poeder door het kokosmengsel.
STAP 4 Neem de springvorm uit de vriezer en schenk het kokos-cacaomengsel over de frambozen. Bestrooi met de helft van het zeezout en zet minstens 1 1/2 uur in de vriezer.
STAP 5 Haal na 30 min. uit de vriezer en bestrooi met de kokoschips en de rest van het zeezout. Zet de taart weer terug in de vriezer en laat voor serveren 20 min. op kamertemperatuur komen. Lekker met verse frambozen of aardbeien.

BEVAT P.P. 355 KCAL • 5 G EIWIT • 28 G VET, WAARVAN 19 G VERZ. • 18 G KOOIHYDRATEN • 115 MG NATRIUM • 6 G VEZELS • PRIJS P.P. € 1.40

TIP Je kunt de kokoschips ook vervangen door gemalen kokos.



Wil je minder suiker eten? Vanaf 30 september vind je het pakketje Suikervrij & zoet met de lekkerste suikervrije snacks in de Allerhande Koken-app.

... **BEKLIK MEER SUIKERVRIJE RECEPTEN IN DE APP**



MUESLIREPEN MET HONING EN CRANBERRY'S

oven

Deze mueslirepen lijken wel gebakjes. Maar met ingrediënten als cranberry, vijg en quinoa toch een heel verantwoord tussendoortje.

TUSSENDOORTJE - 14 STUKS - 15 MIN. + 20 MIN. OVENTIJD
KOOKNIVEAU: MAKKELIJK

INGREDIËNTEN

125 g boter
100 ml vloeibare bloemenhoning (pot 450 g, AH Biologisch)
100 g royale vijgen uit Turkije (zak 200 g) 🍌
100 g cranberry's (zak 250 g)
100 g muesli (zak 1 kg, AH BASIC)

50 g 3 kleuren quinoa (pak 275 g, Lassie)
50 g kokospalmsuiker (bus 350 g, Bio Today)
80 g zelfrijzend bakmeel brownievorm (28 x 18 cm)
bakpapier
keukenmachine

- STAP 1** Verwarm de oven voor op 180 °C. Bekleed de brownievorm met bakpapier.
STAP 2 Smelt de boter en honing in een steelpan op laag vuur. Snijd ondertussen de vijgen in stukjes.
STAP 3 Meng in een grote kom de vijgen, cranberry's, muesli, quinoa, kokospalmsuiker en het zelfrijzend bakmeel.
STAP 4 Neem de pan van het vuur en schenk het boter-honingmengsel in de kom. Meng alles door elkaar.
STAP 5 Verdeel het mengsel over de brownievorm. Leg er een stuk bakpapier op en druk aan. Bak ca. 20 min. in het midden van de oven. Laat helemaal afkoelen in de vorm. Snijd in 14 repen en bewaar in een afgesloten trommel.

BEVAT P.P. 200 KCAL • 2 G EIWIT • 8 G VET, WAARVAN 5 G VERZ. • 29 G KOOIHYDRATEN • 35 MG NATRIUM • 2 G VEZELS • PRIJS P.P. € 0.35

TIP De mueslirepen zijn in een luchtdichte trommel 1 week houdbaar.



Lassie Biologische 3 kleuren quinoa pak 275 g € 2.99



Raw Super Food Kokoschips zak 250 g € 3.49

Verrijgbaarheid

Producten met dit symbool zijn alleen verkrijgbaar in de grotere Albert Heijn-winkels of via ah.nl.

HET NIEUWE ETEN



POMPOEN-MUFFINS MET CHIAZAAD EN AHORNSIROOP

glutenvrij
veerol te maken
eigen

Muffins zonder geraffineerde suiker? Door de kaneel en ahornsiroop mis je deze niet. En met pompoen als basis zijn ze nog bijzonder ook.

GEBAK - 10 STUKS - 15 MIN. + 50 MIN. OVENTIJD + 30 MIN. WACHTTIJD
KOOKNIVEAU: PROBEER MAAR EENS

INGREDIËNTEN

400 g pompoenstukjes
(zak, koelvers)
2 el gemalen kaneel
6½ el ahornsiroop
(fles 250 ml, Bio Fan)
50 g pecannoten
200 g amandelmeel
(zak, Smaakt)
¼ fl zout
3 eieren

2 fl bakpoeder
(zakje 16 g, Dr. Oetker)
½ fl gemberpoeder (dijahé)
2 el chiazaad (bakje 175 g)
185 g roomkaas
bakpapier
10 papieren cakevompjes
1 muffinvorm met 12 holtes
keukenmachine
sotéprikker
spuitzak met kartelmondje

STAP 1 Verwarm de oven voor op 180 °C. Meng de pompoenstukjes met ½ el kaneel en 1 el ahornsiroop. Verdeel over een met bakpapier beklede bakplaat en bak de pompoen in het midden van de oven in ca. 25 min. gaar.

STAP 2 Hak ondertussen de pecannoten grof. Doe de papieren cakevompjes in de muffinvorm.

STAP 3 Pureer de geroosterde pompoen in de keukenmachine glad. Schep de helft in een kom en houd apart. Doe het amandelmeel, zout, de eieren, bakpoeder, gemberpoeder, 1 el chiazaad, 4 el ahornsiroop en 1 el kaneel bij de pompoenpuree in de keukenmachine en mix tot een glad beslag.

STAP 4 Roer de noten door het beslag en verdeel over 10 holtes van de muffinvorm. Bak de muffins in ca. 25 min. gaar in het midden van de oven. Steek na 20 min. de sotéprikker in een muffin. Komt deze er schoon en droog uit, dan zijn de muffins gaar.

STAP 5 Meng ondertussen de achtergehouden pompoenpuree met de roomkaas en de rest van de kaneel en ahornsiroop. Zet tot gebruik in de koelkast.

STAP 6 Neem de muffins uit de vorm en laat 30 min. afkoelen op een rooster. Schep het roomkaasmengsel in een spuitzak en spuit kleine torentjes op de muffins. Bestrooi met de rest van het chiazaad.

BEVAT P.S.T. 255 KCAL • 8 G EIWIT • 20 G VET, WAARVAN 5 G VERZ. • 11 G KOOLHYDRATEN • 250 MG NATRIUM • 3 G VEZELS • PREP P.S.T. € 1,35

TIP Je kunt de muffins 1 dag van tevoren bereiden. Bewaar in een luchtdichte trommel.

Natuurlijke zoetmakers of minder geraffineerde suiker: zoet eten kan echt gezonder



**EXPERT
SUIKERVRIJ**

CAROLA VAN BEMMELEN, FOOD- EN LIFESTYLECOACH

'Gewone, geraffineerde suiker bestaat uit glucose - dat je lichaam gebruikt als brandstof - en fructose - waar je lichaam niets mee doet en dat voornamelijk wordt omgezet in vet. Natuurlijke zoetmakers zoals groene stevia en bruine rijststroop bevatten nauwelijks tot geen fructose. Beter voor je! Of kies voor minder geraffineerde suikers (zoals palmsuiker en kokosbloesemsuiker), want daarin blijven de voedzame stoffen, zoals mineralen, behouden. Uiteraard is helemaal geen suiker het allerbeste. Maar ook moeilijk. Kies daarom voor zo natuurlijk mogelijk zoet, dan ben je al een heel eind op weg.'

CAROLA'S BAKTIPS

- Iets lekkers gebakken met suikervervangers? Laat het dan eerst helemaal afkoelen voordat je proeft. Dan is de zoete smaak intenser.
- Gebruik eens de helft van het zoet dat je normaal gebruikt en proef wat je daarvan vindt. Je bloeit! Dit doet een laagje suikervrije abrikozencjam of rijststroop boven op een taart of cake wonderen.
- Appelmoes in plaats van suiker? Kook stukjes appel in een bodempje water, pureer en roer door je beslag. Gezond zoet!

suikervervangers



GEDROOGD FRUIT

Abrikozen, pruimen, dadels, vijgen: stuk voor stuk perfecte zoetmakers. Even weken in water, pureren en door je beslag roeren. Of maak er een taartbodempje mee (zie recept pag. 91).
AH Gedroogd fruit, vanaf € 1,59

KOKOSPALMSUIKER

Uit de nectar van kokospalmbloemen wordt kokospalmsuiker gewonnen. Biologisch zoete kracht met een karamelachtige smaak. **Bio Today Organic Coconut Sugar € 4,15**



BAKKEN ZONDER SUIKER

POMPOENMUFFINS MET CHIAZAAD EN AHORNSIROOP



AHORN-SIROOP

Noord-Amerikaanse indianen ontdekten dat ingedikt sap van esdoornbomen heerlijk zoet smaakt. Kook je het sap, dan ontstaat een dikke siroop die een lichte karamel-achtige smaak heeft. Heerlijk op pannenkoeken, wafels en om te verwerken in gebak. Ahornsiroop bevat ijzer, calcium en vitamine C, maar eet er niet te veel van. Net als geraffineerde suiker zorgt het voor schommelingen in je bloedsuikerspiegel.

VEGA MET...

Deze vegatoppers zitten boordevol eiwitten, goede vetten, vitaminen en mineralen.



KIKKER- ERWTEN

PITTIGE FALAFEL

veganistisch oven keukenmachine

HOOFDGERECHT - 2 PERS. - 20 MIN.
+ 8 UUR WACHTTIJD

KOOKNIVEAU: PROBEER MAAR EENS

INGREDIËNTEN

200 g gedroogde kikkererwten (zak 500 g, Smaaklij)	1 bakje koriander (15 g, grolgesneden)
2 el harissa (pittige peper-tomatenpasta, potje 100 g, Alfez)	1 teen knoflook
2 l (gerookt) paprikapoeder	3 el tahini naturel (sesampasta, potje 250 g, Bio Today)
	600 ml arachideolie keukenmachine

STAP 1 Doe de kikkererwten in een kom. Schenk er 2 liter water over. Laat minimaal 8 uur weken.

STAP 2 Giet de kikkererwten af en doe ze in de kom van de keukenmachine. Voeg de harissa, het paprikapoeder, de koriander, knoflook, sesampasta en een flinke snuf zout toe. Maal in ca. 3 min. tot een fijne pasta.

STAP 3 Verhit de olie in een steelpan tot ca. 160 °C. Controleer de temperatuur met de keukenthermometer.

STAP 4 Schep met 2 lepels (of een ijschep) 12 bolletjes van het kikkererwtmengsel en doe in de hete olie. Bak de helft van de falafel in 4-5 min. goudbruin en gaar. Neem met een schuimschaaf uit de olie en laat uitlekken op keukenpapier. Bak zo nog een portie. Lekker op speltpita, broodjes met tzatzikisalade (bakje 1,50 g, koelvers) en bio rauwkast rucola (zakje 1,50 g).

BEVAT P.P. 630 KCAL • 24 G EWIT • 33 G VET, WAARVAN 4 G VERZ. • 54 G KOOIHDRATEN • 485 MG NATRIUM • 13 G VEZELS • PRIJS P.P. € 2,60

Verrijgbaarheid

Producten met dit symbool zijn alleen verkrijgbaar in de grotere Albert Heijn-winkels of via ah.nl.

VEGA M...
1

PADDEN- STOELEN



SOBANOEDLSOEP MET PADDENSTOELEN EN EI

vegetarisch • Aziatisch • Pocheren

HOOFDGERECHT - 2 PERS. - 20 MIN.

KOOKNIVEAU: PROBEER MAAR EENS

INGREDIËNTEN

180 g Japanse

sobanoedels (pak

270 g, Hokubaku)

2 bospaddenstoelen-

bouillontabletten

200 g paddenstoelen-

melange (school)

50 g snoepgroente

radijs

2 bosuitjes

2 eieren

200 g spinazie (zak,

AH Biologisch)

STAP 1 Kook de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en spoel onder koud water.

STAP 2 Breng 1 liter water met de bouillontabletten aan de kook.

STAP 3 Maak de paddenstoelen schoon en scheur of snijd ze in stukken. Voeg toe aan de bouillon. Snijd de radijs in partjes en de bosuitjes in ringetjes.

STAP 4 Breng een pan met water tegen de kook aan. Pocher hierin de eieren 4-5 min. Voeg de spinazie toe aan de bouillon en laat stinken.

STAP 5 Verdeel de noedels, radijs en bosui over 2 ruime kommen of diepe borden. Schenk de bouillon met de paddenstoelen en spinazie erover. Schep in elke kom soep een gepocheerd ei. Serveer direct.

© Ga naar ah.nl/allerhande/ei-pocheren voor de instructievideo ei pocheren.

BEVAT PP 485 KCAL • 25 G ERVIT • 9 G VET, WAARVAN 3 G VERZ. • 70 G KOOIHYDRATEN • 3130 MG NATRIUM • 7 G VEZELS • PRIJS PP € 3,85

allerhande

HET NIEUWE ETEN

WALNOTEN



GEPOFTE BIET MET GEITENKAAS EN WALNOTEN

vegetarisch **vegan**

HOOFDGERECHT - 2 PERS. - 25 MIN.
+ 1 UUR OVENTIJD

KOOKNIVEAU: MAKKELIJK

INGREDIËNTEN

4 rauwe rode bieten
100 g zwarte quinoa
(zak 400 g, Smaakit)
200 g bimi
2 el walnotenolie

½ bakje platte
peterselie (à 20 g)
50 g walnoten
4 stengemberbolletjes
op siroop (pot 450 g)
125 g geitenkaas
blanc 50+

STAP 1 Verwarm de oven voor op 200 °C. Schil de bieten en snijd een stukje van de boven- en onderkant. Snijd ze kruislings in, maar niet helemaal door. Bestrooi met wat zout en pak ze afzonderlijk in een stukje aluminiumfolie in. Zet ze 1 uur in de oven (die hoeft nog niet op temperatuur te zijn).

STAP 2 Bereid ondertussen de quinoa volgens de

aanwijzingen op de verpakking in water met zout. Giet af en doe in een schaal.

STAP 3 Snijd de bimi in stukken en kook in 3 min. beetgaar. Giet af en doe bij de quinoa. Meng de walnotenolie erdoor en breng op smaak met peper en eventueel zout.

STAP 4 Snijd ondertussen de peterselie fijn. Hak ⅓ van de walnoten grof en snijd de gember fijn. Meng samen met de peterselie door de geitenkaas.

STAP 5 Neem de bieten uit de oven en haal ze uit de folie. Vul de bieten royaal met de geitenkaas en leg de hele walnoten erbovenop. Serveer de bieten met de quinoa met bimi.

BEVAT PP 810 KCAL • 31 G EIWIT • 44 G VET, WAARVAN 12 G VERZ. • 65 G KOOIHDRATEN • 500 MG NATRIUM • 15 G VEZELS • PRIJS PP € 4,30

TIP Je kunt de zwarte quinoa ook vervangen door gewone quinoa.

FOODFOTOGRAFIE: ERIC VAN LOVEN • FOODSTYLING: GEMMA TOOKOUC • STYLING: URSULA GUSANOVICH • FOTOGRAFIE: DIMITRIJ LANG, BROUWHOUD

VEGA MET...



Smaakt Kikkererwten

Deze gedroogde biologische kikkererwten zijn rijk aan vitamine B, zink en ijzer. En zitten bovendien boordevol eiwitten, vezels en mineralen. **zak 500 g € 1.99** 🏠



AH Walnoten

Walnoten zijn rijk aan magnesium, fosfor en foliumzuur. Ook heerlijk in salades met geitenkaas en honing, zo uit het handje of in toarten. Kijk voor recepten op ah.nl/allerhande. **zakje 50 g € 1.39**

LEKKERE ERWT

Falafel en hummus zijn de bekendere gerechten met **kikkererwten**. Maar ze zijn ook heerlijk in een wrap, salade, of -geroosterd en gekruid - als snack. Je kunt kikkererwten gedroogd kopen of voorgekookt in blik of pot.

PADDENSTOEL PRO'S

Weinig calorieën (vergelijkbaar met sla), veelal rijk aan vezels en voedingsstoffen als vitamines (B2, foliumzuur), eiwitten, mineralen en antioxidanten: je zou bijna vergeten dat **paddenstoelen** ook nog lekker hartig van smaak zijn.

GEZOND NOOTJE

Walnoten worden de allergezondste noten genoemd. Ze bevatten gezonde, onverzadigde vetten, die helpen het cholesterolniveau in het bloed te verlagen.



AH Paddenstoelenmelange

Een melange van verschillende paddenstoelen. Heerlijk bij vlees- en wildgerechten en in oosterse gerechten. **schaal 200 g € 2.69**



Spelt pitabroodjes

Zachte pitabroodjes van 100% speltbloem. Lekker met gegrilde groenten en hummus of met geitenkaas, rauwkost, honing en walnoten. **pak 5 stuks € 1.29** 🏠

MEER DAN 3900 VEGARECEPTEN OP AH.NL/ALLERHANDE



AH Zoete pompoenhummus

Kikkererwtenpread met pompoen. Lekker op toast, als dipper of op de boterham. **bakje 200 g € 2.00**

ONTDEK MEER



In de Onderwijs- en Examenregeling (artikel 5.15) is vastgelegd wat de formele gang van zaken is als er een vermoeden van fraude/plagiat is, en welke sancties er opgelegd kunnen worden.

Onwetendheid is geen excuus. Je bent verantwoordelijk voor je eigen gedrag. De Universiteit Utrecht gaat ervan uit dat je weet wat fraude en plagiaat zijn. Van haar kant zorgt de Universiteit Utrecht ervoor dat je zo vroeg mogelijk in je opleiding de principes van wetenschapsbeoefening bijgebracht krijgt en op de hoogte wordt gebracht van wat de instelling als fraude en plagiaat beschouwt, zodat je weet aan welke normen je je moeten houden.

Hierbij verklaar ik bovenstaande tekst gelezen en begrepen te hebben.

Naam: *Lotte Cathijn Buis*

Studentnummer: *4261100*

Datum en handtekening: *30 jan 2018*

Dit formulier lever je bij je begeleider in als je start met je bacheloreindwerkstuk of je master scriptie.

Het niet indienen of ondertekenen van het formulier betekent overigens niet dat er geen sancties kunnen worden genomen als blijkt dat er sprake is van plagiaat in het werkstuk.