

Hoe lekker best gezond kan zijn

FOOD4YOU Drukbezocht festival met hapjes en gezonde saucijs

Wie meer wil weten over voedsel, over gezondheid en hoe dat op een aangename manier samen kan gaan, kon zaterdag terecht op de publieksdag van Food4you.

door **Margreet Terpstra**

Gezond en lekker lijken helaas eeuwige vijanden. Hoewel, op de drukbezochte publieksdag van Food4you in het centrum van Wageningen deze zaterdag gloort er hoop. Het 30 meter lange saucijzenbroodje heeft in de normale lengte minder calorieën dan een broodje kaas, vertelt commercieel directeur Lex Burki van Smilde Bakery trots. In samenwerking met de Vakschool Wageningen en Wageningen UR is dit brood ontwikkeld, dat een stuk gezonder is dankzij onder meer het gebruik van kippenvlees en groenten. „Op de tweehonderd miljoen saucijzenbroodjes die jaarlijks gegeten worden in Nederland scheelt het 1,6 miljoen kilo minder vet”, becijfert Burki. De eerste meter van het brood wordt voor vele tientallen euro's geveild. Het goede doel, kinderdiabetes kookcafé van de Vakschool en het Gelderse Valleizekenhuis, is er wat blij mee. Bezoekers kunnen op het festival in Wageningen allerlei etenswaren uitproberen, gezonde (fruitshakes) en gezonde varianten op minder gezonde (koekjes), en daar wordt volop gebruik van gemaakt. Er

hoeft niemand met een hongerige maag van dit festijn weg te gaan. Het ziekenhuis is aanwezig voor wie ongerust is en wil weten hoe het met cholesterol en bloedsuiker gesteld is.

Gezond en lekker lijken helaas eeuwige vijanden. Dat heeft ook Jan Paul Schutten ontdekt, die het kinderboekenweekgeschenk *De wraak van het spruitje* schreef en daarvoor op zoek ging naar een vorm waarin iedereen spruitjes lekker

zou vinden. Want, legt hij na één minuut rennen hijgend uit aan de kinderen die bij zijn workshop zitten, het duurt zo lang voordat je lichaam iets lekkers als chips verbrandt. Hij heeft nu bijvoorbeeld nog maar 3 calorieën verbrand, terwijl hij daarvoor met één hap en één chippie, 2 gram slechts, er 10 naar binnen werkte. Gezond eten scheelt dus een hoop moeite. Maar terug naar de spruitjes, nummer één op de lijst van meest vieze groenten bij kinderen. Mars en McDonald's konden hem niet helpen en dus toog Schutten naar de bekende kok Pierre Wind, die toegaf de groente zelf ook niet te prui-men. Maar hij wist er wel een smakelijke burger van te maken. Bij een test werden de kinderen flink bedot. Ze kregen drie burgers, twee met spruiten en één met komkommer, die wel Spruitje Vitaal heette. Wat bleek: de eerste twee vonden ze (erg) lekker, de derde werd uitgespuugd omdat hij zo naar spruiten smaakte...

Om ook zijn jonge bezoekers te laten merken hoe je ogen je voor de gek kunnen houden, laat hij ze een rood, groen en zwart drankje

proeven. Na wat aarzeling proeven ze en laten weten dat het respectievelijk naar aardbeien, appel en fruit smaakt. En ja hoor: ze zijn beetgenomen. Het is namelijk allemaal hetzelfde. Gewoon 7up.