Vijf keer beter eten - Dorien Knockaert De Standaard 22/09/12 creashock.be

GA NAAR DE MARKT

- Goedkoop, smakelijk, voedzaam
- Veel groenten en fruit
- weinig verpakkingen
- Grappige gesprekken
- Met de fiets of te voet

MAAK EEN OMWEG VOOR JE ETEN

- Mensen moesten vroeger zwoegen voor eten
- Beweeg een half uur intensief per dag
- Neem de fiets naar de bakker
- Leg een moestuin aan
- Sleur met zakken potgrond
- Fiets langs uitheemse winkels
- Zoek bioshops op (lekkere amandelen)
- Ga naar zelfplukboerderijen

NEEM TIJD VOOR JE MAAL-TIJD

- Aangename plek
- Pauze nemen
- gedachten verzetten
- Kauwen en nagenieten
- Het tegendeel van impulsiviteit
- Het tegendeel van stress
- Ons eten heeft geleefd en gereisd
- Het verdient een maal-tijd

MAAK jE EXCESSEN ZELF

- Wat je zelf maakt, is het best
- Klop zelf je mayonaise (en zie hoeveelheid olie)
- Bak zelf je koekjes (en zie hoeveelheid vet)
- Maak zelf je hamburgers

ABONNEER JE OP GROENTEN

- Wekelijkse wisselende pakketten seizoensgroente
- Stimuleert om je maaltijden rond groenten te bouwen
- Het rekt je smaakzin : wortel peterselie, aardpeer, postelein
- Veel voedingsstoffen, weinig calorieën
- Vul aan met noten, granen, peulvruchten
- Zuivel, vis of vlees als smaakmaker, niet als opvuller
- Bonen uit Brazilië, Avocado's uit Mexico, mango's uit Afrika
- Komen met boot: ecologisch