

Superfoods: 5 lokale (super)alternatieven

10 AUGUSTUS 2017

Superfoods zijn hip, maar vaak exotisch en duur. Bovendien zijn producten van onze bodem óók gezond. Zeker als je voldoende gevarieerd en vers eet, ben je eigenlijk best goed bezig. Wij zetten 5 lokale superalternatieven voor de exotische hype op een rij.

Lees meer over: [peulvrucht vis gezondheid](#)



Superfoods. We zeiden eerder al dat we niet van die term houden. Nog steeds niet, want het betekent niets. Plak het op een product en je kan er meer geld voor vragen, zoiets. Vaak gaat het bovendien om exotische producten met een bedenkelijke duurzaamheid.

Over avocado's leerden we bijvoorbeeld [afgelopen week](#) nog dat ze de landbouw en markt in Mexico ontwrichten. Zo zijn Mexicaanse avocado's (van het type Hass) door de groeiende wereldwijde vraag volgens De Tijd intussen zo duur geworden, dat Mexicanen ze zelf nog amper kunnen betalen. En er sneuvelt bos voor, veel bos.

Bovendien zijn producten van onze bodem óók gezond. Zeker als je voldoende gevarieerd en vers eet, ben je eigenlijk best goed bezig. Daarom zetten we 5 lokale *superalternatieven* voor de exotische hype op een rij.

5. Vette en halfvette vis

Omega 3-vetzuren kennen we intussen wel. Ze zijn onmisbaar in een gezond dieet. En ze zitten niet alleen in het gehypte lijnzaad(olie), maar ook in vette en halfvette vis. In horsmakreel, maatjes, haring, rode poon, tong-schar, forel en tarbot, bijvoorbeeld. Vis is bovendien rijk aan eiwitten met een hoge biologische waarde en brengt belangrijke vitamines en mineralen aan, waaronder vitamine D, vitamine B12, vitamine B3 en B6, kalium, fosfor, jodium en selenium.

Welke vis je wanneer eet, check je best even in de [viskalender](#). Want het gehalte omega 3-vetzuur schommelt doorheen het jaar.

Leuke recepten met vis vind je op www.lekkervanbijons.be.

Bronnen: [VILT](#), [Lekker van bij ons](#), [NICE](#), [Alpro](#), [Vlaamse Beroepsgeitenhouderij](#)

Veldverkenners

Koning Albert II Laan 35
1000 Brussel
België

Contact

M • info@veldverkenners.be

Volg ons op:

f

screenreader.visit us on our facebook page: <https://www.facebook.com/vel>

Veldverkenners is een project van

