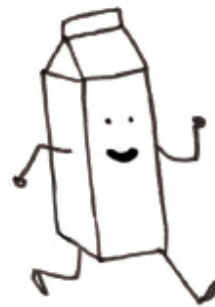


WAAROM IS ONTBIJTEN ZO GEZOND?

Een goed ontbijt is het beste begin van de dag. Waarom eigenlijk? En waaruit bestaat een goed ontbijt?



Ontbijt als een keizer, lunch als een koning en dineer als een bedelaar, luidt het gezegde. Maar waarom is ontbijten eigenlijk zo goed voor je? We vroegen het aan culinair journalist Denise Kortlever. In oktober verscheen haar boek All-day breakfast met gezonde en lekkere ontbijtgerechten en brunches uit de hele wereld.

BEGIN DE DAG VOL ENERGIE

'Een ontbijt geeft je energie', zegt Denise. 'En dat heb je nodig, want je lichaam heeft op dat moment zo'n tien uur geen voedingsstoffen gehad. Een goed ontbijt levert je tien tot vijftien procent van de voedingsstoffen die je dagelijks

nodig hebt. Dat merk je wel als je niet ontbijt: dan krijg je tegen een uur of elf een onbeheersbare drang om te snaaien. Dat zijn vaak tussendoortjes die veel vet en suiker, maar slechts weinig voedingsstoffen bevatten.'

ROMIGE HAVERMOUT

Waaruit bestaat een gezond ontbijt? Denise: 'Wat mij betreft uit goede koolhydraten, veel eiwitten en een beetje vet. Dan heb je lang een verzadigd gevoel. Een bakje yoghurt met muesli is bijvoorbeeld een prima ontbijt. Zelf ben ik gek op havermout. Als je de vlokken een paar minuten kookt in melk, krijg je een romige pap vol vezels en voedingsstoffen. Havermout zorgt

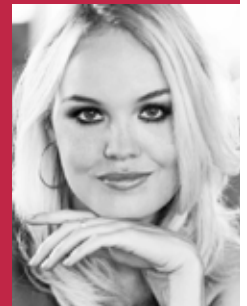
dat je bloedsuikerspiegel stabiel blijft, zodat je niet snel weer trekt krijgt. En de vezels zijn uitstekend voor je darmen. Daarnaast kun je eindeloos variëren met toppings. Voeg een handje frambozen en kokosmelk toe en je pap wordt lekker fris. Met gedroogd fruit of noten krijgt je havermout een stevige bite.'

ONTBIJTJE GELUKSGEVOEL

Hoe denk je over een chocoladecroissantje? Denise: 'Zo'n croissant bevat veel vet en suiker, maar in het weekend is dat af en toe prima. Al is het maar omdat je er soms heel gelukkig van wordt.'

DENISE KORTLEVER, CULINAIR JOURNALIST

'Voor mijn kookboek All-day breakfast reisde ik de hele wereld over om ontbijttrends te signaleren. In San Francisco staan ze in de rij voor eettentjes waar ze geroosterd zuurdesembrood met avocado serveren. In Kopenhagen ontdekte ik heuse paprestaurantjes. Daar krijg je geen simpel bordje havermout, maar creaties als boekweitvlokken met dulce de leche, appel en kaneel. In Londen ontbeet ik met shakshuka, een heerlijk gerecht van eieren in tomatensaus uit het Midden-Oosten. Ontbijten is hot, overal.'



FOTOGRAFIE: JUSELIORE CHEVALIER • ILLUSTRATIE: INEKE GOES

'Overal ter wereld staat het ontbijt weer op de kaart'