



persbericht

## **Verantwoord eten in tijden van (corona)stress en onzekerheid is makkelijker dan je denkt**

**Minder verspillen (83%), meer seizoensproducten eten (72%) en zo min mogelijk bewerkte producten (65%) zijn voor Nederlanders de belangrijkste factoren om op een gemakkelijke manier meer verantwoord te eten. Dit blijkt uit onderzoek van maaltijdboxleverancier HelloFresh.\* Maar in tijden van onzekerheid en stress is een gezond en verantwoord eetpatroon vaak het eerste wat overboord gaat. Het woord *coronakilo* is niet voor niks in de afgelopen maanden in het leven geroepen. En dat terwijl verantwoord eten een grote impact heeft op onze gezondheid én onze ecologische voetafdruk. Om je weer een duwtje in de juiste richting te geven geeft voedingsexpert Tessa van der Steen van Your Health Coach, vijf makkelijk tips om weer verantwoord (en gezond) te eten.**

Onderzoek van HelloFresh toont aan dat verantwoord eten in onze ogen niet alleen een positief effect heeft op onze eigen gezondheid (82%), maar dat we hier ook onze planeet en het dierenwelzijn mee helpen (beide 57%). Niet zo gek dus dat bijna twee op de drie Nederlanders graag meer verantwoord zou willen eten. Echter heeft de laatste maanden in quarantaine wel roet in het eten gegooid. Langdurige stressmomenten verhogen het cortisolgehalte in ons lichaam, deze cortisol spoort ons aan om meer te eten, en om meer suiker en vetten op te nemen<sup>1</sup>. Maar met de zomer voor de deur en de versoepelingen kunnen we ons weer volledig storten op een verantwoord eetpatroon.

### **Meer seizoensproducten en een veelzijdig eetpatroon**

Tessa van der Steen vertelt: “Aan het begin van de zomer zijn er weer volop lekkere seizoensgroenten verkrijgbaar. Dit is het jaargetijde van de verse doperwten en tuinbonen, nieuwe aardappelen maar ook van het zomerfruit zoals aardbeien, blauwe bessen, frambozen en bramen.”

Van der Steen vervolgt: “Met het seizoen mee eten heeft tal van gezondheidsvoordelen. Ten eerste bevatten verse producten meer voedingsstoffen dan producten die veel kilometers hebben gemaakt om hier te komen. Ten tweede is lokaal en seizoensgebonden eten ook beter voor je ‘carbon footprint’. In het zomerseizoen zijn we niet afhankelijk van kassen en ook dit komt de voedingswaarde ten goede: kas gekweekte groenten en fruit (bijvoorbeeld op steenwol) bevatten minder voedingsstoffen dan wanneer deze in de aarde groeien. Bovendien zorgt met het seizoen mee eten voor een gevarieerd dieet, dit komt je

---

<sup>1</sup> Bron: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22378728/>

gezondheid ten goede. Het is goed om ons lichaam niet 365 dagen per jaar dezelfde voeding te geven. Een eenzijdig eetpatroon leidt tot nutritionele tekorten en kan de balans in het lichaam verstoren. Daarom is veel variatie in je voeding al jaren mijn motto!”

### **Tips van Tessa om deze zomer op een makkelijke manier sneller te kiezen voor een verantwoorde maaltijd:**

1. Koop geen groenten verpakt in plastic. Groenten horen niet in plastic en zeker als je ze verpakt in de koelkast legt, worden ze sneller oud.
2. Koop wortels en radijsjes aan de bos. Bij thuiskomst haal je het groen eraf en leg je het uiteinde (de wortels) in een dun laagje water. Dit houdt ze stevig en vers.
3. Wanneer je sla slap is geworden, pep je deze eenvoudig op door de bladeren voor een uur of twee in een laagje water te leggen. Daarna uit het water halen en op een bord in de koelkast bewaren.
4. Kliekjes kun je de volgende dag prima in een groenten omelet verwerken. Kluts 2 eieren met 100 ml plantaardige melk, je overgebleven groenten erbij en bakken maar!
5. Wees je bewust van toevoegingen aan voeding zoals: conserveermiddelen, geur- en kleurstoffen, emulgatoren, smaakversterkers en andere stoffen om het product langer houdbaar of aantrekkelijker te maken. Kies juist voor voeding met een korte ingrediëntenlijst (hoe korter, hoe beter) en zorg dat je alle ingrediënten herkent. Claims als ‘glutenvrij’ en ‘suikervrij’ zeggen niets over wat er wél in zit.

### **Verantwoord eten en HelloFresh**

De meeste consumenten vinden dat ze verantwoord eten (71%), voor HelloFresh gebruikers is dit zelfs hoger (75%). Verantwoord eten heeft een positief effect op het verlagen van onze ecologische voetafdruk, een belangrijk thema voor HelloFresh. Daarom laten zij zich bij de keuze van de groenten zo veel mogelijk leiden door het seizoen en kiezen ze het liefst voor de producten van Nederlandse telers. Daarnaast worden alle ingrediënten elke week pas na de besteldeadline besteld én vind je in elke box precies de juiste hoeveelheden. Zo blijft de milieu-impact laag en hou je nooit te veel over.

### **\*Over het onderzoek**

Het onderzoek werd uitgevoerd in opdracht van HelloFresh en uitgevoerd door het onderzoeksbureau Dynata. Hierbij werden volwassenen geënquêteerd uit Nederland en België. In Nederland werden 1000 respondenten begin 2020 bevroegd over hun eetgewoonten.