

Wat kun je doen als je lekker en gezond wilt lunchen? Voedingsconsulent Jutta Koehler geeft je enkele praktische tips.

## Een gezonde lunch voor tijdens werk en onderweg

In de kringloopwinkel kom je ze nog tegen: stapelbare emailen lunchboxen. Onze grootouders gebruikten deze lunchboxen om hun lunch in mee te nemen naar het werk. Het eten werd er 's ochtends warm ingedaan, zodat ze later op de dag een volledige, warme maaltijd konden eten. Was het gerecht te sterk afgekoeld, dan werd de emaille doos kort in kokend water verhit. In Nederland is de uitgebreide, warme lunch al een tijdje van de menukaart verdwenen. Gelukkig zijn er veel smakelijke en voedzame alternatieven die niet eens veel creativiteit en voorbereiding eisen.

### EEN FIJNE LUNCH ZONDER KEUKEN EN KANTINE

Volgens de Chinese voedingsleer hoef je een maaltijd niet per se warm op te eten om van de geneeskrachtige werking te profiteren. Het feit dat de ingrediënten gekookt, gewokt of gestoomd zijn geweest, vindt het lichaam al een hele verademing. Dat brengt uitkomst als je geen mogelijkheid hebt om een meegenomen lunch op te warmen of als je voor je werk veel onderweg moet zijn. Je kunt klietjes van het diner gebruiken als lunchgerecht. Maak bijvoorbeeld een 'salade' op basis van linzen, quinoa en geblancheerde wortels. Of gebruik rode biet, een beetje gerookte kip en restjes rijst. Deze kun je op smaak brengen met azijn, olie en tuinkers. Je kunt ook koude pannenkoeken meenemen en deze vullen met avocado, gerookte zalm en rucola. Een traditionele aardappelsalade is trouwens bijzonder gezond voor de darmflora. Tijdens het afkoelen van de aardappelen ontstaat resistent zetmeel – een bijzondere traktatie voor onze darmbacteriën. Hetzelfde geldt voor afgekoelde rijst. Als je toch het liefst warm wilt eten, dan kun je eventueel een kookplaatje op je werk neerzetten. Hier kun je de meegenomen lunch opwarmen. Je zou hier zelf een lunch vers kunnen koken, vooropgesteld dat je voldoende tijd hebt. Als je



veel onderweg bent, dan bieden grote thermosbekers een uitkomst. Daarin kun je het eten tot aan de lunchtijd warm houden.

### GEEN DIPJE NA DE LUNCH

Behalve om logistieke redenen willen sommige mensen niet aan een gekookte lunch beginnen, omdat ze bang zijn dat ze na het eten moe worden. Het tegenovergestelde is echter het geval. Het lunchdipje ontstaat vooral als de maaltijd niet goed is bereid en als we minderwaardige ingrediënten gebruiken. Een zelfgemaakte lunch geeft je juist extra energie. Ons verteringssysteem is namelijk nog steeds gewend en gebaat bij maaltijden die al een stukje zijn 'voorverteerd'. Op die manier besparen we ons lichaam eigen verteringskracht. Van deze bespaarde energie profiteer je in de middag: je voelt je verzadigd, je kunt je beter concentreren en je hebt minder snel behoefte aan opkikkertjes zoals cafeïne en snoep.



*Jutta Koehler werkt als voedingsconsulent op basis van de traditionele Chinese geneeskunde. Ze is docent en auteur van het boek 'Ontbijt je fit – Starten met de vijf elementen voeding'. (www.juttakoehler.eu)*