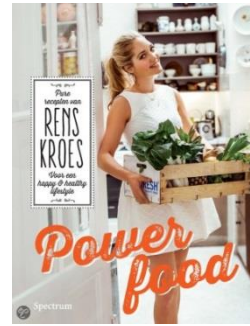


## Boekrecensie door Janine Dolk, diëtist Gericht Op Gewicht

[www.gerichtopgewicht.nl](http://www.gerichtopgewicht.nl)

### **Power Food.** Pure recepten. Voor een happy en healthy lifestyle **Rens Kroes**

In dit prachtig vormgegeven en aantrekkelijk geïllustreerd boek treft u een bundeling van de favoriete recepten van Rens Kroes. Het is veel meer dan een kookboek. Er is ruime aandacht voor “eten als medicijn” en voor de zogenaamde werkzame stoffen van powerfoods.



€ 19,99

[www.verkaaikboeken.nl](http://www.verkaaikboeken.nl)

#### **De moeite waard?**

Het boek heeft een praktische indeling in soorten eetmomenten met recepten. De (voor)bereidingstijden staan erbij en vaak ook de aantallen porties. Altijd handig om te weten. De voedingswaarde per portie ontbreekt. Wat eet je eigenlijk aan goede voedingsstoffen? Als je Rens moet geloven is alles “powerful”, “a shot of health”. Je “impress” je gasten met een “tasty” pasta. En je kan “guilt free” koekjes maken en eten. Je wordt van alles zo’n beetje “instant happy”. Ik weet niet of iedereen de met veel Amerikaans doorspekte teksten “appreciates”.

In het hoofdstuk “Eten als medicijn” (geïnspireerd door de Griekse arts Hippocrates, met zijn uitspraak: “Laat uw voeding uw medicijn zijn en uw medicijn uw voeding.”?) lees je hoe je met de juiste voeding futloos haar, een doffe huid, of maagklachten snel kan laten verdwijnen. Met behulp van powerfoods. Zoals biologische producten en rijstmelk en geitenmelk i.p.v. koemelk. Met stevia, honing en ahornsiroop en met Himalaya zout en zeezout. Kokosvet geeft ook “power”.

Maar neem één van de stellingen uit *77 labels & feiten Over onze voeding*, (Hans Kraak) er eens bij: “Kokosvet is gezonder dan andere verzadigde vetten.” Dit blijkt een fabel! Achter de positieve werking van andere powerfood ingrediënten zet ik ook een dik vraagteken. Is zeezout bijvoorbeeld goed tegen een hoge bloeddruk? Wat mij betreft mag de nadruk bij gezonde, verantwoorde voeding ook liggen op minder zoet en minder zout.

Ondanks een aantal kritische noten zeg ik: “Doe mij maar zo’n boek cadeau.” Niet alleen voor in de boekenkast. Zelfs als je geen kookliefhebber bent wil je wel wat uitproberen. Mijn tips: de ijslolly’s met alleen vers fruit, super simpel. De regenboogsalade, kleurrijk en met voldoende groente. En vooral: de notenpasta. Makkelijk te maken en overheerlijk, ook als broodbeleg. Over kritische noten gesproken.

#### **Voor wie een aanrader?**

Gezond eten begint met de juiste boodschappen, aldus Rens. Ik voeg toe: “Begin met een goede organisatie en planning.” Niet haastig thuiskomen van je bezigheden en dan nog moeten nadenken over het eten. Bereid het voor: recepten voor komende week uitzoeken, weten waar je een voorraadje van kan maken, boodschappenlijst maken en inkopen doen, Dit boek kan je hiervoor veel inspiratie bieden. Ook heel leuk om cadeau te doen. Neem alle superlatieven, al dan niet in het Amerikaans, voor lief. En ga creatief om met het gebruik van het zgn. krachtvoedsel. “Enjoy”!

Juli 2014