

Go Do
VOEL JE GOED

ETEN VOL LIEFDE

In eten kun je heel veel liefde stoppen. Het spreekwoord is niet voor niets: Liefde gaat door de maag.



WEETJE

Gemiddeld heeft elke Nederlander twee voetbalvelden aan ruimte nodig om zijn eten te maken. Zoveel ruimte is er niet voor iedereen op de wereld.



WEETJE

Het kweken van groente kost minder energie dan het maken van een stuk vlees. Helemaal als je kiest voor groente van het seizoen en uit de buurt.



TIP

Zin in hartjes, maar weinig tijd? Teken met ketchup een hartje op je bord.

MOP

Wat eet een vegetarische kannibaal?

De groenteboer



KOKEN MET HARTJES

Hoe meer hartjes op je bord op Valentijnsdag, hoe beter.

Drie  stikke leuke ideeën:

(BL)EITJE

Snijd uit een boterham een hartje. Leg de boterham in de pan waarin je een klontje boter hebt gesmolten en bak in het gat je eitje. Het ei is klaar als het eiwit gestold is.

HARTJES-GROENTE!

Zoek twee kleine tomaatjes uit met dezelfde vorm. Leg ze met hun kroontjes naar je toe en snijd ze schuin doormidden. Draai een helft om, zodat je een hartje krijgt en steek er een prikker doorheen.

VERLIEFDE WORTEL

Van een dikke winterwortel kun je hartjes maken met een scherp mes. Maak aan de bovenkant van de wortel een inkeping en snijd de zijkanten schuin af. Snijd nu plakjes van de wortel: allemaal hartjes!

LIEFDE VOOR DIEREN

Maak van Valentijnsdag eens een vegetarische dag. Door geen vlees te eten, geef je een beetje liefde aan de dieren. Maar ook aan de aarde en jezelf. Hoe zit dat?

ENERGIE

Voordat een stukje vlees op je bord ligt, is er veel energie verbruikt. Het dier heeft, waar het vandaan komt, moeten groeien, heel veel gegeten en gedronken. Dat kost ruimte, elektriciteit en water. Plus: een dier poept en plast hartstikke veel, waarbij broeikasgassen vrijkomen. Niet zo goed voor het milieu. Bewerkt vlees (zoals paté, worst of hamburgers) en rood vlees zijn ook niet zo gezond voor je. Als je dat veel eet, heb je meer kans om ziektes te krijgen.

VLEESVERVANGERS

Eiwit, ijzer, vitamine B1 en B12, zijn stoffen die in vlees zitten én die gezond voor je zijn. Maar die zitten ook in goede vleesvervangers, zoals peulvruchten, tofu, tempé, ei en noten. Vlees kun je dus prima een dagje overslaan.

WAT IS GEEN PEULVRUCHT?

A kikkererwten B linzen C tarwe

Antwoord: C