

Lekker lang leven 2

M. Sels

188 blz., Uitgeverij Pelckmans, 2021 (ISBN 978-94-6383-282-3)



Dit boek is reeds het tweede in de reeks van een auteur die zich voorstelt als ‘chef’ en tevens ‘diëtist’. Deze voorstelling van Michaël Sels, hoofddiëtist in het Universitair Ziekenhuis Antwerpen (UZA), loopt verder als een rode draad door het werk. De auteur is degelijk geschoold in de kennis van voedingsstoffen, micronutriënten, enz. om te komen tot een voedingsmatrix. De stelling “voeding is meer dan de optelsom van nutriënten” wordt snel benadrukt. Sels neemt de lezer stap na stap mee in de wereld van de voeding. De ervaren diëtist haalt een aantal basisprincipes aan die belangrijk zijn voor onze voeding zelf. Het accent verschuift snel naar voedingsmiddelen en eetgewoonten, zoals het mediterrane en het Scandinavische dieet.

Onder de hoofding “Eerst de balken, dan de noten” kijkt de auteur naar wat er op ons bord verschijnt en komen er ook enkele verrassende opvattingen in misopvattingen aan het licht (sommige mythen worden al snel doorprikt, zoals de calorische waarde van een broodje gezond versus een pak frieten of van een portie sushi versus een volle pot mosselen): sommige imago’s moeten zeker bijgesteld worden.

De auteur geeft nog enkele handige tips bij het boodschappen doen: hoe lezen wij een etiket en wat leert de verpakking ons? Aldus komt hij op een vlot geschreven wijze tot de ‘lang-leven-winkelkar’ (zelfs met een ‘boodschappenvijzer’ als spiekbrieftje in zakformaat voor in de winkel zelf).

De auteur legt de nadruk op wat voeding met ons moet doen. Gezelligheid en energie geven om actief en gezond te blijven worden minstens even sterk benadrukt als de rol van voeding om zo nodig tegen ziekten te vechten. Wie een dieet moet volgen of enkel wil starten, krijgt te horen dat er weinig of geen regels of restricties zijn, maar dat we eerder de keuze moeten maken voor gezonde voeding, hetgeen vaak draait om ‘meer’: meer fruit en groenten, meer genieten. Voeding is inderdaad meer dan een basisbehoefte.

Daarna komt de chef-kok aan het woord die via het tv-kanaal NJAM, talrijke voordrachten en workshops reeds vaak te zien en te horen was. De kunst van het koken heeft hij van thuis uit meegekregen en is terug te vinden in zijn boek via een 50-tal leuke recepten. De ingrediëntenlijst wordt telkens vooraf bijgevoegd, wat erg handig is. Het geheel bevat zowel een ruime afwisseling van gerechten als enkele verrassende tips.

Vol passie en enthousiasme bereikt Michaël Sels zo zijn doel: kennis delen, aantonen dat een maaltijd zowel gezond als lekker kan zijn en anderen inspireren, dit alles met zijn ervaring uit de eerste hand. Hij bereikt in dit boek een goed evenwicht tussen de theorie van de diëtist en de praktijk van de ervaren kok, bovendien voorzien van veel mooie illustraties.

Dr. Leo Hens

Acco-korting voor TvGG-abonnees

Wil je als TvGG-abonnee graag 10% korting genieten bij Acco bij de aankoop van het besproken boek? Surf dan snel naar www.tvgg.be/acco om de code op te halen of stuur een mailtje naar info@tvgg.be

Het volledige aanbod is terug te vinden via www.acco.be/tvgg