Ambassadeurs

‘Je kunt veel sneller zelf koken dan met al die zakjes en pakjes’

18 november 2015

Door: Sonja van de Rhoer

Sonja van de Rhoer: ‘Kies je voor PuurGezond eten, dan krijg je geen stoffen binnen die je gewoonweg niet nodig hebt. Ik bedoel te veel zout, E-nummers, met name smaakversterkers als MSG en kleur- en/of conserveermiddelen. Ze zijn dan wel wettelijk toegestaan, maar je hebt ze niet nodig. Met pure producten geef je jezelf zoveel gezondheid mee! Ook je manier van eten verandert. Je eet niet meer achteloos, maar juist langzaam. Dat gaat helemaal vanzelf, door de volle smaak en de hogere verzadigingswaarde.

PuurGezond eten is ook heel gemakkelijk en snel. Je kunt veel sneller zelf koken dan met al die zakjes en pakjes, het is zelfs sneller dan het bestellen van pizza. Bovendien is het veel voordeliger. Als je kiest voor zakjes en pakjes, moet je altijd nog andere ingrediënten toevoegen en ben je uiteindelijk duurder uit. En van mooie producten met een volle smaak heb je ook minder nodig. Smeer maar eens een zelfgemaakte jam op je brood of een goedkope jam uit de supermarkt. Alleen in een echt goede jam proef je de volle smaak van fruit en hoef je dus maar een dun laagje te smeren. Ik zou willen dat meer mensen PuurGezond zouden eten. Voor mij is er in ieder geval geen andere manier van eten.

Mijn favoriete producten? Er gaat niets boven mooie boerenkaas op een snee eerlijk volkorenbrood van bakker Hartog uit Amsterdam. Dat is brood zoals ik het vroeger ook zelf thuis bakte. Maar zo heb ik veel meer favorieten. Kies je voor kwaliteit, dan hoeft er niets meer bij. Neem bijvoorbeeld een maaltijd van zeebaars, gebakken in olijfolie en boter, een zelfgemaakte pasta en geroosterde biologische trostomaten. Dat heeft zoveel eigen smaak, daar hoeft er geen snufje van dit of van dat bij. De natuurlijke smaak komt naar boven. Dat is pas écht eten.’

Sonja van de Rhoer is als culinair expert werkzaam in haar eigen bedrijf Sonja van de Rhoer Culinaire Producties. Gezond en lekker eten is voor haar een vanzelfsprekende combinatie. Ze heeft een wekelijkse column met recept in Trouw en een weblog op Plus Online. Tijdens workshops laat Sonja mensen ervaren wat ultieme smaakbeleving is. Bovendien heeft ze al ruim 60 kookboeken op haar naam staan. Met haar “Vegetarisch basiskookboek” speelt ze in op de trend om minder of geen vlees te eten.