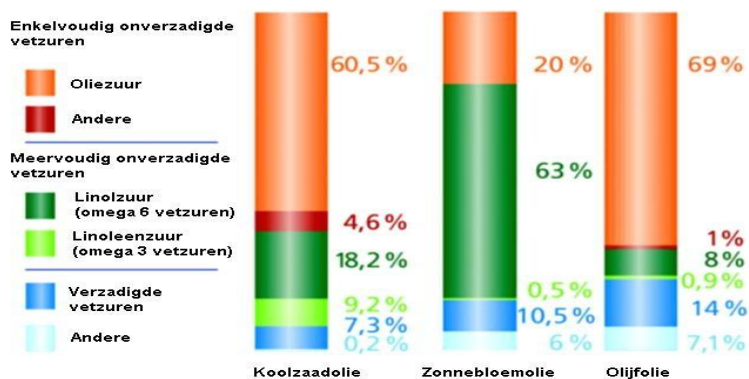


We worden overspoeld met informatie om gezonder te leven. Ieder jaar nemen veel mensen zich voor om gezonder te gaan leven. Stoppen met roken, meer bewegen zijn voorbeelden daarvan. Ook het gebruik van de juiste vetten krijgt steeds meer aandacht. Minder verzadigde vetten en meer onverzadigde vetten. Koolzaadolie is een goede bron van onverzadigde vetten, zie ook de tekst hieronder.



Wat laat deze tabel zien?

* Koolzaadolie bevat veel enkelvoudig onverzadigde vetzuren, een hoog percentage meervoudig onverzadigde vetzuren met een belangrijk aandeel Linoleenzuur, beter bekend als Omega-3 vetzuren.

* Daarnaast zit er in koolzaadolie een zeer laag percentage verzadigde vetzuren, 7.3%. Dit is het laagste percentage t.o.v. andere plantaardige oliën.

Koolzaadolie kan dus een bijdrage leveren aan gezonder leven!

Namens Colzaco
Antoon Kleverkamp
Secretaris

GEZOND WINTERS RECEPT MET KOOLZAADOLIE

Ingrediënten: 4 kleine stronkjes witlof – 3 winterwortels – 200 gram gekookte bietjes – 100 gram walnoten – 1 sinaasappel – 2 eetlepels balsamico azijn – 4 eetlepels koolzaadolie Brassica Classic – zout & peper

Maak de groenten schoon. Snijd de witlof in dunne reepjes en schaf de wortel met een kaasschaaf in dunne repen. Snijd de gekookte bietjes in reepjes en meng alle groenten door elkaar. Pers de sinaasappelsap uit en meng 4 eetlepels sinaasappel, balsamico azijn en de koolzaadolie door elkaar en breng op smaak met wat peper en zout. Meng de groenten en de dressing door elkaar en garneer af met de walnoten! Eet smakelijk!