



EET GEZOND EN... VERHOOG JE SLAAGKANSEN

ONDERZOEK BIJ VLAAMSE STUDENTEN NAAR EETGEWOONTES TIJDENS
DE BLOK EN EXAMENS

Voldoende slaap, genoeg ontspanning en een rustige leeromgeving. De Vlaamse student zweert bij deze top drie om straks goede examenresultaten te halen. Gezonde voeding wordt daarbij al eens uit het oog verloren, terwijl de helft van de studenten toch productiever meent te zijn door gezond te eten in de blok- en examenperiode. Dat blijkt uit een studie bij 400 Vlaamse studenten, uitgevoerd in opdracht van het Vlaams Centrum voor Agro- en Visserijmarketing (VLAM).



GEZOND ETEN BEVORDERT DE CONCENTRATIE

Onderzoeksbureau iVox polste bij studenten van 18 tot 24 jaar naar hun eetgewoontes tijdens de blok en examens. De resultaten lopen sterk uiteen: waar de ene student bewust gezonder eet, grijpt de andere net naar vettere maaltijden, meer koffie en meer snoep. Toch is 45% van de studenten het erover eens: door gezond te eten, verhoog je je slaagkansen.

52% vindt zich productiever en kan zich beter concentreren dankzij gezonde maaltijden tijdens de blok en examenperiode. Dat neemt niet weg dat amper een kwart van de studenten spontaan aan gezonde voeding denkt als randvoorwaarde voor goede studieresultaten. Anderzijds vindt 34% gezonde voeding tijdens het studeren belangrijker dan gewoon maar zorgen voor lekkere en makkelijke voeding.

Voedingsdeskundige Inge Coene van VLAM: “Uit het onderzoek blijkt dat veel studenten in de examenperiode op andere tijdstippen eten dan normaal, maar dat er wel meer regelmaat in hun eetmomenten zit. Structuur is belangrijk. Idealiter neem je drie lichte maaltijden per dag, te beginnen met een gezond ontbijt, en eet je regelmatig iets lichts en verfrissends tussendoor. Geef de voorkeur aan volkorenproducten, groenten, fruit en melkproducten waarmee je ook heel makkelijk kan variëren. Zo blijft je energievoorziening op peil en krijgen je hersenen voldoende brandstof om volop te kunnen functioneren. Leef je op zoet, dan vertoont je bloedsuiker pieken en dalen waardoor je stemming en concentratie kan wisselen. Ook schransen is geen goed idee: je riskeert een loom gevoel én je concentratie daalt.”



3 KOKS = KLOKROND INSPIRATIE

Om de slaagkansen van studenten te vergroten, inspireren chef-koks Sandra Bekkari, Loïc Van Impe en Dagny Ros alvast met gezonde recepten voor ontbijt, lunch en avondmaal. Voor extra kookinspiratie tijdens de examenperiode, zie ook www.lekkervanbijons.be/6x-brain-food-voor-een-goed-stel-hersenen.

Ontbijt: homemade cruesli met yoghurt (Sandra Bekkari)

Ingrediënten:

50 g hazelnoten (of amandelen), grof gehakt
250 g havervlokken
2 eieren
2 el acaciahoning (of agavesiroop)
50 g pure chocolade (70% cacao), in stukjes

vers fruit (naar keuze)
natuuryoghurt

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180°C. Meng het wit van ei met de honing. Meng de hazelnoten met de havervlokken. Giet het eiwit-honingmengsel erover en meng goed. Verdeel de cruesli over een bakplaat met bakpapier en bak 15 tot 20 minuten in de oven. Roer geregeld om. Haal uit de oven, laat even afkoelen en meng de stukjes chocolade eronder. Serveer met vers fruit en yoghurt. Deze cruesli kan je twee tot drie weken bewaren in een afgesloten pot of bokaal.

Sandra Bekkari: “Een gezond ontbijt geeft je energie om optimaal te presteren. De combinatie van koolhydraten en vezels in havermout zorgt voor langdurige energie en helpt de bloedsuikerspiegel in balans te houden, wat belangrijk is voor een optimale concentratie. De eiwitten in yoghurt dragen verder bij tot dit gunstige effect. Yoghurt is ook een goede bron van calcium, vitamine B12 en B2. Het fruit zorgt instant voor een extra vitamineboost én een kleurrijke start van de dag.”





Lunch: quinoasalade met kip en yoghurtaioli (Loïc Van Impe)

Ingrediënten (voor 4 personen):

200 g Belgische groene asperges
1 bussel radijzen
1 aubergine
1 sjalot
400 g quinoa
1 bussel platte peterselie
1 bussel munt
1 handvol pistachenoten

1 koffielepel komijnzaad
300 g ontbeende kippendijen of kipfilets
200 g natuuryoghurt
1 teentje knoflook
olijfolie
witte wijnazijn
peper en zout

Bereiding:

Voor de quinoa en groenten: kook de quinoa beetgaar, giet af en laat afkoelen tot lauwwarm. Snij de aubergine en de sjalot in dunne schijven. Schil de onderkant van de groene asperges als ze te draderig zijn, snij ze vervolgens in staafjes van zo'n 5 cm. Besprenkel de gesneden groenten met wat olijfolie en grill ze in een grillpan tot ze beetgaar zijn.

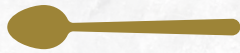
Voor de gegrilde kip: wikkel de kip in plasticfolie en klop plat (tot ongeveer 1 cm) met een vleeshamer of een zwaar vlak voorwerp zoals een pan. Kruid de platgeklopte kippendijen rijkelijk met peper en zout en grill ze na de groenten een drietal minuten per kant op een hoog vuur. De kip moet een mooie korst krijgen en vanbinnen gaar zijn. Laat na het bakken een paar minuten rusten.

Voor de yoghurtaioli: maal het komijnzaad en de pistachenoten samen grof in een vijzel of blender. Pers een teen knoflook fijn en voeg er de yoghurt aan toe. Breng op smaak met een kwart van de pistachenoten en het komijnzaad, een snufje peper en zout, wat gehakte platte peterselie en gehakte munt, enkele druppels witte wijnazijn en olijfolie.

Meng vervolgens de quinoa met de gegrilde groenten, plakjes fijngesneden radijs, gehakte platte peterselie, gehakte munt en het pistache- en komijnmengsel. Breng op smaak met peper, zout, witte wijnazijn en olijfolie. Als het warm is, kan je wat meer azijn gebruiken om de salade extra verfrissend te maken. Serveer de salade met daarop de gegrilde kip en de heerlijke aioli.

Loïc Van Impe: "Een frisse salade smaakt altijd, dus ook als je aan het blokken bent. Bovendien kan je dit gerecht makkelijk in één pan maken: weinig afwas, vrij snel klaar, mét ingrediënten die je overal kan vinden. Leuk detail: deze lekkere looksaus is op basis van yoghurt in plaats van mayonaise, gemakkelijker, gezonder én met evenveel smaak."





*Avondmaal: kippenballetjes met bloemkoolcouscous en yoghurtdressing
(Dagny Ros Asmundsdottir)*

Ingrediënten (voor 4 personen):

500 g kippengehakt
2 sjalotjes
2 teentjes knoflook
enkele zoutcrackers
enkele pitabroodjes
verse dragon
ras el hanout
boter

olijfolie
1/2 bloemkool
verse munt
olijfolie
1 cup platte kaas
sap van 1/2 citroen
peper en zout

Bereiding:

Voor de kippenballetjes: hak de dragon, sjalotjes en knoflook fijn. Doe ze samen met het kippengehakt, de crackers, olie en ras el hanout in een keukenrobot en mix fijn. Rol er kleine balletjes van en braad ze in boter en olie. Haal de balletjes uit de pan, giet er een beetje water in en laat inkoken. Snij enkele pitabroodjes in lange repen en bak ze in de pan van de kippenballetjes.

Voor de bloemkoolcouscous: maak de keukenrobot schoon en hak er de bloemkool met de verse munt in fijn. Voeg wat peper en zout toe en schep de bloemkoolcouscous in een schaal die geschikt is voor de microgolfoven. Dek de schaal af met een bord en warm 5 minuten op in de microgolfoven. Roer om en voeg wat olijfolie toe.

Voor de yoghurtdressing: meng de yoghurt met het citroensap. Versnipper de dragon en voeg samen met ras el hanout toe aan het yoghurtmengsel. Kruid naar smaak met peper en zout. Sprengel wat van de dressing over de bloemkoolcouscous en de kippenballetjes. Gebruik de broodrepen om in de overige dressing te dippen.

Dagny Ros: "Dit gerecht is licht en gezond en heel gemakkelijk om te maken. Zelf gebruik ik al 30 jaar yoghurt in marinades, dressings... het is een gemakkelijk basisproduct voor verschillende gerechten. Zeker eens proberen!"

