

### Havervlokken

Standaard gebruik ik grove havervlokken volkoren van biologische teelt. Deze bevatten langzame koolhydraten, dit betekent dat je een lekker lang een vol gevoel hebt. Vooral in de winter is dit erg prettig. Naast eiwitten en vetten bevatten havervlokken ook vezels. Deze geven je snel een vol gevoel waardoor je minder geneigd bent om nog voor de lunch iets (ongezonds) te nuttigen.

### Notenmix Raw

De notenmix die ik gebruik kan je op de markt kopen. Sinds ik noten van de markt heb (her)ontdekt, wil ik geen noten meer uit de supermarkt, geen bakje en zeker niet die verpakte, bah. Daarom, ook al zijn deze noten iets prijziger, worden deze noten gebruikt voor alle vier de varianten. Raw staat voor onbewerkte noten. Deze notenmix is van biologisch teelt, vol van smaak en zonder toevoegingen. In de mix zitten; amandelen, cashew, hazel, para, pecan en walnoten. Vele deskundigen vinden dat het eten van onbewerkt voedsel het meest gezond zou zijn. Omdat ik de noten bewerk (in een recept, in de oven) heb ik gekozen om onbewerkte noten te gebruiken. Noten in het algemeen bevatten veel vetten, wat erg belangrijk is om te weten dat minder dan 10% van die vetten verzadigd is en het grote deel onverzadigd, wat goede vetten zijn.

### Honing

Er valt veel te zeggen/schrijven over honing. Ik zal het kort houden, proberen. Sinds ik de Bijen film heb gezien, (wel 100x geloof ik, dat heb je als je moeder van 3 bent) ben ik fan van honing en draag ik mijn steentje bij om de bijen te steunen. Het is toch te gek voor woorden dat 40% van de bijensoorten op uitsterven zijn!! (bron Google). Nog even terug naar de Bijen film... (spoiler alert) daar wordt de honing uit de supermarkt gehaald\* en teruggegeven aan de bijen. Hierdoor stoppen de bijen met honing produceren. Dat betekent dat ze de bloemen en planten niet meer bestuiven waardoor alles grijs en grauw wordt.

Dit was in de film maar dit is écht kan in het echte leven ook gebeuren als wij niks doen.

\* De meeste honing in de supermarkt is géén 100% pure honing. Bij deze honing worden bijen gebruikt die gevoerd worden met suiker(bewerkt)water, dit omdat de bijen in (dicht)bevolkte, stedelijke gebieden niet genoeg voedsel uit de natuur kunnen halen. Dus, ik zoek naar een merk die 100% pure honing produceert en die ook de bijen steunt. Gevonden, het merk Melvita past helemaal bij mij. Doordat jullie Mosto Choco homemade Granola bestellen, koop ik deze honing en steunen we de bijen. Bezoek hun website voor meer informatie <https://www.melvita.nl/nlzoemt>

### Kokosolie

Als je al bekend bent met de voordelen van plantaardige olie en met name de kokosolie, mooi! Zo niet, dan ga ik proberen kort en bondig te zijn. De kokosolie wordt ontgeurd. Dat betekent dat alle goede voedingsstoffen uit de olie zijn onttrekt.

Dit kan op 2 manieren: Mechanisch- dan wordt er met te hoge temperatuur d.m.v. stoom de geur en kleur onttrokken. Chemisch- Helaas de meest gebruikte methode en ongezondste manier, er wordt een schadelijk oplosmiddel gebruikt, genaamd hexaan (<https://nl.wikipedia.org/wiki/N-hexaan>). Wat op de lange termijn schadelijk is. De stof blijft achter in het verwerkingsproces

Helaas zijn er geen regels en wetten op het fabriceren van kokosolie en kunnen de producten op het etiket zetten wat ze maar willen. 100% puur? Oké, een kokosnoot is natuurlijk maar wat er gebeurt tijdens het productie proces, dat weten we niet en er wordt weinig tot niet op gecontroleerd.

Vegan? Laat me niet lachen. Tegenwoordig wordt dit zo vaak gebruikt, het is meer een hype dan dat het je echt informeert. Ja, er zit niks van dieren in. Maar dan kan je op alle appels ook een stickertje plakken van VEGAN. Koud geperst? Oké, oké geen hitte zorgt dat de voedingsstoffen in het product blijven. Maar de controle schittert in afwezigheid. Biologisch? Er staat een keurmerk op het etiket.

Meer hierover lees je op <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/europees-biologisch.aspx>.

Tot slot: Neem een glazen pot en dus geen plastic en NIET de ontgeurde.