

## Advies over goede voeding

# Zout gestrooid op publieksdag Food4You

Tekst en foto's: Norbert van der Werff

Hoewel het niet vroor, werd er tijdens de publieksdag van Food4You zout gestrooid. Het is beter om met zout in sierlijke letters op de straat te schrijven dan om grote hoeveelheden via de voeding binnen te krijgen, zo werd daarmee gesuggereerd.



Een apparaat op wielen schreef spreekwoorden over zout op de straat.

Food4You is het foodfestival van kennispartners als Wageningen UR, Ziekenhuis Gelderse Vallei en Rijn IJssel Vakschool Wageningen. Het festival draait om gezond en lekker eten en wil een brug slaan tussen kennis en praktijk. 's Ochtends regende het nog op de publieksdag van Food4You, op zaterdag 4 oktober, 's middag brak de zon door. Maar met een circustent was de organisatie sowieso voorbereid op slecht weer. Thema van het Food4You festival was dit jaar zout. Ook op de publieksdag was een groot deel van de activiteiten daarop gericht. Op diverse plaatsen werd voeding met minder zout bereid en konden consumenten producten en hapjes met verschillende zoutgehaltes vergelijken. In de circustent waren er onder meer workshops over sportvoeding - ter promotie van het boek Goud op je Bord - en moleculaire gastronomie. Bovendien werd vis bereid in een korst van zout. Ook konden zoutsculpturen worden gemaakt. Ziekenhuis Gelderse Vallei profileerde zich als voedingsziekenhuis. Er was veel te proeven en medewerkers gaven advies over gezonde voeding. Bovendien konden consumenten hun bloeddruk laten meten.

### IJsproeverij

Grote belangstelling was er voor de proeverij van het IJscentrum en Rijn IJssel Vakschool Wageningen. Bezoekers konden vier minischepijsjes proeven en invullen welke bijzondere smaken zij dachten dat het was. Zalm, komkommer, zeewier en wat zou de laatste nou zijn? De goede inzenders maakten kans op twee bioscoopbonnen. Buiten stonden diverse kramen. Kinderen konden hun eigen cocktail maken van sappen



van Ekoland, er waren umami-oesters te proeven en bij de Wat-volkoren-doet-is-altijd-goed bus van het Voorlichtingsbureau Brood waren volkorenkrentenbrood en volkorenpizza's met minder zout te proeven. Op het kinderplein konden pakken zout worden gestapeld en konden kinderen, door hun handen door gaten in een bord te steken, verschillende vormen van zout voelen, die vervolgens moesten worden geraden. Ook konden ze diverse proefjes doen, zoals zeewater met schuim maken. ■

De bitterballen met meelwormen vielen in de smaak.



Koekjes vergelijken met een verschillend zoutgehalte.