
Ga voor ‘halfhalf’ tijdens de Week van de Smaak

Tijdens de Week van de Smaak, van 1 t.e.m. 10 november, gaan we voor ‘Halfhalf. Kies de helft van de tijd voor een plantaardige maaltijd.’ We gaan op zoek naar de ideale balans tussen plantaardige en dierlijke maaltijden.

Kies de helft van de week (half-half dus) voor een plantaardige maaltijd. Dat is niet alleen beter voor je gezondheid maar ook voor je omgeving én voor het klimaat. Je hoeft dus vlees niet helemaal van je menu te schrappen.

Ga je mee voor een kleurrijker, gevarieerder én lekkerder bord? Kies zelf hoe je de ‘halfhalf’-richtlijn invult.

Enkele voorbeelden:

- Halveer je portie vlees en vervang de helft door peulvruchten of een andere vleesvervanger, bv. een spaghetti met gehakt en linzen.
- Varieer met gezond beleg. Beleg de helft van je boterhammen met plantaardige producten, bv. humus, fruit, groenten (rauw, gegrild of als spread), notenpasta zoals pindakaas.
- Een avondmaaltijd met vlees? Probeer die dag dan tijdens de lunch te gaan voor een plantaardig gerecht. Of omgekeerd.
- Kies om de dag voor een (overwegend) plantaardige warme maaltijd.
- Ga in de eerste helft van de week voor plantaardige maaltijden.

Ben je op zoek naar inspiratie? Op www.zekergezond.be vind je meer dan 1.000 gezonde recepten. Op www.gezondleven.be/halfhalf ontdek je wat halfhalf voor jou kan betekenen. Influencers tonen hun weekmenu en vertellen hoe zij ‘halfhalf’ toepassen.

Recept: Spaghetti met gehakt en linzen

Ingrediënten voor 4 personen:

- 300 g gedroogde linzen
- 2 uien
- 2 teentjes knoflook
- 1 rode paprika
- 1 courgette
- 3 wortels
- 3 el olijfolie
- 300 g gehakt
- 400 g tomatenblokjes zonder zout (blik)
- 400 g tomatenpassata
- 4 tl spaghetti kruiden
- 2 laurierblaadjes
- peper
- 280 g volkoren spaghetti
- 120 g geraspte Parmezaanse kaas

Bereidingswijze:

1. Laat de linzen weken in water of kook ze voor zoals op de verpakking beschreven staat.
2. Snijd de ui en look fijn. Snijd de paprika, courgette en wortel in blokjes.
3. Verhit een grote bakpan en warm de olijfolie op. Stoof hierin eerst de fijngesnipperde ui en look tot ze glazig zijn.
4. Voeg het gehakt toe en bak gaar.
5. Voeg vervolgens de gesneden groenten toe en laat ze 20 minuten stoven op een middelmatig vuur.
6. Giet de linzen af en doe ze bij de groenten in de bakpan.
7. Voeg de tomatenblokjes, tomatenpassata, spaghettikruiden, peper en laurierblaadjes toe. Laat nog een 5-tal minuten pruttelen op een zacht vuur.
8. Kook de volkoren pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.
9. Haal de laurierblaadjes uit de saus voordat je alles serveert. Serveer de pasta met saus en Parmezaanse kaas.



Bron: [Zeker Gezond | Spaghetti met gehakt en linzen](#)

Week van de Smaak

1-10 NOVEMBER 2024



**HALF
HALF** Kies de helft van de tijd
voor een plantaardige maaltijd

Bronvermelding:

- Vlaams Instituut Gezond Leven - www.gezondleven.be/halfhalf

