

Helaas.... Pindakaas...?

Noten zijn populair in gezondheidsland, en terecht. Keer op keer komen er studies naar voren waarin noten er positief uitkomen. Waaronder ook pinda's (terwijl het officieel een peulvrucht is). Pindakaas is dan ook een gezonde keuze als beleg. Zoals voor alle noten geldt; ze zijn wel rijk aan calorieën!

Er is wel een groot verschil tussen pindakazen! Zie hier twee etiketten. Let met name op de ingrediënten;

- Etiket 1 bevat alleen pinda's en zout (meer dan 99% pinda's dus).
- Etiket 2 bevat slechts 56% pinda's! De rest is toegevoegde olie en helaas ook gehard palmvet (transvet). Daarnaast is er ook nog dextrose toegevoegd (een synoniem voor suiker). Suiker toevoegen is vaak ook een truc om iets lekkerder te maken, maar ook het aantal calorieën omlaag te krijgen (dat heet dan light). Suiker (koolhydraat) bevat namelijk minder calorieën dan vetten (uit olie of pinda's).

1. Horizon pindakaas "crunchy" (met stukjes noot) bestaat uitsluitend uit vers gebrande en gemalen biologische pinda's en een beetje zeezout. Verder niets. Enige olieafscheiding is natuurlijk. Indien nodig voor gebruik goed doorroeren. **Ingrediënten:** gebrande biologische pinda's, zeezout. Kan sporen bevatten van noten en sesam. Ten minste houdbaar tot: zie deksel.

