

Stamppot op het menu

In Brasserie Le Relais van hotel l'Europe in Amsterdam staat deze maand stamppot op het menu. De kaart telt een tiental nationale en internationale gerechten. Niet alleen in Nederland, maar ook in het buitenland geldt de stamppot als winterse maagvuller. **METRO**

Wat eten we vandaag?
Pastasalade

Pastasalade.

Ingrediënten (4 porties)
400 gram pasta (fusilli)

olijfolie
mosterd
citroensap
1 krop sla
1 blikje tonijn
feta
zilveruien
1 tomaat
1 komkommer
1 wortel
1 zakje cashewnoten
zout en peper

20 min

1. Kook de pasta in een klein kwartier beetgaar. Spoel de pasta af met koud water en roer er 1 eetlepel olijfolie, 2 eetlepels mosterd en het sap van een halve citroen door.

2. Voeg de sla, tonijn, feta, zilveruien, gesneden tomaat, komkommer en wortel toe.

3. Voeg naar smaak zout en verse peper toe. Serveren met cashewnoten en een stokbroodje.

Kortom

VOEDSELFEIT. Er is niets mis met het bewaren van restjes. Laat ze wel binnen een uur afkoelen, dat kan door ze in een pan in in koud water of ijs te zetten. Zet ze daarna pas in de koelkast of vriezer. Zet warme schalen nooit in de koelkast. Hierdoor loopt de temperatuur in de koelkast op, waardoor andere producten sneller zullen bederven.

Ijs maakt mensen gelukkig

Computersysteem herkent gezichtsuitdrukkingen van mensen

TUSSENDOORTJE. Nog een paar dagen en het is lente. En bij de lente hoort zon en bij zon hoort ijs. Maar ijs kan eigenlijk altijd. En dat is maar goed ook, want uit diverse onderzoeken blijkt keer op keer dat ijs goed voor je is. De koude lekkernij is doorgaans een ideaal tussendoortje. Vervrij is het niet helemaal, maar vergeleken met een zak snoepjes of een chocoladereep is ijs veruit het beste.

IJS IS NIET alleen verantwoord, ijs maakt ook blij. Een team van onderzoekers van de Universiteit van Amsterdam, onder leiding van dr. Nicu Sebe en prof. Theo Gevers, heeft gezichtsuitdrukkingen van honderden Europeanen geanalyseerd met een computersysteem dat emoties herkent. De proefpersonen kregen vijf tussendoortjes voorgeschoteld, waaronder appel, mueslireep, chocolade en ijs. Tijdens het eten van de snacks werden opnames van het gezicht gemaakt, die door de computer werden geanalyseerd. Zo maten de onderzoekers de instinctieve reactie van mensen op voedsel.

DE GEZICHTSUITDRUKKING bij het eten van ijs was bij bijna tweederde (64 procent) van de proefpersonen ronduit gelukkig en bij 13 procent verbaasd, een uitdrukking die ook positief te interpreteren valt. Het maakte nauwelijks uit of de deelne-



Ijs is niet alleen lekker, het maakt mensen ook blij. En dat is te zien.

mers aan het onderzoek softijs, deserts of een gewoon ijsje zoals de raket kregen.

"We weten al langer dat door het eten van ijs de gelukszone in de hersenen wordt geprikkeld", zegt Mandy Mistlin, onderzoeker bij Unilever. "Nu weten we ook dat het de gezichtsuitdrukking opfleurt." Het eten van ijs heeft dus niet alleen invloed op je eigen gelukbeleving, maar ook op de mensen die jou ijs zien eten!

Onverantwoord

Ijs wordt door de meeste Nederlanders niet als een verantwoord tussendoortje beschouwd. Waterijs scoort nog redelijk, maar yoghurtijs en softijs worden miskend.

NAAST DE uitdrukkingen geluk en verbaasd herkent het computerprogramma de emoties neutraal, boos, afschu, angst en verdriet.

Van de proefpersonen bleken de Italianen het meest te genieten van hun ijsjes, maar liefst 86 procent van hen had tijdens het eten van ijs een gelukkige gezichtsuitdrukking. Van het eten van chocolade kreeg slecht 12 procent een gelukkig gezicht, toch een stuk minder dan je zou verwachten!

MICHEL RÖLING
michel.roling@metronieuws.nl



Dertig minuten bewegen,
overal en elke dag.

30 minuten bewegen
www.30minutenbewegen.nl

Gewoon doen!

Nieuwe bellers worden meteen 10 euro rijker

- Koop en activeer je Lebara Mobile SIM-kaart in maart.
- SMS: LEB [spatie] GRATIS naar 6060
- Beltegoed wordt automatisch bijgeschreven.
- Je kunt direct tegen de laagste tarieven bellen naar het buitenland.

Je Lebara Mobile SIM-kaart is in maart meer waard



www.lebara.nl/maart

LEBARA MOBILE

Ditte actie geldt alleen voor Lebara Mobile SIM-kaarten die worden geactiveerd van 1 maart 2007 t/m 31 maart 2007. Max. 1 x per 06-nummer

Luister

De 80's
Top 880

De 880 beste platen uit de 80's!
18 t/m 23 maart

80's & 90's Hits

RADIO
VERONICA