



consumptie ook invloed had op hartziekten. De mannen uit de groep die minstens vier gram cacao per dag aten (gelijk aan tien gram bittere en dertien gram melkchocolade) had de helft minder kans op overlijden aan een hartdefect dan de mannen uit de groep die nooit cacao aten.

Cacao goed voor het hart

Er is goed nieuws voor chocoladeliefhebbers. In het Amerikaanse medisch-wetenschappelijk tijdschrift *Archives of Internal Medicine* verscheen het resultaat van twee afzonderlijke analyses. De langlopende onderzoeken begonnen in 1960 en 1985, waarbij oudere mannen werden ondervraagd over hun voedingspatroon en levensgewoonten. Nadat werd geconstateerd dat de antioxidanten in cacao gunstige effecten hadden op de bloeddruk en bloedvaten zijn de wetenschappers verder gaan vorsen. Het bleek dat de cacao-



lijk eethuisje met *les plats canailles* (stevige, smakelijke gerechten gebaseerd op merg, orgaanvlees enz.), visvijvers en snelstromende riviertjes in het meest uitgestrekte jachtgebied van Wallonië en zelfs een helihaven.

Restaurant Les Forges du Pont d'Oye: rue du Pont d'Oye 6, 6720 Habay-La-Neuve. 063422243. www.lesforges.be

Lustoord in de Ardennen

De broers Richard & Jean-Luc Thiry creëren in de wouden van Habay-la-Neuve, op vijftien kilometer van Arlon, een comfortabel lustoord met gastronomisch verwenrestaurant **Les Forges du Pont d'Oye**, het gerieflijke hotel **Les Ardillières** en een aan het water gelegen *bouchon lyonnais*, die de naam draagt **Les Plats Canailles de la Bleue Maison**. Het complex heeft alles waarvan een verwende bezoeker droomt: een gepersonaliseerde, fijne keuken met menu's van 36 tot 92 euro, een lande-

Frans koks ontwakken

Frankrijk wordt langzaam wakker. Het Franse blad *Omnivore* gaat de culinaire crisis te lijf en is op korte tijd de spreekbuis geworden van een nieuwe generatie chef-koks met nieuwe ideeën, nieuwe technieken en nieuwe uitdagingen. Het blad richt zich tot beroepsmensen en gepassioneerde lekkerbekken die opstaan voor vernieuwing. Jonge Franse chefs die in Japan op stage gaan vertellen hun verhaal, new-agekooktechnieken komen aan bod, een journalist van *Omnivore* volgt incognito kookles, het beste kookboek wordt gekozen en belangrijke vernieuwers uit Italië en Spanje komen aan bod.

Voor meer info: www.omnivore.fr

Smakelijk afvallen

Diet in the Box presenteert vacuümverpakte kant- en klaarmaaltijden, waarvan de samenstelling grondig wordt gecontroleerd. Het assortiment bestaat uit meer dan twintig verschillende, evenwichtige gerechten, zoals: trio van vis, balletjes *nipoise* of rundvlees stroganoff. De maaltijden hebben een lage caloriewaarde (minder dan 400 Kcal. per gerecht), waardoor men op een makkelijke en smakelijke manier kan afvallen. De gerechten worden op ambachtelijke wijze bereid uit uitsluitend verse ingrediënten en zonder additieven. Elke maaltijd bestaat uit 200 gram groenten, 150 gram eiwitten (vis, vlees of gevogelte) en 50 gram saus. Door de controlegarantie van het FAVV (Federaal Agentschap voor de Veiligheid van de Voedselketen) kunnen de producten via grote distributieketens worden verkocht, zoals Deli Traiteurs of GB Express. Vanaf tien schotels worden de maaltijden gratis in Brussel bezorgd. De gerechten mogen worden ingevroren. De prijs bedraagt tussen 7 en 9 euro.

I info: www.dietthebox.com

Fris in het bord

Met de zomer in het verschieft verlangen wij naar iets fris in het bord. Om inspiratie op te doen is er het boek **Fruit in de keuken, van voorgerecht tot dessert**. Daarin vindt de lezer een gevarieerde keuze aan recepten met fruit. Ze zijn bestemd voor een brunch, als voorgerecht, soep of salade, als hoofdgerecht, of om gepast af te sluiten met nagerechten, jams en chutneys. Vooraan in het boek maakt de lezer een rondleiding langs de verschillende fruitfamilies en worden vluchtig de diverse bereidingsmethodes getoond. De meer dan vijftig wereldse recepten zijn relatief makkelijk en duidelijk weergegeven. Ze werden geselecteerd door een redactieteam en zijn smakelijk en hedendaags en krijgen ondersteuning van paginagrote, heldere foto's.

Fruit in de keuken: uitgeverij Terra, 14,95 euro.

