Ir. Ralph Moorman

GEZOND & SLANK NAAR 2014

de FEEST-DAGEN COACH

de beste decemberboodschappen

verantwoord genieten

- WILD ZONDER ANTIBIOTICA
- CHAMPAGNE ZONDER BESTRIJDINGSMIDDELEN
- OLIEBOLLEN ZONDER FOUTE VETTEN
- MARSEPEIN ZONDER RISKANTE KLEURSTOFFEN
- SPECULAAS ZONDER GLUTEN
- MEER...

Dit is een feestelijke special van *De boodschappencoach, het beste uit de supermarkt.* Daarin vertelt levensmiddelentechnoloog ir. Ralph Moorman waar u op moet letten bij het doen van de boodschappen met het oog op uw gezondheid. In de rubrieken Aanraders en Afraders kunt u snel checken welke levensmiddelen u het beste kunt kopen – en welke u beter kunt laten liggen. Producten kunt u ook eenvoudig opzoeken in het trefwoordenregister.

€ 15,95 in de boekwinkel en via www.ralphmoorman.nl.

Zo gebruikt u deze special

Let op de kleurcode

GROEN Deze producten passen prima in een gezond voedingspatroon.
ORANJE Deze producten zijn een goede tweede keuze. Met mate nuttigen.
ROOD Deze producten zijn niet gezond. Geniet, maar houd maat!

Let op de iconen

Als er nadelen aan een product verbonden zijn, kunt u aan symbooltjes zien om welke nadelen het gaat. Op blz. 13-18 van *De boodschappencoach* vindt u een uitleg over deze nadelen.

Vergroot de kans op insulineresistentie.

Bevat ongezonde vetten.

Bevat producten van glycatie.

Kan overgevoeligheid of intolerantie veroorzaken.

Bevat chemische stoffen.

Kritisch en onafhankelijk

Uit praktische overwegingen zijn er producten geselecteerd uit de supermarktketens van Albert Heijn, Jumbo en EkoPlaza. Er zijn echter geen financiële banden met deze ketens. Deze gids is ook goed bruikbaar in alle andere supermarkten.

Gezond & slank de feestdagen door!

Tijdens de feestdagen staat genieten voorop. We willen lekker eten en de kinderen verwennen. Daarom is er juist in de laatste maand van het jaar voor de levensmiddelenindustrie veel geld te verdienen. Daarbij staat nog meer dan anders niet onze gezondheid voorop, maar het laten rinkelen van de kassa. Met briljante reclamecampagnes en uitgekiende verpakkingen worden we verleid zo veel mogelijk levensmiddelen in te slaan en meer te eten dan goed voor ons is. Het traditionele snoepgoed wordt met behulp van chemische toevoegingen, zware bewerkingen en kleurstoffen zo 'ontworpen' dat het naar alsmaar méér smaakt, zodat we snel opnieuw naar de winkel rennen. De productiekosten worden, vaak ten koste van de kwaliteit, laag gehouden. Zo wordt bij het maken van speculaas en pepernoten vaak voor bakprocessen gekozen waarbij onnodig veel schadelijke stoffen ontstaan. Veel snoepgoed bevat riskante kleurstoffen, omdat veilige alternatieven duurder zijn. Om de prijs van wild laag te houden, komen de meeste konijnen, eenden en herten uit de stallen van de bio-industrie. Daardoor bevat het vlees onnodig veel ongezond vet en mogelijk restjes van antibiotica.

Gelukkig liggen er ook fantastische producten in de schappen. Lekker, betaalbaar én gezond. Ja, een banketstaaf zal altijd veel suiker bevatten en een oliebol hoort te glimmen van het vet, maar ook dan kan een slimme productkeuze een wereld van verschil betekenen voor uw gezondheid en gewicht.

Bewuster boodschappen doen betekent:

- **Minder snel aankomen**
- **Het lichaam minder belasten**
- **Lekker lang jong en gezond blijven!**

Ondertussen blijft maat houden natuurlijk het devies. Neem deze gids mee naar de winkel en geniet verantwoord – en zonder schuldgevoel! – van de gezelligste maand van het jaar.

Prettige feestdagen!
Ralph Moorman

Snoepgoed

aanraders

SUPERMARKT

spelt speculoos

< Billy's Natuurbakkerij – Jumbo

Speculaasjes gemaakt van spelt, vrij van zuivel en geur- en smaakstoffen, en het belangrijkste: vrij van rijsmiddel E503 (jaagt de vorming van kankerverwekkende acrylamides aan). Suikergehalte 25 procent

kruidnoten

< Consenza Pure & Free Glutenvrij – Albert Heijn

Pepernoten die niet alleen glutenvrij zijn, maar ook nog eens vrij van E503 en andere rijsmiddelen, dus relatief arm aan schadelijke acrylamides. Bevat wel zuivel. Suikergehalte 28,9 procent

banketstaaf met banketbakkersspijs

< Roomboter banketstaven– Jumbo

Goedkope (roomboter) banketstaven bevatten een vulling van voornamelijk witte bonen of sojabonen en wat abrikozenpitten. Ze zijn daardoor minder vet en rijker aan eiwitten dan banketstaven met echt amandelspijs. Ze bevatten bovendien veel minder ontstekingsbevorderende omega 6-vetzuren: witte bonen 0,3 gram per 100 gram, amandelen 12 gram per 100 gram. Suikergehalte 35 procent

gevuld speculaas

< Albert Heijn

Voor gevuld speculaas geldt hetzelfde als voor de bovenstaande banketstaaf.
Suikergehalte 35 procent

chocoladeletter

< Puur – Albert Heijn

Bestaat uit meer dan 58 procent cacao, is rijk aan antioxidanten. Bevat geen melk. Er zit veel suiker in, maar toch nog minder dan in letters van melkchocola.
Suikergehalte 40 procent

BIOLOGISCHE WINKEL

taaitaai poppetjes

< Sweet Company

Niet knapperig gebakken, waardoor het minder kankerverwekkende acrylamides zal bevatten. Relatief arm aan suiker. Hiervan is wel een groot deel fructose (zie *De boodschappencoach* blz. 15).
Suikergehalte 13 procent

roomboter speculaas

< Lieke is vrij

Glutenvrije speculaasjes die ook nog eens zijn gemaakt zonder rijsmiddelen zoals E503, waardoor de vorming van kankerverwekkende acrylamides veel kleiner is.
Suikergehalte 34,7 procent

marsepein

< Lübecker

Bestaat uit pure amandelen en honing. Dus zonder kleurstoffen of andere toevoegingen.
Suikergehalte 43 procent

afraders

chocoladeletters: melk- en witte chocola

Bevatten meer suiker dan pure letters. Verder zit er zuivel in, dat kans geeft op allergie en darmklachten. Ze bevatten vaak goedkope, kunstmatig geharde plantaardige vetten, waarbij schadelijke transvetzuren zijn gevormd. Die dragen sterk bij aan de kans op overgewicht en hart- en vaatziektes. Suikergehalte 50 tot 60 procent

borstplaat

Wordt gemaakt van suiker, zuivel en kleurstoffen. Pure dikmakende rommel zonder enige voedingswaarde dus. Suikergehalte 79 procent

gekleurd strooigoed

Bestaat uit suiker, gelatine en kleurstoffen waaronder nog steeds vaak de riskante, rode kleurstof E120 (zie '*Wat u moet weten over het snoepgoed van Sinterklaas*'). Suikergehalte 70 tot 80 procent

marsepeinen figuren

Staan stijf van de suikers en bevatten kunstmatige kleurstoffen zoals E120 (zie '*Wat u moet weten over het snoepgoed van Sinterklaas*'). Kies liever voor kleurloze varianten. Suikergehalte 65 procent

pepernoten

Bevatten veel suiker, tarwemeel (gluten) en schadelijke transvetzuren. Ze kunnen bovendien stijf staan van de kankerverwekkende acrylamides. Dat geldt ook voor zogenaamde gezonde varianten als volkoren pepernoten! Suikergehalte 31 tot 45 procent

speculaas

Zit boordevol suiker, acrylamides, gluten en (deels schadelijke) toevoegingen. Suikergehalte 25 tot 30 procent

suikervrij snoepgoed

Is vaak gezoet met maltitol (E965), een synthetisch zoetmiddel dat gewonnen wordt uit melksuiker of genetisch gemodificeerd maïs. Hoewel onschadelijk voor de tanden, kan het gevoelige kinderen klachten bezorgen: winderigheid, darmkrampen, diarree en misselijkheid.

Maak je eigen glutenvrije pepernoten

Minder suiker, minder acrylamides, geen gluten, meer smaak!

150 g boter (op kamertemperatuur)
125 g bruine basterdsuiker
1 eierdooier
10 g speculaaskruiden
250 g broodmix wit –*Lieke is vrij* (EkoPlaza)
1 afgestreken el wijnsteenzuur bakpoeder (EkoPlaza)
4 el amandelmelk
snufje zout

Verwarm de oven voor op 160°C. Meng de droge ingrediënten (zout, wijnsteenzuur bakpoeder, speculaaskruiden, basterdsuiker en broodmix). Kneed de boter en de eierdooier hier goed doorheen. Voeg een beetje amandelmelk toe aan het deeg tot het soepel is. Bekleed de bakplaat met bakpapier. Maak van het deeg kleine balletjes, leg ze op de bakplaat en druk ze iets plat. Bak ze in de oven in 15 minuten gaar en lichtbruin. Pas op: langer doorbakken zorgt voor de vorming van acrylamides! (Zie *De boodschappencoach* blz. 16.)

Wat u moet weten over het snoepgoed van Sinterklaas

Omdat al het snoepgoed vol met suiker zit, hebben alle aanraders de kleurcode rood gekregen: geniet, maar snoep met mate! Om de schade te kunnen beperken, heb ik de zoetwaren met het laagste suikergehalte bovenaan gezet. Dit heb ik ook zo met de afraders gedaan. Maar zoals u hiernaast ziet is er meer mis met het lekkers waarmee we onze kinderen ‘verwennen’.

Let bij het kopen van snoepgoed op de volgende ingrediënten

• E120

De meeste producten wemelen van de kleurstoffen. De meest gesignaleerde is E120, een rode kleurstof, chemisch gesynthetiseerd of gemaakt van gemalen insecten. Kan vermoedelijk hyperactiviteit bij kinderen veroorzaken.

• E503

Oftewel ammoniumbicarbonaat. Een rijsmiddel dat de vorming van acrylamides aanjaagt. Deze smakelijke maar zeer schadelijke stoffen onstaan bij bereiding met hoge temperaturen (zie *De boodschappencoach* blz. 16). De knapperigheid van speculaasjes en kruidnootjes wijst ook op de aanwezigheid van acrylamides. Ondanks beloftes van fabrikanten om de vorming ervan tegen te gaan, zijn ze die niet voldoende nagekomen. Veel speculaasjes en kruidnootjes bevatten nog steeds E503, terwijl er een geschikt alternatief is: het rijsmiddel natriumbicarbonaat (E500). Overigens worden in volkorenkoekjes meer acrylamides gevormd dan in koekjes van witmeel.

• agavesiroop

Om het suikerpercentage van zoetwaar als koekjes, taartjes, snoepjes en repen laag te houden (staat fraai op het etiket), wordt vaak de mierzoete agavesiroop toegevoegd; die valt onder de onschuldig klinkende term 'koolhydraten'. Maar deze zwaarbewerkte stof uit de agaveplant bestaat voornamelijk uit fructose en is schadelijker dan gewone suiker (zie *De boodschappencoach* blz. 22).

• maïssiroop

Heeft dezelfde nadelen als agavesiroop.

Dranken

aanraders

SUPERMARKT

biologische rode wijn
< Huismerk Jumbo
Met mate drinken vanwege alcohol. Bevat gezonde polyfenolen. Geschikt om bisschopswijn mee te maken (zie recept hiernaast).

champagne
< Pop Earth van Pommery – Gall & Gall
Is biologisch, bevat minder sulfiet dan andere champagnes en nauwelijks resten van bestrijdingsmiddelen.

BIOLOGISCHE WINKEL

biologische rode druivensap
Alcoholvrij alternatief voor wijn. Bevat gezonde polyfenolen. Let op, het is wel erg rijk aan vruchtensuiker. Een ideale zoetmaker voor bisschopswijn (zie recept hiernaast).

biologische rode wijn
< Saint Roche – EkoPlaza
Met mate drinken vanwege alcohol. Bevat gezonde polyfenolen. Ideaal om zelf bisschopswijn mee te maken (zie recept hiernaast).

afraders

bisschopswijn uit de supermarkt
Is mierzoet door de toegevoegde suiker. De gezonde versie maak je eenvoudig zelf (zie recept hiernaast).

Zelf bisschopswijn maken

Minder suiker, minder alcohol, meer smaak!

1 sinaasappel
5-10 kruidnagels
1/2 fles rode wijn (0,75 l)
400 ml rode druivensap (biologisch)
2 kaneelstokjes

Neem een sinaasappel en leg die een paar minuten in kokend water. Boen de vrucht daarna met een borsteltje en poets hem droog met een schone theedoek. Zo verwijder je de waslaag en restjes bestrijdingsmiddelen die daar misschien in zitten.
Snijd de sinaasappel doormidden en steek er de kruidnagels in. Schenk de wijn en het druivensap in een pan en breng met de sinaasappel en de kaneelstokjes tegen de kook aan. Haal van het vuur af en laat een nacht afgedekt staan om te trekken. Voor gebruik kort opwarmen, maar niet aan de kook brengen. Serveren in een glas.

champagne en wijnen, niet biologisch
Deze bevatten alcohol, mogelijk restjes van bestrijdingsmiddelen en relatief veel sulfiet. Witte wijn bevat over het algemeen meer sulfiet dan rode.

Wat u moet weten over drank tijdens de feestdagen

Wijn, en dus ook champagne, bevat mooie stoffen zoals polyfenolen die gezond zijn. Maar wijn bevat ook alcohol dat slokdarmkanker, leververvetting en andere narigheid kan veroorzaken. Drink daarom nooit meer dan één, hooguit twee glazen. In wijn zit verder sulfiet om de groei van gisten en schimmels tegen te gaan. Sulfietvrije wijn is vrijwel niet verkrijgbaar omdat de productie zonder sulfiet lastig en duur is. Mensen die overgevoelig zijn voor deze stof kunnen last krijgen van hartkloppingen, huiduitslag, maag- en darmklachten of problemen met de luchtwegen. Biologische wijn/champagne bevat een stuk minder sulfiet en is daarom de beste optie. Het is verplicht de aanwezigheid van sulfiet op het etiket te melden. Zoete wijnen en likeuren zijn regelrechte afraders vanwege de suiker. En biologische wijn/champagne bevat minder resten van bestrijdingsmiddelen dan andere wijn.

Kerstdiner

aanraders

SUPERMARKT

stoofpeertjes
Seizoensproduct, rijk aan antioxidanten en arm aan suiker, mits je ze maakt volgens het recept op pagina 15.

biologische champignons
Uitstekende bron van vezels. Niet eten bij een candida-infectie. Niet in grote hoeveelheden rauw eten vanwege risico op bacteriën uit de mest en de stof agaratine (mogelijk kankerverwekkend). Agaratine wordt onwerkzaam door verhitting.

sorbetijs
Huismerk Albert Heijn – Kies geen roomijs. Vruchtensorbetijs bevat wel veel suiker en toevoegingen, maar ook fruit. En geen zuivel (lactose).

wilde zalm
< Wild Alaska Salmon fillets – Jumbo
Een goede bron van omega 3-vetzuren. Wilde zalm bevat daar meer van dan gekweekte zalm. Deze ingevroren zalm bevat geen toevoegingen en is afkomstig van verantwoorde visvangst.

BIOLOGISCHE WINKEL

cranberries
Zeer rijk aan vitamine C en andere antioxidanten. Ideaal in sauzen bij wild, in desserts en in gebak.

kastanjes
< Marrons Entiers Cuits
Rijk aan vezels en vitamines. Heerlijk bij het kerstdiner, of als tussendoortje. Deze kastanjes zijn voorgekookt en afkomstig van biologische teelt.

afraders

roomijs
Bevat naast (veel) suiker ook melk (lactose), kunstmatige kleur- en smaakstoffen en soms transvetzuren (gehard plantaardig vet).

kant-en-klare sauzen en smaakmakers
Bevatten veel gluten en E621 (smaakversterkers). Maak liever zelf verse sausjes of mayonaise.

kant-en-klare stoofpeertjes
Bevatten (veel te) veel suiker.

Wat u moet weten over wild

Wild is een geliefd hoofdgerecht tijdens de feestdagen. Echt 'vrij wild' levert gezond vlees met weinig vet, veel eiwit, veel gezonde omega 3-vetzuren en vitamine E. Dit komt omdat de dieren de hele dag in beweging zijn en natuurlijke voeding krijgen.
Met fraaie natuurfoto's en wervende kreten op de verpakking willen de winkels ons graag laten geloven dat wild uit de vrije natuur komt terwijl dit vaak niet waar is. Helaas zijn konijn, kalkoen, kwartel en eend meestal afkomstig uit de bio-industrie. Dit wild krijgt graan en soja te eten waardoor het vlees meer ontstekingsbevorderende omega 6-vetzuren bevat. Bovendien wordt het behandeld met antibiotica, waarvan restjes in het vlees kunnen achterblijven.

Op jacht naar wild?

- **tip 1** Op de verpakking moet duidelijk vermeld worden of het om echt of gekweekt wild gaat.

Recept stoofpeertjes

Minder suiker, meer smaak!

6 stoofpeertjes
1 flesje bosbessensap (250 ml)
1 el honing
1 kaneelstokje

Schil de stoofpeertjes en snijd ze eventueel in partjes. Leg de stoofpeertjes in een pan. Voeg het bessensap, de honing en het kaneelstokje toe en breng aan de kook. Doe de deksel op de pan en laat op heel laag vuur ongeveer 1,5 uur garen. Minder zoet en extra gezond door het bosbessensap.

• **tip 2** Fazant en wild zwijn zijn wel altijd 'echt wild'. Bij haas geldt dat in 76 procent en bij hert in 43 procent van de gevallen.
• **tip 3** Check de etiketten: wild uit de diepvries is vaak gemaakt van snijresten, plakvlees dus (zie *De boodschappencoach* blz. 75). Dat is meestal op smaak gebracht met de schadelijke smaakversterker E621 (glutamaat of MSG).
• **tip 4** Koopt u wild bij de poelier? Vraag naar de herkomst. Hij is verplicht u eerlijk te vertellen of het om vrij wild of gekweekt wild gaat. Datzelfde geldt voor de restaurateur als u buiten de deur gaat eten.
• **tip 5** Wild (zwijn) moet zijn gecontroleerd op de parasiet Trichinella. U herkent goedgekeurd wild aan het EU-goedkeuringsmerk.
• **tip 6** Het risico van echt wild is dat er hagel in achterblijft van het neerschieten. Gelukkig is hagel tegenwoordig van staal en niet van lood. Maar het kan de tanden beschadigen als je erop bijt.

Oud & Nieuw

Wat u moet weten over oliebollen en appelflappen

Oliebollendeeg wordt gemaakt van witmeel, gist, krenten en rozijnen. Dat mengsel wordt gebakken in slaolie. Witmeel (gluten! Zie *De boodschappencoach* blz. 122) en rozijnen jagen de bloedsuikerspiegel op tot ongezonde hoogtes. Slaolie bevat erg veel ontstekingsbevorderende omega 6-vetzuren en als de oliebollen vaak in hetzelfde vet worden gebakken, ontstaan steeds meer ongezonde geoxideerde vetzuren. De krenten en rozijnen bevatten polyfenolen en voedingsstoffen, maar zijn ook rijkelijk geconserveerd met sulfiet. Kortom, een catastrofe voor je lichaam die gelukkig maar één keer per jaar voorkomt. Wat de kankerverwekkende acrylamides betreft, valt het met oliebollen echter mee. Die ontstaan alleen aan de buitenkant, net als bij brood.

- **tip 1** Als je oliebollen bij de bakker of de supermarkt koopt, let dan op dat ze niet te donker of verbrand zijn (dit wijst op geoxideerde vetzuren en acrylamides).
- **tip 2** Maak zelf glutenvrije oliebollen en appelflappen! (Zie recept hiernaast.)

Ralphs Superoliebollen

Voor 30 tot 40 oliebollen

250 g tarwemeel (biologisch) of broodmix wit – *Lieke is vrij* (EkoPlaza)
250 g havermeel (EkoPlaza)
1 afgestreken el wijnsteenzuur bakpoeder (Ekoplaza)
2 l kokosolie extra vièrge (EkoPlaza)
1 tl zout
20 g verse gist (bakker)
1/2 l amandelmelk of rijstmelk
100 g ongezwavelde krenten (EkoPlaza)
100 g gojibessen (EkoPlaza)
100 g ongezwavelde rozijnen (EkoPlaza)
1 appel (zoet, Elstar)
1 el kaneel

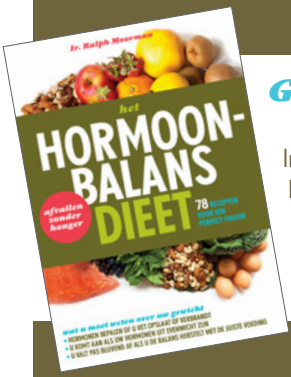
Drie uur voor het bakken: doe de krenten, rozijnen en gojibessen in een schaal en giet er warm water op tot ze net onderstaan. Twee uur laten wellen. Afgieten en uit laten lekken in een vergiet.
Anderhalf uur voor het bakken: los de gist op in een scheutje lauwwarme amandelmelk. Maak een stevig beslag van het meel, het zout, de gist en de amandelmelk. Laat het beslag een uur rijzen op een warme plaats (naast de verwarming maar niet ertegenaan!).
Rasp de appel en meng met een eetlepel kaneel. Roer de appel en de gewelde vruchten stevig door het beslag. Opnieuw 15-30 minuten laten rijzen. Verhit de kokosolie tot 175°C. Pak twee eetlepels en doop ze even in het frituurvet. Pak met de eetlepels een bergje beslag en bak de oliebollen met ongeveer 5 à 6 tegelijkertijd in 5 tot 6 minuten goudbruin en gaar. Halverwege keren ze vanzelf. Laat de bollen uitlekken op keukenpapier. Voor het opdienen kort opwarmen in de oven en (voor deze ene keer) licht bestrooien met poedersuiker. Niet bewaren in de koelkast, dan stolt de kokosolie!
Door het havermeel is het effect op de bloedsuikerspiegel van deze oliebollen milder dan normaal en ze vullen enorm. Ze zijn vrij van sulfiet en de gojibessen bevatten vitamine C. Door het gebruik van kokosolie ontstaan er geen schadelijke geoxideerde vetten en zijn deze bollen ook nog eens minder vet dan normaal.

Ralphs appelflappen

Voor 30 tot 40 appelflappen

6-7 Goudrenetten
2 l kokosolie extra vièrge (EkoPlaza)
keukenpapier
potje kaneel
poedersuiker
125 g tarwemeel (biologisch) of witte, glutenvrije bloem (EkoPlaza)
125 g havermeel (EkoPlaza)
1/2 afgestreken el wijnsteenzuur bakpoeder (EkoPlaza)
1 tl zout
10 g verse gist (bakker)
250 ml amandelmelk of rijstmelk

Voor het maken van het beslag: zie oliebollenrecept (zonder de vruchten!).
Een halfuur voor het bakken: schil de appels en verwijder het klokhuis met een appelboor. Snijd ze in mooie schijven van 1 centimeter dik. Verwarm de kokosolie tot 175°C. Haal een appelschijf door het beslag en bak in de hete kokosolie. Maximaal drie tot vier appelflappen tegelijk. De appelflappen na 2 tot 3 minuten keren en de andere kant bakken. Laten uitlekken op keukenpapier. Maak een mengsel van twee eetlepels kaneel en vier eetlepels poedersuiker, bestrooi de appelflappen er licht mee.



Gezond eten is een feest!

In *Het hormoonbalansdieet* presenteert Ralph Moorman niet alleen dagmenu's voor een ideale gezondheid, maar ook **feestelijke** én **verantwoorde recepten van topkoks!**

Het hormoonbalansdieet (184 pagina's, kleur) is verkrijgbaar in de boekwinkel en via www.dehormoonfactor.nl.

Marsepein met kleurstoffen die gedragsproblemen bij kinderen kunnen veroorzaken, pepernoten vol schadelijke stoffen en wild uit de bio-industrie met resten antibiotica: tijdens de feestdagen ligt de supermarkt vol met traditionele levensmiddelen die uw gezondheid kunnen schaden.

Gelukkig zijn er ook gezonde, schone en 'eerlijke' producten in de schappen te vinden. Voor deze feestelijke special selecteerde Ralph Moorman de beste decemberproducten uit de supermarkt en de biologische winkel.

Ir. Ralph Moorman studeerde levensmiddelentechnologie aan Wageningen University. Hij is nu werkzaam als lifestyle- en voedingscoach en organiseert 'supermarktsafari's' om zijn klanten wegwijs in de supermarkt te maken.

www.ralphmoorman.nl

Dit is een special van *De boodschappencoach, het beste uit de supermarkt*, de handige gids op zakformaat met 437 gescreende levensmiddelen.

COCOBOOKS www.cocobooks.nl