

# Australiërs sleutelen aan multifunctioneel kaaskoekje

nieuws

De Australische voedingsdeskundige Russell Keast heeft een nieuw koekje bedacht dat meer doet dan goed smaken. Volgens Keast is zijn kaaskoekje goed voor de hersenen, het immuunstelsel en de mannelijkheid. Helaas ligt het nog niet op de schappen in uw supermarkt. Het gaat voorlopig om een proef voor een universitaire workshop over functionele voeding.

🕒 3 JULI 2006 – LAATST BIJGEWERKT OM 4 APRIL 2020 14:33

De Australische voedingsdeskundige Russell Keast heeft een nieuw koekje bedacht dat meer doet dan goed smaken. Volgens Keast is zijn kaaskoekje goed voor de hersenen, het immuunstelsel en de mannelijkheid. Helaas ligt het nog niet op de schappen in uw supermarkt. Het gaat voorlopig om een proef voor een universitaire workshop over functionele voeding, schrijft de Gazet van Antwerpen.

Dat chips en andere zoute borrelhapjes niet goed zijn voor onze gezondheid weten we al lang. Uit de Australische Deakin-universiteit in Melbourne komt nu echter een snack die er weliswaar uitziet als een kaascracker met een toefje aardappelpuree erop en die smaakt als een zoutje, maar die volgepropt is met zaken die juist goed zijn voor de mens.

Neem nu die puree. Volgens de samensteller van dit wonderkoekje, Russell Keast, zit daarin een onlangs ontdekt element dat oleocanthale heet, in olijfolie zit en zowel het hart zou beschermen als de kans op kanker zou verkleinen. En dat is niet alles. In die aardappelen zitten ook lupinevezels, waarvan onlangs is ontdekt dat ze het cholesterolgehalte drastisch kunnen verminderen, de darmfunctie verbeteren en de eetlust afremmen, wat mooi meegenomen is in de strijd tegen de toenemende zwaarlijvigheid.

**Lees ook:** [Interview: Patrick Mullie: "Gezonde voeding moet goedkoper"](#)

**VILT vzw**

Bd Simon Bolivar 17

1000 Bruxelles

## Contact

M • [info@vilt.be](mailto:info@vilt.be)

## Volg ons op:

screenreader.visit us on our facebook page: <https://www.facebook.com/vilt.nieuws/>

screenreader.visit us on our linkedin page: <https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/>

screenreader.visit us on our instagram page: <https://www.instagram.com/vilt.nieuws>

screenreader.visit us on our x page: [https://x.com/vilt\\_nieuws](https://x.com/vilt_nieuws)

screenreader.visit us on our bluesky page: <https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social>

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |

[Privacy policy](#)

[Copyright](#)

[Cookie Policy](#)

[Cookie instellingen aanpassen](#)

Webdesign by [Who Owns The Zebra](#)