

# Becel Keuken

## Gemaakt met een unieke mix van 3 plantaardige oliën uit de natuur.



trnd-  
project

Projectblog: [www.trnd.nl/becel](http://www.trnd.nl/becel)

Jouw persoonlijke aanspreekpartner bij trnd: [seline@trnd.nl](mailto:seline@trnd.nl)

# trnd-partners nemen een kijkje in de keuken van Becel.

Becel Keuken  
in dit project

De komende weken gaat de wereld van vloeibare margarine voor ons open. Met Becel Keuken gaan we koken, bakken en roerbakken en ontdekken we de natuurlijke ingrediënten van Becel.

Becel wordt gemaakt met een unieke mix van drie plantaardige oliën uit de natuur: zonnebloem-, koolzaad- en lijnzaadolie. Door de combinatie van deze oliën bevat Becel Omega 3 en 6. Deze dragen bij tot het behoud van een normaal cholesterolgehalte in het bloed en dat is goed voor hart en bloedvaten.

*Becel Keuken laat de geur en smaak van je favoriete gerechten uitkomen en is ook nog eens goed voor je hart.*



Samen met **2.500 trnd-partners** gaan we in dit project Becel Keuken proeven en bekendmaken bij vrienden en familie.

**We hebben er zin in!**

In dit **trnd-project** willen wij ...

1

...samen met 2.500 trnd-partners uit Nederland **Becel Keuken uitproberen.**



Uitproberen.

2

...**Becel Keuken bekendmaken.** Eenvoudig door erover te vertellen en onze familie, vrienden en kennissen Becel Keuken uit te laten proberen.



Doorvertellen.

3

... onze meningen en ervaringen in **drie online onderzoeken** verzamelen. Zo kun je jouw mening over Becel Keuken delen met het team van Becel.



Je mening geven.

4

...de mening van onze vrienden, familie en bekenden rapporteren via **gespreksberichten en marktonderzoeksformulieren.** Wat vinden zij van Becel Keuken?



Rapporteren.

# Becel: een uniek recept...

**Al meer dan 50 jaar houdt Becel zich bezig met gezonde voeding en de invloed daarvan op hart en bloedvaten. Zo draagt Becel bij aan een verantwoord voedingspatroon.**

De basis van margarine wordt gelegd op het boerenland. Becel wordt gemaakt met een mix van 3 plantaardige oliën die worden verkregen uit de zaden van de volgende bloemen:



Door de mix van zonnebloem- koolzaad- en lijnzaadolie bevat Becel Omega's 3 en 6. Dit zijn goede vetten die bijdragen tot de instandhouding van een normaal cholesterolgehalte in het bloed.

## Wist je dat?

Plantaardige Omega 3 zit ook in spinazie, walnoten en plantaardige oliën.

# ...met ingrediënten uit de natuur.

**Vetten spelen een belangrijke rol in onze voeding. Naast een belangrijke smaakmaker zijn ze ook een essentiële energiebron.**

## Verzadigde en onverzadigde vetten

Waar verzadigde vetten het cholesterolgehalte in het bloed verhogen, helpen goede, onverzadigde vetten om een normaal bloedcholesterolgehalte te behouden. Omega 3 (alfa-linoleenzuur) en Omega 6 (linolzuur) zijn onverzadigde vetten die we niet zelf kunnen maken, maar die wel belangrijk zijn voor ons lichaam. Deze dragen bij aan de gezondheid van het hart.

## Hoeveel Omega 3 heb je nodig?

De dagelijkse hoeveelheid Omega 3 die helpt het bloedcholesterolgehalte normaal te houden is 2 gram Omega 3.

## Hoeveel krijg je binnen met Becel Keuken?

Een portie (ongeveer 10g) Becel per dag bevat al meer dan een kwart van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid. Je kunt Becel op allerlei manieren gebruiken, bijvoorbeeld in de keuken en op brood.

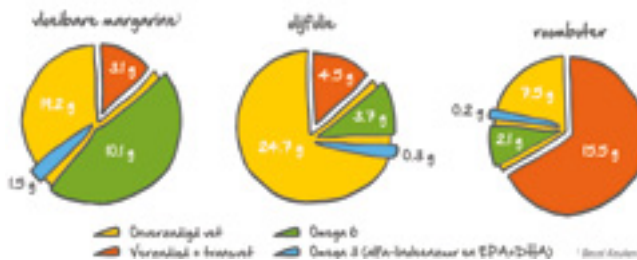


**Becel bevat 3x meer Omega 3 dan dezelfde hoeveelheid olijfolie.**

## Goede vetten.

Er zit een groot verschil in vetten tussen Becel Keuken, olijfolie en roomboter. Hieronder zie je de vergelijking voor wanneer je een heerlijke ratatouille maakt.

Per portie zitten de volgende vetten in de maaltijd, als het bereid is met:



### Recept

- 1 aubergine
- 1 courgette
- 1 ui
- 1 rode paprika
- 2 tomaten
- 1 teentje knoflook
- 4 el Becel Keuken
- 2 tl tijmblaadjes
- 2 tl fijngehakte rozemarijn
- peper



### Bereiding Ratatouille voor 4 personen:

Maak de aubergine, courgette en paprika schoon en snijd ze in stukjes. Snij de tomaten in partjes, pel en snipper de ui en de knoflook. Verwarm in de wok 4 el. Becel Keuken. Bak de ui circa 1 minuut. Voeg de aubergine en paprika toe en roerbak circa 3 minuten. Schep de courgette, de tomaat, de knoflook en de kruiden erdoor. Zet het vuur laag, leg een deksel op de pan en laat de ratatouille in circa 15 minuten gaar worden. Zo nu en dan omscheppen. Voeg peper naar smaak toe en serveer met volkoren pasta.

## Bijdrage aan vitamines.

Margarine producten leveren een essentiële bijdrage aan de inname van vitamine A, D en E.

Waar zijn deze vitamines goed voor?

# A

Vitamine A draagt bij tot de normale werking van het immuunsysteem, daarnaast draagt vitamine A bij tot de instandhouding van een normale huid en tot de instandhouding van een normaal gezichtsvermogen.

# E

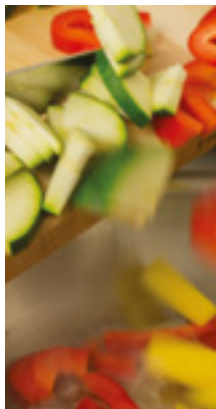
Vitamine E draagt bij tot de bescherming van cellen tegen oxidatieve stress. Oxidatieve stress versnelt het verouderingsproces waardoor de conditie van de huid achteruit gaat.

# D

Vitamine D speelt een rol in het celdelingsproces en draagt bij tot de instandhouding van normale botten en tanden.

**Vitamine E zit van nature in de oliën waar Becel Keuken van gemaakt wordt. Vitamine A en D worden toegevoegd.**

# Veelzijdig koken met Becel Keuken.



*Je kunt Becel Keuken gebruiken om cake- en taartvormen mee in te vetten.*

**Becel Keuken is eenvoudig te gebruiken in de keuken.**

## Voor allerlei gerechten

Becel Keuken is om mee te koken, bakken en roerbakken. Je kunt het gebruiken voor alles waar je anders een pakje roomboter of margarine gebruikt. Dus ook cupcakes maak je met Becel Keuken. Bij grillen en het maken van marinades kun je de olijfolie vervangen door vloeibare margarine.

## Meteen gebruiksklaar

Je haalt het gebruiksklaar uit de koelkast. Het is schoon, hygiënisch en door de knijpfles makkelijk te doseren.

## Becel Keuken spat niet van zichzelf

Één van de voordelen van Becel Keuken is dat het niet spat van zichzelf, je handen en fornuis blijven daardoor wat schoner.

### Wist je dat?

Wanneer de grote belletjes beginnen te verdwijnen heeft Becel Keuken de ideale baktemperatuur bereikt.

# Je trnd startpakket.

**Aan het begin van dit trnd-project ontvang je als geselecteerde deelnemer een startpakket, met daarin:**

## Voor jou:

- 1 Becel keuken.
- 1 boekje over de Wereld van Margarine vol achtergronden en feitjes.
- 1 projectboekje met belangrijke informatie over Becel Keuken.

## Om uit te delen aan je vrienden, familie, collega's en bekenden:

- 7 Becel Keuken.
- 15 receptkaarten.
- 1 marktonderzoeksboek om je vrienden naar hun mening te vragen



# Hoe verloopt een trnd-project?

## 1 Uitpakken en foto's maken.

### **Uitpakken.**

Neem rustig de tijd om je startpakket open te maken en de inhoud te bekijken. In het projectboek lees je alle informatie over het project en leuke weetjes over Becel Keuken.

### **Foto's maken.**

Maak alle trnd-partners getuige van hoe jij je startpakket uitpakt en met Becel Keuken aan de slag bent in de keuken door een foto te maken. Stuur deze naar ons op, zodat wij ze op het blog kunnen zetten. Foto's kan je uploaden via de online fotogalerij die je hier kunt vinden: [www.trnd.nl/becel](http://www.trnd.nl/becel)

## 2 Je indruk delen: het startonderzoek invullen.

### **Uitproberen.**

Zodra je je startpakket hebt uitgepakt en bekeken, is het tijd om Becel Keuken te gaan uitproberen. Je maakt er allerlei gerechten mee die je samen kunt proeven met je familie en vrienden.

### **Startonderzoek.**

Na een korte testfase zijn we benieuwd naar je eerste indruk van Becel Keuken. Wat vind je ervan? Voldoet het aan je verwachtingen? Je mening kan je in startonderzoek kwijt. Als het zover is, word je daarover per e-mail geïnformeerd.

## 3 Becel Keuken bekendmaken.

Als je overtuigd bent van Becel Keuken, maak dan samen met de andere projectdeelnemers Becel Keuken bekend. Dit kan je doen door:

- Familie, vrienden, bekenden en collega's over het project te vertellen en het boekje over de Wereld van Margarine met ze door te nemen;
- Foto's te maken van jouw kookmomenten met Becel Keuken;
- Online recepten te delen die je hebt bereid met verse producten uit de natuur en het goede van Becel Keuken.

Er zijn natuurlijk nog meer manieren om over Becel Keuken te vertellen. Verderop in dit projectboekje hebben we enkele ideeën op een rij gezet.

## 4 Gespreksberichten schrijven.

Omdat het team van Becel veel kan leren van jouw gesprekken met je vrienden, familie en bekenden, is het belangrijk dat je ons daarover gedurende het project regelmatig informeert. Schrijf daarom, elke keer dat je met vrienden over Becel Keuken gesproken hebt, een gespreksbericht.

Je kunt doorgeven met hoeveel vrienden en bekenden je gesproken hebt, wat zij ervan vinden en welke vragen er over Becel Keuken naar boven komen. Het schrijven van een gespreksbericht is heel simpel: surf naar [www.trnd.nl/becel](http://www.trnd.nl/becel) en klik op de button '**bericht schrijven**'.

Log in met je eigen trnd-inlognaam en wachtwoord en schrijf alles op wat je nog van het gesprek weet.

Gespreksberichten zijn de basis voor een trnd-project. Hoe meer wij daarvan kunnen verzamelen, hoe beter wij het team van Becel kunnen vertellen wat we met elkaar bereikt hebben.

5

### Jouw mening over Becel: tussenonderzoek invullen.

Ondertussen willen wij, halverwege het project, natuurlijk ook alles weten van je eigen ervaring met Becel Keuken. Om ons te laten weten of Becel Keuken aan je verwachtingen voldoet, hoef je alleen maar deel te nemen aan het tussenonderzoek op de site van trnd. Het onderzoek vind je op jouw persoonlijke 'mijntrnd' pagina als je ingelogd bent op onze site.

Je krijgt een e-mail als het zover is.

6

### Marktonderzoeksresultaten doorgeven.

In dit stadium word jij marktonderzoeker voor Becel Keuken. In je startpakket vind je marktonderzoeksforumlieren, waarmee **je familie, vrienden en bekenden** kunt vragen naar hun mening. Zo kun je hen meteen leuke en interessante weetjes over Becel Keuken vertellen.

De resultaten kan je online aan trnd doorgeven onder het op het kopje 'marktonderzoek versturen' op [www.trnd.nl/becel](http://www.trnd.nl/becel).

7

### Het eindonderzoek.

#### De laatste testresultaten

Aan het eind van ons gezamenlijke project willen we nog één keer jullie mening, ideeën en activiteiten met betrekking tot Becel verzamelen.

Vul daarom het **eindonderzoek** in via 'mijntrnd' nadat je bent ingelogd op [www.trnd.nl](http://www.trnd.nl). Je ontvangt een e-mail als het eindonderzoek online staat.

Op ons projectblog worden alle vragen beantwoord en vind je veel leuke tips, commentaren en discussies van andere trnd-partners die met dit Becel-project meedoen.

Het projectblog vind je hier: [www.trnd.nl/becel](http://www.trnd.nl/becel)

Vragen en opmerkingen over het project kan je het beste per e-mail sturen aan [becel@trnd.nl](mailto:becel@trnd.nl)



## Principes van trnd.

**Wij zijn open en eerlijk over succesvolle mond-tot-mondreclame. Dit kunnen we alleen zijn als we ons houden aan bepaalde principes. Als deelnemer aan een producttest ben je verplicht om hiervan op de hoogte te zijn en je hieraan te houden.**



### **Open.**

Een producttest van trnd is niet geheim. Sterker nog, wij willen dat iedereen erover hoort! trnd is altijd duidelijk over de boodschap en het doel van de producttest. Vertel daarom, elke keer dat je met je vrienden tijdens de duur van de test praat, te melden dat het wordt georganiseerd door trnd en dat je meedoet aan een speciaal project om het product te testen en bekend te maken. Je mag je vrienden en bekenden in geen geval iets voorwenden. Je bent geen verkoper die de deurbel laat rinkelen en iets verkopen wil. Wees daarom altijd open en eerlijk en laat vooral je eigen mening over het product horen.

### **Eerlijk.**

Eigenlijk vanzelfsprekend, maar vandaag de dag uitzonderlijk: alleen eerlijke mond-tot-mondreclame werkt. Dat betekent dus ook dat je niks hoeft te verbergen of te overdrijven. Vertel altijd eerlijk aan je vrienden en bekenden wat je zelf van de producten en van ons vindt.



### **Luisteren.**

Bij mond-tot-mondreclame gaat het er natuurlijk niet om dat je je vrienden en bekenden alleen maar jouw mening vertelt. Zij zullen zich, dankzij jouw enthousiasme, ook een eigen mening vormen over het testproduct. En die mening willen wij ook graag weten! Wij kijken ernaar uit dat je de opinie van je vrienden en bekenden verzamelt en met ons deelt!

**Dit is de zin die je kunt doorvertellen:**

**Becel wordt gemaakt met een unieke mix van zonnebloem-, koolzaad- en lijnzaadolie die van nature goed is voor het hart\*.**

\*Becel bevat Omega 3 en Omega 6. Hiervan is wetenschappelijk bewezen dat het goed is voor hart & bloedvaten. Het draagt namelijk bij tot het behoud van een normaal cholesterolgehalte in het bloed. De benodigde dagelijkse hoeveelheid is 2 g Omega 3 (alfa-linoleenzuur) en 10 g Omega 6 (linolzuur).





## Waar vertel je...

**Onze voeding is een belangrijk onderdeel van een gezond leven. Elke dag speelt eten een rol, dus genoeg gelegenheden om anderen over het goede van Becel te vertellen.**

### **Organiseer een etentje**

Het Becel-project is een leuke aanleiding om je vrienden bij elkaar te roepen voor een diner. Herkennen zij of je met roomboter, olijfolie of Becel hebt gekookt? Laat hen ook een kijkje nemen in de Wereld van Margarine en de marktonderzoeksformulieren invullen.



### **Op je werk**

Tijdens de lunch kun je aan collega's vragen wat zij doen om gezond te blijven en vertellen over jouw ervaringen met Becel. Je kunt meteen Becel Keuken knijpflessen en receptkaarten uitdelen en jouw favoriete Becel-recept delen.

## ...over Becel Keuken?

### **Inspiratie opdoen**

Om te variëren met Becel Keuken kun je voor culinaire recepten op websites zoals Recepten.nl en Culi-blog.nl terecht. Voor verantwoorde recepten kun je een kijkje nemen op recepten.becel.nl.

### **Inspireer anderen**

Om iedereen te laten weten dat Becel onderdeel uitmaakt van een gezond voedingspatroon, kun je mensen vertellen hoe belangrijk het is om verantwoorde producten te gebruiken.



### **Facebook & Twitter**

Nodig je vrienden uit voor een gezellige kookavond of een diner. Vergeet niet de foto's van jullie feest in de keuken en aan tafel te delen!



*lijnzaadolie*



*zonnebloemolie*



*koolzaadolie*

# De Margarine-test.



**Bijna iedereen kent margarine wel, maar wie weet wat margarine écht is? Test jezelf en je vrienden en word margarine kenner.**

## 1 Hoe is margarine ontstaan?

- Margarine is in 1953 door de Amerikaanse huisvrouw Marga Rine ontdekt als een gezonder alternatief voor roomboter
- Margarine is in opdracht van Napoleon III ontwikkeld om zijn manschappen op kracht te houden en om minder snel te bederven dan roomboter

## 2 Wat is het verschil tussen roomboter en margarine?

- Boter wordt gemaakt van room en margarine van melk en olie
- Boter wordt gemaakt van room en olie en margarine van melk en water
- Boter wordt gemaakt van room en margarine van plantaardige oliën

## 3 Wat is het kenmerkende verschil tussen vloeibare margarine, olijfolie en roomboter?

- Vloeibare margarine heeft de minste verzadigde vetten
- Olijfolie heeft de minste verzadigde vetten
- Roomboter heeft de minste verzadigde vetten

## 4 Waar kun je vloeibare margarine in de supermarkt vinden?

- In de koeling
- In het olie en azijn schap
- Bij de sla dressing

**Ezelsbruggetje:** Het verschil tussen onverzadigde en verzadigde vetten onthoud je doordat de 'O' van onverzadigde vetten voor OK staat en 'VER' van verzadigde vetten voor Verkeerd staat.

## Welke van de twee beweringen is juist?

- Omega 3 en 6 zijn verzadigde vetten
- Omega 3 en 6 zijn onverzadigde vetten

## Welke plantaardige oliën uit de natuur zitten in Becel Keuken?

- Zonnebloem-, koolzaad- en lijnzaadolie
- Zonnebloem-, walnoot- en lijnzaadolie
- Zonnebloem-, koolzaad- en sesamolie

## Waar is Omega 3 goed voor?

- Omega 3 stimuleert de werking van de darmen
- Omega 3 draagt bij aan de normale werking van het hart

## Waar kun je margarine voor gebruiken?

- Voor op je brood
- Om te marinieren
- Om mee te koken en bakken
- Elk van bovenstaande

## Kun je Margarine zelf maken?

- Nee, dit kan alleen in de fabriek
- Ja, je kunt het maken met eenvoudige ingrediënten zoals melk, citroen en plantaardige olie

**Tip:** zie hoe je zelf margarine kunt maken via de volgende link:  
<https://www.youtube.com/user/becelnl>

2 = p  
4 = s    0 = p  
3 = s    8 = q  
5 = c    1 = p  
1 = p    0 = s  
Antwoorden:



## Becel voor op brood.

Becel is vooral bekend van de producten voor op brood. Hier volgen ze allemaal op een rijtje. Kun je meteen zien welke het beste bij jou past.



### Becel Light

Becel light is het lichtste product van Becel voor op brood met 30% vet. Speciaal voor mensen die op hun calorie-inname willen letten.

### Becel Dieet

Becel Dieet is een smaakvol en goed smeerbaar product voor op brood met 45% vet.



### Becel Gold

Dit is de nieuwste Becel-variant voor op brood. Becel Gold heeft een volle, romige smaak met het goede van Becel.



### Becel Omega3plus

Het besmeren van de boterham met Omega3plus is een makkelijke manier om de inname van Omega 3 en 6 te verhogen. Deze variant bevat naast plantaardig Omega 3 ook Omega 3 uit vis.

## Becel voor in de keuken.

Voor in de keuken heeft Becel diverse vloeibare producten. De volgende varianten zijn in de schappen te vinden.

### Becel Keuken

Samen koken wij in dit project met Becel Keuken. Deze is geschikt voor koken, bakken en roerbakken.



### Becel Keuken met een vleugje olijfolie

Aan deze Becel Keuken is 7% olijfolie toegevoegd.

### Becel Keuken Light

Becel Keuken Light is een lichtere variant voor koken, bakken en roerbakken. Deze bevat 30% minder calorieën dan gewone vloeibare margarine.



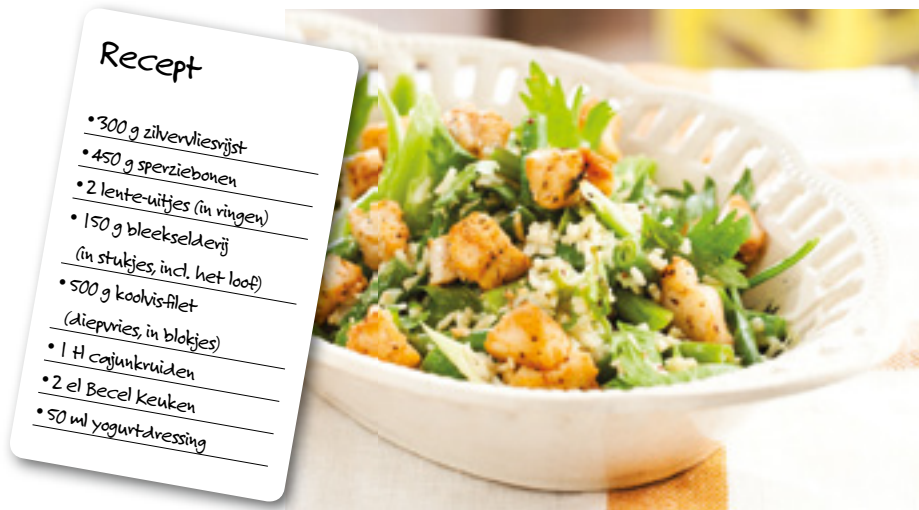
### Becel Vlees & Jus, voor bakken en braden

Dit product is speciaal geschikt voor het bakken, braden en roerbakken van vlees.



# Rijstsalade met gemarineerde koolvis.

Gemiddeld – hoofdgerecht – 4 personen – bereidingstijd ca. 20min.



- 1** Kook de zilvervliesrijst volgens de aanwijzingen op de verpakking en laat de rijst afkoelen. Breng in een pan ruim water aan de kook en kook de sperziebonen ca. 4 minuten. Spoel ze direct af in koud water. Meng in een kom de zilvervliesrijst met de sperziebonen, de lente-ui en de bleekselderij.
- 2** Meng de koolvisfilet met de cajunkruiden en 1 el Becel Keuken. Verhit de overige Becel Keuken in een koekenpan op hoog vuur. Bak de koolvisfilet al roerend in ca. 5 minuten gaar. Verdeel de rijstsalade over 4 borden en verdeel de warme koolvisfilet en de yogurtdressing eroverheen.

## Feiten en getallen.

### Becel Keuken

Becel wordt gemaakt met een unieke mix van zonnebloem-, koolzaad- en lijnzaadolie uit de natuur.

### Belangrijke eigenschappen:

- Gemaakt met zonnebloem-, koolzaad- en lijnzaadolie uit de natuur
- Veelzijdig en makkelijk in gebruik
- Spat niet van zichzelf

### Website:

[www.becel.nl](http://www.becel.nl)

### Verkrijgbaar bij:

Alle bekende supermarkten

### Consumentenadviesprijs:

Becel Keuken 500ml €2,30





**trnd**

[www.trnd.nl/becel](http://www.trnd.nl/becel) – Jouw aanspreekpartner bij dit trnd-project: [seline@trnd.nl](mailto:seline@trnd.nl)

© 2014 trnd – Asterweg 17A8 – 1013HL Amsterdam