

Het gezellig tafelen, het herontdekken van een smakelijk en kleurrijk gevuld bord boordevol gezonde producten . . . lijkt dit een utopie ? Helemaal niet. Het kost alleen een beetje moeite om dit te realiseren.

Als gevolg van onze drukke, jachtige levensstijl nemen we meer en meer onze toevlucht tot kant- en klaarmaaltijden, smullen we meer snacks of lopen we vaker een fastfoodzaak binnen. We gebruiken nog steeds te veel geraffineerde graanproducten, waardoor we niet ten volle de waardevolle bestanddelen aanwezig in de volledige graankorrel benutten. We eten te veel vlees, suiker en ongezonde vetten.

Wist u dat we de meeste vitamines niet zelf kunnen aanmaken ? Daarom zijn we aangewezen op onze voeding, in het bijzonder op groenten en fruit. Ook deze groep van levensmiddelen consumeren we in onvoldoende mate. We nemen dus niet genoeg vitamines in, wat ons meer kwetsbaar maakt.

We moeten dringend onze voedingsgewoonten grondig wijzigen en de eenvoudige dagelijkse keuken opnieuw in ere herstellen, waarbij vooral gezonde grondstoffen worden gebruikt. Dergelijke gedragsverandering komt er niet zomaar. Het is hier wellicht aangewezen met 'kleine stapjes' te beginnen. Begin dus met gemakkelijke en eenvoudige aanpassingen aan uw voedingspatroon.

Deze brochure van het Nationaal Voedings- en Gezondheidsplan is opgezet rond vijf eenvoudige aandachtspunten om u op het goede voedingspad te zetten.

- Kies voor volle graanproducten
- Eet eens peulvruchten
- Consumeer minder vlees.
- Eet veel groenten en fruit voor een goed zuur-base evenwicht.
- Kies voor goede vetten

Bij ieder onderdeel worden recepten meegegeven, gemakkelijk te bereiden en bedoeld voor vier personen. Er worden aanwijzingen gegeven om ze naar eigen smaakvoorkeuren aan te passen en met de ingrediënten die u in huis heeft te bereiden. Handige tips zijn de menu's een week op voorhand te plannen, een boodschappenlijst op te stellen en boodschappen te doen met een volle maag !

Aarzel ook niet om uw kinderen bij het keukengebeuren te betrekken. Haal ze weg van de televisie of videospelletjes en maak er geïnteresseerde keukenhulpjes van. Door mee te helpen leren ze de voedingsmiddelen kennen, hoe ze klaar te maken en ze te waarderen.

Aarzel niet om, indien nodig, een diëtist te raadplegen die u een passend antwoord kan geven op al uw vragen.

Beter eten met eenvoudige maaltijden



Nationaal
Voedings- en
Gezondheids-
Plan

Veel leesgenot !

Kies voor volle graanproducten, een goede keuze

In België zijn tarwe en rijst de meest gebruikte graangewassen. In brood, deegwaren of gebak wordt bij ons in hoofdzaak tarwe gebruikt. Vroeger werd de volledige graankorrel gebruikt. Na verloop van tijd stelden onderzoekers vast dat het gebruik van geraffineerde graansoorten tot betere bakresultaten leidde bij brood en gebak. Met zuivere, geraffineerde bloem kan een soepeler deeg worden gemaakt, wat resulteert in een fijner gebak of wittere deegwaren. Ook de houdbaarheid van de zetmeelhoudende producten wordt erdoor verlengd. Wit brood en witte deegwaren krijgen nog altijd te veel de voorkeur op bruin brood of volle deegwaren.

Wat betekent een volle graankorrel ?

Een volle graankorrel is omgeven door een omhulsel (de zaadhuid), bevat een kiem en zetmeelmassa (endosperm). Het omhulsel beschermt de graankorrel tegen externe omgevingsfactoren (zon, insecten, regen, stof, vuil, ...) en bestaat uit verschillende lagen die samen de zemelen vormen. Hierin bevinden zich waardevolle bestanddelen zoals antioxidanten, magnesium, ijzer, zink. Uit de kiem kan een nieuwe plant ontspruiten en bevat onverzadigde vetzuren, B-vitamines en vitamine E. Het hoofdbestanddeel van het endosperm is zetmeel. Het doet dienst als reservesuiker bedoeld om bij de groei de graanstengel te voeden. Verder zijn hierin ook nog eiwitten en enkele vitaminen en mineralen aanwezig.



Door het raffineren worden de buitenste lagen en de kiem verwijderd en blijft alleen het zetmeellichaam over. De voedende bestanddelen worden met ander woorden verwijderd. Daarenboven bevat de geraffineerde graankorrel geen vezels meer - die de vertering vertragen - waardoor de het zetmeel vlugger afgebroken wordt in ons lichaam wat korte tijd nadien aanleiding kan geven tot trek naar zoetigheden. Dit is geen goede zaak omdat hierdoor het hongergevoel voortdurend gestimuleerd wordt. In geval de volle graankorrel wordt gebruikt, verteert het zetmeel trager, wat een langer verzadigingsgevoel tot gevolg heeft waardoor we minder trek hebben naar versnaperingen tussendoor. Gebruik daarom zo veel mogelijk producten op basis van volle granen, bijvoorbeeld een ontbijt met volle ontbijtgranen of volkorenbrood. Hierdoor zal de trek naar zoete tussendoortjes in de loop van de voormiddag verminderd worden. Dit voorkomt de aanbreng van overtollige calorieën die zich onder vorm van vet in ons lichaam opstapelen.

Wat hebben volle tarwe en rijst ons te bieden ?

Drie maal meer vezels : wat tot een betere darmpassage van het voedsel en een langer verzadigingsgevoel leidt.

Twee maal meer kalium : regelt de spiercontracties (waaronder het hart), verzekert een goede werking van de (hersens)zenuwcellen en nieren.

Vijf maal meer magnesium : het anti-stress mineraal bij uitstek, bevordert het energiemetabolisme.

Drie maal meer ijzer : zonder ijzer bereikt de zuurstof onze cellen niet (bloedarmoede).

Drie maal meer zink : versterkt het immuunsysteem en het helen van wonden.

Vijf maal meer B-vitamines : zijn onontbeerlijk voor het metabolisme van suikers (glucose), eiwitten en vetten.

In de praktijk

Kiezen voor volkoren-, meergranen-brood, volle deegwaren en volle rijst is ontegensprekelijk bevorderlijk voor de gezondheid. Wist u dat in bulgur (gebroken tarwe) en tarwegriesmeel (couscous) niet geraffineerde graankorrels aanwezig zijn; dat wilde rijst, quinoa en gierst klaargemaakt worden zoals gewone rijst; dat in een ontbijt verwerkte haver- en boekweitvlokken als 'versterkend' worden bestempeld; dat meel van spelt en rogge uitstekend geschikt zijn om thuis zelf brood te bakken . . .

Denk er aan uw winkelwagentje te vullen met half-volle of beter nog volle graanproducten zoals : brood, deegwaren, volle of wilde rijst, bulgur, couscous, gierst, boekweit, haver(vlokken), spelt- of roggemeel. Laat producten die bereid zijn met geraffineerde graansoorten (koekjes, pizza, witte deegwaren, fijn gebak, wit brood, . . .) zo veel mogelijk in de rekken liggen. "Ja, maar de kinderen vinden dit zo lekker !" Wissel dan twee of drie keer per week af.

Huisgemaakte muesli

waar iedereen verlekkerd op is!

INGREDIËNTEN

60 g havervlokken - 60 g voorgekookte quinoa (te vinden in bio- of diët winkel, niet te verwarren met quinoa die nog moet gekookt worden) - Een kleine koffielepel rietsuiker - 60 g geraspte kokosnoot (facultatief)

BEREIDING

Het gerecht kan gemakkelijk drie tot vier dagen in een gesloten doos in de ijskast bewaard worden.

Meng de havervlokken, quinoa en suiker. Verwarm dit op een matig vuur in een antikleefpan. Roer om tot de suiker licht karamelliseert. Voeg de kokosnoot toe en laat nog een paar minuutjes op het vuur staan. Goed mengen. Laat vervolgens afkoelen.

Indien gewenst kan aan de muesli ook chocolade toegevoegd worden. Meng hiervoor, nadat de muesli van het vuur is genomen, wat chocoladebrokjes onder de massa, door-dat de massa nog warm is zullen ze gemakkelijk smelten.

U kan ook gewoon alle bestanddelen onder elkaar mengen, zonder op het vuur te zetten. Vervang in dit geval de suiker door honing. U kan de muesli zo eten, of nog verrijken met allerlei andere zaken zoals yoghurt of melk, gedroogd fruit (vijgen, abrikozen, mango, . . .), stukjes verse banaan, . . . laat uw verbeelding maar de vrije loop. Echt heerlijk en de kinderen zullen er verlekkerd op zijn!



Wraps met avocado en kip

ter afwisseling van een broodje!

INGREDIËNTEN (voor vier stuks)

60 g speltmeel - 60 g maïzena -
100 ml warm water - 1 snuifje zout -
1 klp maïs- of koolzaadolie

BEREIDING

Meng de meelsoorten en het zout. Maak een kuiltje in het midden en voeg er het warm water aan toe. Mengen en kneden tot een zacht deeg dat niet meer aan de handen kleeft. Verdeel in vier deelballetjes en rol ze dun uit op een licht bebloemd oppervlak. Bak de pannenkoekjes in een pan met een koffiepel maïs- of koolzaadolie.

Ieder wrap heeft dezelfde caloriewaarde als 60 g brood en kan belegd worden zoals een broodje.

Vulling voor één wrap

INGREDIËNTEN

½ avocado - Peper en zout - Enkele citroenpartjes -
100 g kip- of kalkoenfilet in reepjes gesneden.
U kan hiervoor gerust restjes van een gebraden kip van de dag voordien gebruiken. - 1 tomaat -
1 bol tuinkers of 1 slp preischeuten of linzen, . . .

BEREIDING

Kruid de avocado met peper en zout en besprenkel met wat citroensap. Voeg de kip- of kalkoenreepjes toe. Snijd de tomaat in plakjes en leg ze op de avocado. Bedek tenslotte met de tuinkers of andere kruiden.

Tip: zet de dag voordien kip op het menu en gebruik daarvan een deel voor uw broodje of wrap.

Wraps kunnen met tal van zaken gevuld worden. Naast kip kan bijvoorbeeld ook tonijn, ham, zalm, gekookt ei, . . . gebruikt worden. Bedek ze ook rijkelijk met rauwkost en/of kruiden zoals koriander, basilicum. Om de wrap wat smeuïg te maken - en toch light te houden - kan een beetje ricotta of yoghurt toegevoegd worden.



Rijst met cashewnoot

origineel en smaakvol!

INGREDIËNTEN

1 ui, fijn versnipperd - 150 g witte selder, versneden - 1 slp olijfolie - 250 g volle rijst - 800 ml water -
1 klp kurkuma - ½ klp komijn - ½ klp kaneel - ½ klp kardemom, gemalen -
1 slp citroensap - 100 g cashewnoten, grof geplet - 1 slp koriander, vers, fijn versnipperd

BEREIDING

De ui en selder op een matig vuur in een pan aanfriten met de olie gedurende een vijftal minuten. Voeg er de rijst, water, kruiden en citroensap aan toe. Aan de kook brengen en gedurende veertig minuten zacht laten doorkoken tot de rijst alle water heeft opgenomen en gaar gekookt is. Rooster ondertussen de geplette cashewnoten zodat ze hun aroma kunnen vrijgeven. Meng deze samen met de koriander onder de gekookte rijst.

U kan er een sausje bij maken op basis van yoghurt of Griekse kaas, op smaak gebracht met een beetje citroen, koriander, komijnzaadjes, . . . Bijzonder lekker bij gebraden kip. Wilt u er groeten bij? Serveer er een rijkelijke groene slamengeling bij.



Couscous met rundsvlees en koriander

niets dan groenten!

INGREDIËNTEN

600 g groentemengeling : wortel, courgette, raap, prinsessenbonen, witte kook, . . . of wat u in voorraad heeft -
2 uien - 3 slp olijfolie - 2 klp ras-el-hanout (een kruidenmengeling uit Maghreb, te vinden bij de kruiden) -
1 bouillonblokje van kip, ontvet - 3 tomaten, of 1 blikje gepelde tomaten - 400 gr gemalen rundvlees -
Kikkererwten uit blik (facultatief) - 250 g griesmees van couscous, kant-en-klaar gekookt - Koriander, vers of diepvries, gehakt

BEREIDING

Spoel de groenten en snijd ze in stukjes van 2 cm. Snipper de ui en fruit die aan in 1 slp olijfolie. Voeg de ras-el-hanout toe, de groenten, roer goed om en laat enkele minuten stoven. Zet de groenten onder water, voeg het bouillonblokje en degepelde tomaten (of verse tomaten) toe en laat gedurende een uur zacht sudderen. Vorm ondertussen kleine balletjes van het gemalen vlees en leg ze na drievierde kooktijd in de kokende bereiding. Voeg, op het einde van de kooktijd, eventueel de kikkererwten toe. Breng twee grote glazen water aan de kook en giet ze in een slakom. Strooi hierin de couscous. Kruid eventueel met wat zout en voeg de rest van de olijfolie toe. Roer goed met een vork tot de korrels los van elkaar komen en alle vocht opgenomen is. De couscous is klaar. Men alles onder elkaar en bestrooi het geheel met de koriander.

Kneepje van de chef om smaakvolle vleesballetjes te verkrijgen : meng onder het gemalen rundvlees een losgeklopt ei, een scheutje melk en een beetje paneermeel.



Leer peulvruchten eten

Het gebruik van peulvruchten (witte, rode, zwarte bonen, linzen, spliterwten, kikkererwten, . . .) is bij ons niet zo ingeburgerd. Ze zijn nochtans bijzonder waardevol en worden door een groot deel van de wereldbevolking gegeten. Ze zijn helemaal niet duur en behoren tot de levensmiddelen met de hoogste nutritionele densiteit. Peulvruchten bevatten in hoofdzaak koolhydraten (zetmeel), eiwitten, vezels en een niet te verwaarlozen aanbod van vitaminen en mineralen. Ze bevatten (in het droog product) meer eiwit dan vlees en bijna evenveel koolhydraten dan graanproducten. Noteer niettemin dat de kwaliteit van de eiwitten in vlees beter is dan die in peulvruchten. Het is daarom aangewezen peulvruchten samen met graanproducten te gebruiken (zie pag. 14-15). In de mediterrane voeding - de referentievoeding voor wat preventie van hart- en vaataandoeningen betreft - zijn peulvruchten rijkelijk aanwezig.



Hoe peulvruchten eten ?

Ze kunnen ter vervanging van vlees of zetmeelproducten (rijst, deegwaren, aardappelen, ...) gebruikt worden, maar niet ter vervanging van groenten.

Peulvruchten bevatten nagenoeg evenveel calorieën als graangewassen. Voor een portie peulvruchten rekent men ongeveer 40 g droog, niet bereid product. Daarmee brengen ze nagenoeg evenveel eiwitten aan als 40 g vlees en evenveel koolhydraten als 20 à 25 g niet gekookte rijst.

Een goed gestructureerde maaltijd ziet er bijvoorbeeld als volgt uit : de helft van het bord vullen met groenten, een kwart graanproducten (rijst, tarwe, deegwaren, ...) en een kwart peulvruchten.

Peulvruchten zijn ook een rijke bron van ijzer. Het plantaardig ijzer, 'non-heamijzer' geheten, is echter minder goed opneembaar door ons lichaam dan het ijzer van dierlijke oorsprong (in vlees). De biobeschikbaarheid kan wel verbeterd worden door bijvoorbeeld tijdens de maaltijd iets zuur toe te voegen (bv. citroen- of vruchtensap).

Hoe in de praktijk bereiden ?

Om peulvruchten te gebruiken kan u best de avond voordien al de nodige voorbereidingen treffen. De meeste (linzen en spliterwten bijvoorbeeld niet), moeten immers lang weken in koud water, eventueel kan dit vervangen worden door ze een uur in lauw water te laten weken. Door het weken wijzigt het zetmeel (glucoseketens) van structuur waardoor ze beter gaar worden. Laat peulvruchten daarom in koud, niet gezouten water weken. Zout verhardt immers de peulvruchten. Daarom ook geen zout toevoegen tijdens het kookproces, eventueel wel bij de afwerking van het gerecht. Een goed en veel sneller alternatief is peulvruchten uit blik te gebruiken. Het industrieel proces wijzigt wel de vitaminesamenstelling maar niet de hoeveelheid eiwitten, koolhydraten of ijzer. Peulvruchten zijn een uitstekende bron van vezels, waardoor ze voor sommigen wat minder goed verteerbaar zijn. Ze kunnen aanleiding geven tot gasvorming in de darmen of voor een opgeblazen buikgevoel zorgen. Door bonenkruid of komijn aan de bereiding toe te voegen kan dit wat verminderd worden.

Wanneer zijn peulvruchten gaar ? Duw ze tussen uw vingers, wanneer ze zacht zijn en als puree aanvoelen, zijn ze gaar. Een perfecte gaarheid voorkomt ook de eventuele nevenwerkingen (gasvorming, buikgevoel, ...) door hun fermentatie in de darm.

Linzensoep

vol vezels, voedzaam en lekker

INGREDIËNTEN

1 kleine groene kool - 2 wortelen - 2 stokken prei - 4 slp olijfolie - 400 g rode linzen uit blik, gegaard en niet uitgelekt
- 400 g gepelde tomaten uit blik - 1 tak groene selder - 2 rapen - 200 g witte bonen - 200 g aardappelen -
1 groentebouillonblokje - 2 liter water

BEREIDING

Schil, spoel en versnijd de groenten. Fruit de fijn versneden groene kool, wortelen en prei een vijftal minuten aan in de olijfolie. Voeg de rest van de ingrediënten toe, bevochtig met het water en laat een twintigtal minuten doorkoken.



Hummus

als aperitief of een gezond en origineel tussendoortje

INGREDIËNTEN

380 g kikkererwten uit blik, uitgelekt - 2 slp olijfolie - 2 slp sesamolie (of 4 slp sesampasta 'tahine') - 2 slp citroensap
- 2 geplette teentjes look - water - Peper en zout - Zachte paprika, komijn

BEREIDING

Mix alle ingrediënten (behalve de paprika en komijn) in een bodempje water tot een gladde massa.
Bestrooi met paprika en komijn.

Een portie van deze hummus is een uitstekend tussendoortje. U kan er nog rauwe reepjes wortel, selder of venkel aan toevoegen. Het is ook een aardig alternatief voor chips of andere zoute versnaperingen bij het aperitief.



Chili sin carne

vegetarisch ten top

INGREDIËNTEN

2 uien, gemiddelde grote, fijn versnipperd - 2 slp olijfolie - 600 g rode bonen, uitgelekt uit blik - 150 g gepelde tomaten
- 150 ml tomatenpassata of tomatensap - 1 spl Spaanse peper, poeder - 1 klp komijn, poeder - 2 teentjes geperste
look - 1 blad laurier (in de lengte midden doorgesneden om de aroma's vrij te maken) - Peper en zout

BEREIDING

De uien in de olijfolie een vijftal minuten zacht aanfruiten. Alle overige ingrediënten toevoegen.
Aan de kook brengen en gedurende een uur zacht laten doorkoken. Op smaak brengen met peper en zout.

Serveer er bijvoorbeeld volle rijst bij.

Tip : op smaak brengen met zout gebeurt het best op het einde van de bereiding, of zelfs in het bord.

U zal minder zout gebruiken omdat de zoute smaakgewaarwording intensiever is.



Groenten en kikkererwten met kerrie

eenvoudig! Kan op voorhand bereid worden.

INGREDIËNTEN

200 g kikkererwten, gedroogd of 500 gr uitgelekt uit blik (of vers) - 1 slp olijfolie - 1 ui - 200 g prinsessenboontjes - 100 g peulen - 100 g wortelen - 250 g courgette - 2 appels - 150 g gepelde tomaten - 2 slp tomatenpuree - 1 klp kerriepoeder - 1 liter water - 1 bouillonblokje van groenten - Peper

U kan vrij de groenten kiezen, . . . alle soorten zijn goed. Lust u geen wortelen, vervang ze dan door rapen of gebruik meer prinsessenboontjes, al naargelang uw voorkeur en voorraad.

BEREIDING

Laat de droge kikkererwten een uur op voorhand weken in 1 liter water of giet het sap van de kikkererwten uit blik af en spoel ze nog even na. Snijd de groenten in kleine stukjes van ongeveer 1 cm. Schil de appel en snijd ook in stukjes.

Verhit de olie in een wok en fruit er de ui en de groenten in aan. Denk aan de bereidingstijd van de groenten. Begin met de prinsessenbonen, vervolgens de peulen, de wortelen en dan de courgette. Voeg er tenslotte de tomaat, kerriepoeder en appels aan toe. Voeg een bouillonblokje en de tomatenpuree aan toe en roer tot deze opgelost zijn. Vervolgens de gedroogde kikkererwten (indien uit blik, tien minuten voor einde bereidingstijd toevoegen). Kruid met peper. Laat op een zacht vuur 1 uur koken. In geval de bereiding na die tijd niet gaar is, voeg een nog wat water bij en laat verder koken. U kan de kikkererwten vervangen door bruine, gele, groene of zwarte linzen. Serveer hierbij volle rijst, bulgur, of een andere volle graansoort.



Eet minder vlees. Door wat vervangen ?

De gemiddelde Belg heeft de gewoonte een te grote hoeveelheid vlees te eten. Vlees is een uitstekende bron van eiwitten en ijzer. Een tekort aan ijzer komt frequent voor, vooral bij jonge vrouwen. Het ijzer aanwezig in vlees (maar ook van kip of vis) wordt het best opgenomen door ons lichaam. Vlees helemaal bannen uit de voeding is dus niet aangewezen. De aminozuren samenstelling van vleeseiwitten is beduidend beter vollediger dan die van graangewassen. Anderzijds zitten in het vet van veel vleessoorten (rund, kalf, varken, schaap, lam, ...) veel verzadigde vetzuren. Bij een te hoge inname van verzadigd vet zal de slechte cholesterol in het bloed stijgen.

Het is daarom belangrijk afwisseling te brengen in de dierlijke eiwitbronnen. Kies ook voor magere vleessoorten zoals filet pur, kleinhoofd, lendenstuk of tournedos. Koop indien mogelijk ook vlees en gevogelte uit het omega-3 circuit. Het voeder dat deze dieren krijgen bevat namelijk omega-3 vetzuren (lijn-, koolzaad) waardoor ook de vetzuursamenstelling van het vlees beter is en zo ook beter voor onze gezondheid. Het eten van worsten, gehaktbereidingen moet beperkt blijven tot eenmaal per week omdat hierin doorgaans veel verzadigd vet en zout is in verwerkt. Waarom niet eens een dag in de week geen vlees eten, zoals de campagne 'Donderdag Veggie Dag' suggereert.

De productie van vlees heeft een belangrijke negatieve impact op het milieu en dit zowel voor wat de gasuitstoot betreft, met het gekende broeikas effect voor gevolg, als voor wat het waterverbruik betreft. Er is ongeveer 15.000 liter water nodig om 1 kg rood vlees te produceren (wat overeenstemt met de hoeveelheid water die een persoon jaarlijks verbruikt om zich te douchen). Om 1 kg graan te telen is vijf maal minder water nodig, namelijk 3.000 liter water.

Gevogelte bevat meer enkelvoudig onverzadigde vetzuren die een heilzaam effect hebben op de 'goede' cholesterol. Visvetten zijn in hoofdzaak van het meervoudig onverzadigde type en bevatten veel omega-3 die bescherming bieden voor onze bloedvaten.

Schaaldieren (garnalen, scampi, ...) zijn ook goede eiwitleveranciers die evenwel iets minder ijzer bevatten. Schelpdieren (oesters, mosselen, ...) bevatten de helft minder eiwitten dan vis maar zijn wel rijk aan ijzer.

Wat zijn de plantaardige alternatieven voor vlees?

Er bestaan dierlijke en plantaardige eiwitten. Het zijn vrij complexe stoffen die opgebouwd zijn aminozuren, de bouwstenen van de eiwitten. Een deel van die aminozuren kan ons lichaam zelf aanmaken, voor een ander deel, een achtstal, zijn we voor de bevoorrading ervan aangewezen op onze voeding. Dit zijn de essentiële vetzuren. Eiwitten kunnen een hoge of een lage biologische waarde hebben. Een eiwit met een hoge biologische waarde bevat naast alle essentiële vetzuren ook de niet essentiële eiwitten in voldoende aantal, in dezelfde verhouding en zijn terzelfdertijd aanwezig. Dit geldt vooral voor eiwitten afkomstig uit het dierenrijk maar ook voor eiwitten uit soja of quinoa. De biologische waarde van andere eiwitten uit het plantrijk (tarwe, rijst, couscous, ...) of die van peulvruchten is minder gunstig omdat niet alle essentiële aminozuren in voldoende mate of niet in de juiste verhouding aanwezig zijn. De biologische waarde kan wel verbeterd worden door producten samen te gebruiken of het completeren van eiwitbronnen. Het tekort aan aminozuren in het ene product wordt zo aangevuld met het overaanbod van die aminozuren in een ander product.

Vlees kan, mits een goede keuze, vervangen worden door eiwitbronnen van plantaardige oorsprong (peulvruchten, graanproducten, ...) te kiezen. In de winkelrekken zijn dergelijke goede mengelingen te vinden, bijvoorbeeld linzen met rijst, bulgur met spliterwten. De eiwitten in soja en quinoa hebben wel een goede aminozurensamenstelling, een hoge biologische waarde, vergelijkbaar met die van dierlijke bronnen. Soja en quinoa zijn op zich dus volwaardige vleesvervangers.

Eiwitten uit soja die als vervanging van vleeseiwitten gegeten worden als 'tofu' op de markt gebracht, de wrongel van sojasap. Quorn behoort tot de familie van de paddenstoelen en is rijk aan eiwitten (mycoproteïnen) dit door fermentatie tot stand komen. Zoals tofu bevat quorn geen vet noch cholesterol en brengt het een kwart minder calorieën aan.

Peulvruchten samen met graanproducten, quorn en tofu kunnen tot tweemaal toe per week door vlees vervangen worden! Een mengeling die geen vetten of cholesterol bevat.

In de praktijk

Afwisseling in de eiwitbronnen is aangewezen.

Hieronder een aanbeveling voor het gebruik van eiwitbronnen per week :

- **rood vlees** : eenmaal
- **gevogelte** : tweemaal
- **vis** : tweemaal
- **plantaardige vervangers** : eenmaal
- **eieren of een meer vetrijke vleessoort** : eenmaal



Quornsteak

op Indische wijze in 10 minuten klaar

INGREDIËNTEN

1 klp zwarte peper - 1 klp cayennepeper - 1 slp kerriepoeder - 1 slp kurkuma - 1 slp gember in poeder - 100 ml kokosmelk - 4 quornsteaks nature

Voor de saus :

2 slp verse munt, gehakt - 2 slp verse koriander, gehakt - 250 g yoghurt natuur

BEREIDING

Meng de kruiden met de kokosmelk en smeer dit op de quornsteaks. Bak de steaks in een anti-kleefpan of grill ze.

Saus : meng de kruiden met de yoghurt en dien samen op.

Volle rijst en seizoengroenten passen daar perfect bij. Courgette, wortel, pepers, prinsessenbonen, . . . zacht aanfruitsen en stoven in een pan.



Tofu met zoetzure saus

een boost van eiwitten

INGREDIËNTEN

600 g tofu - Sap van twee sinaasappelen - 1 klp cayennepeper - 4 klp aalbessengelei (of confituur van rode vruchten)
- 4 slp ciderazijn - 2 slp rietsuiker - Peper en zout

BEREIDING

Leg alle ingrediënten in een kleine pan. Verwarm op een zacht vuur en laat tot 2/3 inkoken.

Verdeel ondertussen de tofu in kleine blokjes en stoom die gaar. Op smaak brengen met peper en zout.

Dien de tofu op met de saus, volle rijst en gestoomde groenten naar keuze (witloof, prinsessenboontjes, ...)



Avocado met sardienen

boordevol omega-3 en goede vetten voor een prijsje

INGREDIËNTEN

4 avocado's - 4 blikjes (400 g) sardienen op olie (goed laten uitlekken) - 2 sjalotten - 2 klp gehakte peterselie - 2 slp citroensap - Peper van de molen - 1 klp mayonaise op basis van koolzaadolie (gemakkelijk in het grootwarenhuis te vinden of u kan ze ook zelf maken, zie pag. 32) - 4 kleine geroosterde broodjes

BEREIDING

Snij de avocado's in de lengte middendoor. Laat de sardienen uitlekken en plet ze in een kom. Voeg hieraan de sjalotten, peterselie, mayonaise en citroensap aan toe en kruiden. Alles goed onder elkaar roeren en de avocado's ermee opvullen.

Serveer met geroosterde broodjes en een slamengeling.



Tortilla met quinoa

ter afwisseling van aardappelen
en bijzonder voedzaam

INGREDIËNTEN

250 g rauwe quinoa - 4 eieren - Peper, zout en kruiden naar eigen smaak (oregano, bieslook, ...) - 4 slp olijfolie

BEREIDING

Breng water aan de kook en kook de quinoa gaar (12 minuten). De eieren loskloppen en op smaak brengen en de quinoa onder de eieren mengen. In een hoge pan de olie opwarmen en de quinoa-eiermengeling bakken.

Serveer met een stoofpotje van groenten of een salade van volle rijst.



Fruit en groenten om een goed zuur-base evenwicht te behouden

5 maal fruit en groenten per dag = 500 g = 2 stukken fruit
+ 50 tot 100 g rauwe groenten + 200 tot 250 g bereide groenten

Ons lichaam is een gigantische chemische fabriek die de verschillende voedingsstoffen uit onze voeding verwerkt: koolhydraten (suikers), eiwitten, vetzuren, vitaminen en mineralen. Onze voeding wordt alsmear meer geraffineerd, bevat veel 'lege' calorieën, te weinig groenten en fruit waardoor ons lichaam verzuurd lijkt te raken. Daardoor kunnen bepaalde mineralen (bijvoorbeeld calcium) hun rol niet meer naar behoren uitoefenen, wat aanleiding kan geven tot het ontstaan van bepaalde aandoeningen (bijvoorbeeld osteoporose).

Goede combinaties

Algemeen kan gesteld worden dat producten van dierlijke oorsprong eerder 'zuurmakend' zijn, terwijl die uit het plantenrijk eerder 'alkaliserend' werken. Idealiter zouden de twee tot een perfect evenwicht moeten leiden. Een kritische noot voor de graangewassen: door de aanwezigheid van fosfor en de aard van hun eiwitten kunnen ze het verzurend effect van vlees niet helemaal wegwerken. Anders gezegd, een boterham met vleeswaren heeft een eerder verzurend effect. Groenten en fruit hebben precies de tegenovergestelde werking. Hun inname leidt tot een gerecht met lage calorische densiteit, dat rijk is aan vitaminen, mineralen en goed verteerbare vezels.

Door zijn hoge concentratie aan kalium heeft de aardappel, vaak geassocieerd met een 'arm product', een uitstekend 'alkaliserend' vermogen. Gestoomd in de schil is de aardappel bovendien een uitstekende bron van goed verteerbare vezels en is het een uitstekende bron van vitamine C.

Een andere bijzonder interessante combinatie is die van graangewassen en peulvruchten. Graangewassen en peulvruchten zijn relatief goede bronnen van eiwitten. Hun aminozuren samenstelling is evenwel verschillend zodat ze elkaar perfect aanvullen. Samen zorgen deze twee families dat er weinig aanbreng is van 'zoete' koolhydraten. Door hun trage opname in de darmen komt er geen glycemieopstoot (suiker in het bloed) wat een positieve invloed heeft op de werking van de pancreas.

Hoe zit het met de zuivelproducten ?

Vanuit het oogpunt zuur-base is melk een relatief evenwichtig levensmiddel, wat niet van kaas kan gezegd worden gezien zijn zuurmakende eigenschappen. Een combinatie van melk en graanproducten is vanuit mineralen oogpunt eerder positief. De mineralen die in het ene product ontbreken worden aangevuld door het andere. Melk is bijvoorbeeld rijk aan calcium, wat niet het geval is voor graanproducten. Daarentegen zijn graanproducten relatief rijk aan ijzer, wat enkel geldt voor volle graanproducten, een mineraal dat in melk geheel ontbreekt.

Om de zuurheid van zuivelproducten, wit brood, koekjes en ontbijtgranen op basis van geraffineerde bloem te neutraliseren, kunnen we ze combineren met fruit en groeten die goede vezels en antioxydanten toevoegen.

Besluit

Eet gevarieerd. Eet geen brood en kaas, vlees en couscous, gevogelte en rijst, ontbijtgranen en melk afzonderlijk maar eet deze levensmiddelen altijd samen met fruit, groenten of peulvruchten.

Te onthouden goede combinaties

Vlees met groenten en volle graanproducten

Vlees met aardappelen en groenten

Volle graanproducten met peulvruchten en groenten

Graanproducten met melk en fruit

Volkorenbrood met kaas en verse groenten

Wissel ook af bij de keuze van fruit, rauwe en bereide groenten, gedroogd fruit, oliehoudende granen die samen met vlees, gevogelte, vis, vleeswaren en kaas gegeten worden.

Rauwe groenten bevatten meer vitamines dan bereide groenten. Eet op zijn minst dagelijks één portie (minimaal 50 g).



Oosterse wok

kleurrijk, veel groenten en vol antioxidanten

INGREDIËNTEN

3 wortelen - 1 courgette - 1 gele paprika - 1 kleine venkel - 5 kleine groene uitjes - 6 kleine gedroogde tomaten (zonder basilicum) - 4 kipfilets (500 g) - 4 slp olijfolie - 1 klp venkelpoeder - ½ blokje ontvette kippenbouillon - 1 snuifje komijnpoeder - 1 snuifje gemalen korianderzaadjes - Peper - 250 g quinoa

BEREIDING

Spoel, schil, en snijd de groenten in kleine blokjes. Snijd de kipfilet in reepjes en bak die licht aan in 2 slp olijfolie samen met het venkelpoeder. Wanneer de kip licht gekleurd is, bevochtigen met wat water en de kippenbouillon toevoegen. Vervolgens de groenten een vijftal minuten aanfriten met de rest van de olijfolie, best afzonderlijk om ze knapperig te houden, op smaak brengen met het venkel- en komijnpoeder, korianderzaadjes en peper. Laat ondertussen de quinoa opzwellen in 500 ml warm water. De droge quinoa bij de groenten mengen, ook de kip toevoegen en het geheel nog een paar minutes op een zacht vuur laten garen.



Kalkoen met courgetten

rapidissimo

INGREDIËNTEN

3 courgetten (800 g) - 500 g kalkoenfilet - 1 slp Provençaalse kruiden - 4 sjalotten - 1 blokje ontvette kipbouillon - 4 slp olijfolie - 250 g tarwegriesmeel (couscous) (eventueel vervangen door volle rijst of bulgur).

BEREIDING

Spoel de courgetten, snijd ze in de lengte door en vervolgens in kleine stukjes van ongeveer 1,5 cm. Snijd de kalkoenfilet in reepjes van ongeveer 3 cm en bestrooi ze met een deel van de Provençaalse kruiden. Breng water aan de kook om de couscous te bereiden. Strooi de rauwe couscous in een kom samen met een snuifje zout. Giet het kokend water op de couscous en meng goed onder elkaar. Verhit 2 slp olijfolie in een wok. Laat er de sjalotten 2-3 min. licht in kleuren. Voeg er de kalkoenfilet aan toe en een paar minuten al roerend aanbakken. Vervolgens de courgetten, bouillonblokjes, een glas water en de rest van de Provençaalse kruiden toevoegen en, alles goed dooreenmengen. Dek af met een deksel en zet het vuur lager. Laat sudderen tot de courgetten gaar zijn. Verhit in een kom de rest van de olijfolie en voeg er de couscous aan toe. Roer vijf tot tien minuten tot de couscouskorrels los van elkaar zijn. Dien op.

Indien gewenst kan de kalkoen door peulvruchten vervangen worden, zoals linzen, kikkererwten, rode bonen, ...



Zalm op Florentijnse wijze

puree van bintjes niets dan omega-3

INGREDIËNTEN

1 kg aardappelen, bintje - 2 slp olijfolie - 4 zalmfilets (500 g) - 1 kg diepvriesspinazie - 1 slp maïzena - 150 ml light room - Peper, zout, muskaatnoot

BEREIDING

Schil, spoel en snijd de aardappelen. Kook ze gedurende 15 min gaar in licht gezouten kokend water.

Verhit de olijfolie in een pan. Bak hierin de zalm gedurende 5 min. Voeg de ontdooide spinazie toe.

Laat nog een tiental minuten verder garen. Twee minuten voor de eindtijd, de maïzena aanmaken en in de room en aan de spinazie toevoegen. Op smaak brengen met peper en zout en zacht omroeren tot de maïzena bindt.

Puree bereiden van de gekookte aardappelen, op smaak brengen met peper zout en muskaatnoot.



Kip met olijven en aardappelen

uit grootmoeders tijd

INGREDIËNTEN

2 teentjes look - 1 ui - 2 slp olijfolie - 4 kipfilets (500 g) - 6 tomaten - 1 dozijn groene, ontpitte olijven - 1 bosje vers koriander - Peper, zout, look-, gemberpoeder - 1 kg niet zachtkokende aardappelen - Kurkuma

BEREIDING

Fruit de gesnipperde look en ui aan in hete olijfolie in een kom. Snijd de kipfilet in blokjes en voeg bij de ui. Wanneer de kip bijna gaar is, de ontpitte en in blokjes gesneden tomaten toevoegen (hoeven niet gepeld te zijn), alsook de olijven. Giet een weinig water bij de bereiding en voeg de verse koriander, peper, zout, look- gemberpoeder toe. Dek af met een deksel en laat ongeveer 20 min zacht doorsudderen. Schil de aardappelen en snijd ze in blokjes. Voeg de rauwe aardappelen toe aan de bereiding, controleer of er nog voldoende water in de kom is en laat de aardappelen garen. Kleur de bereiding op het einde met het Kurkuma.



Welke vetstoffen kiezen

Vetten of lipiden bekleeden traditioneel een belangrijke plaats in onze voeding. Een groot deel van het vet dat we innemen is, vanuit voedingsoogpunt gezien, overbodig en kan zelfs de gezondheid schaden. Dit wil daarom niet zeggen dat we zomaar alle vetten uit onze voeding mogen bannen. Bepaalde vetten zijn absoluut noodzakelijk voor ons lichaam. De kunst bestaat erin een goed evenwicht te vinden tussen de overbodige en noodzakelijke vetten.

Niet enkel de totale hoeveelheid vetten die we innemen moet dalen, maar ook de kwaliteit van de ingenomen vetten moet in het oog gehouden worden. Aanbevolen wordt dat de vetten 30 tot 35% van de totale energiebehoefte leveren (momenteel bedraagt dit in België ongeveer 40%).

De vetten die we innemen kunnen zichtbaar zijn (smeer- en bereidingsvet, boter, room, oliën), maar ze kunnen ook verdoken of onzichtbaar zijn (in vlees, vleeswaren, bereide schotels, gebak, chips, chocolade, ...).

Alle vetsoorten leveren dezelfde hoeveelheid energie (9 kcal per gram, tegen 4 kcal per gram voor eiwitten of koolhydraten). Hun effect op onze gezondheid is evenwel verschillend. Dit wordt bepaald door de aard van het vet, meer in het bijzonder van het soort vetzuren (verzadigd, onverzadigd) waaruit het vet is samengesteld.



Verzadigde vetzuren

Ze verhogen het cholesterolgehalte in het bloed, waardoor, in geval ze in te grote hoeveelheid worden ingenomen, het risico op cardiovasculaire aandoeningen stijgt. Daarom is het vooral de inname van verzadigde vetzuren in onze voeding die aan banden moet worden gelegd. Verzadigde vetten zijn vooral aanwezig in producten van dierlijke oorsprong (vet vlees, vleeswaren, boter, . . .), maar ook in gehydrogeneerde of geharde oliën (transvetzuren). Oliën worden industrieel gehard om ze gemakkelijker in voedingsmiddelen te kunnen verwerken (in koekjes en gebak, bereide schotels, . . .).

Onverzadigde vetzuren

Deze worden onverdeeld in enkelvoudig- en meervoudig onverzadigde vetzuren. In tegenstelling met de verzadigde vetzuren hebben deze een heilzaam effect op het cholesterolgehalte in het bloed. Dit geldt in het bijzonder voor de meervoudig onverzadigde vetzuren. Onverzadigde vetzuren komen in hoofdzaak voor in het plantenrijk (granen, noten, plantaardige oliën, . . .), maar ook in vette vis. Onder de meervoudig onverzadigde vetzuren zijn er een aantal met bijzondere eigenschappen. Naast de energie die ze leveren (ook 9 kcal) zijn ze ook betrokken bij belangrijke levensfuncties (de groei, ontwikkeling en onderhoud van het zenuwstelsel, . . .) en andere biologische processen (onder meer de bloedcirculatie). Dit zijn de zogenaamde essentiële vetzuren. Ze zijn, net als de vitamines, van levensbelang. Gezien ons lichaam niet in staat is om die zelf aan te maken moeten ze absoluut via de voeding aangeleverd worden. Meer in het bijzonder betreft het hier de veelbesproken omega-6 en -3 vetzuren. Zowel de ene als de andere moeten in voldoende mate aanwezig zijn in onze voeding en vooral in de juiste verhouding, de omega-6/omega-3 ratio.

Wat zijn de bronnen van omega-6?

Ze zitten in nagenoeg alle plantaardige oliën (mais-, zonnebloem-, sojaolie, . . .), uiteraard ook in de producten waarin deze oliën zijn verwerkt (margarines, mayonaise, . . .) en ook in volle graansoorten. Omega-6 vetzuren zijn in grote hoeveelheid aanwezig in onze voeding en zijn ook gemakkelijk te verkrijgen.

Wat zijn de bronnen van omega-3?

De levensmiddelen met omega-3 zijn schaarser. Enkel in bepaalde oliën (koolzaad-, noten-, sojaolie of mengelingen van oliën), in vetstoffen op basis van deze oliën (margarine, mayonaise, . . . kijk hiervoor op de lijst van ingrediënten), alsook in vette vissoorten (sardien, haring, zalm, makreel, . . .) en bepaalde noten zijn deze vetzuren aanwezig.

Goed om weten!

Hoe harder een natuurlijk vet is, hoe meer verzadigde vetzuren het bevat (rundertalg, reuzel, boter, . . .). Er zijn ook vetten en oliën die vloeibaar zijn bij kamertemperatuur, deze zijn vooral rijk aan onverzadigde vetzuren. Een uitzondering op de algemene stelregel is bijvoorbeeld palmolie die vast is bij kamertemperatuur.

Welke oliën kiezen?

Ons lichaam heeft nood aan verschillende essentiële vetzuren, maar geen enkele olie bevat ze allemaal samen. Daarenboven bepaalt de vetzuursamenstelling van een olie de mogelijkheid om al dan niet verhit te kunnen worden, met ander woorden, niet alle oliën kunnen verhit worden. Ook hier geldt dus : afwisseling is noodzakelijk!

Om te bakken en te braden : is vooral het gebruik van oliën rijk aan enkelvoudig onverzadigde vetzuren aangewezen (arachide-, olijf-, maïs-, sesam- of koolzaadolie).

Goede, te verhitten frituuroliën, worden met antischuimmiddelen behandeld, zodat ze veilig kunnen worden gebruikt. Meestal is deze olie afkomstig van een veredelde graansoort van bijvoorbeeld zonnebloem (merknaam oléisol), die tot een hoge temperatuur kan verhit worden zonder af te breken. Deze oliën zijn overigens van geen enkele nutritionele betekenis.

Een tip om te weten of een olie al dan niet kan en mag verhit worden, is om nauwlettend het etiket op de verpakking te lezen. Als het niet expliciet vermeld wordt is een goede stelregel dat de som van de verzadigde en enkelvoudig onverzadigde vetzuren gelijk of hoger moet zijn dan 60 g per 100 g.

Voor koude bereidingen : hier komen vooral oliën met meervoudig onverzadigde vetzuren in aanmerking : zonnebloem-, saffloer-, maïs-, vooral noten- en koolzaad, druivenpit- en sojaolie. Het zijn oliën die rijk zijn aan omega-3 vetzuren.

Koolzaadolie is een polyvalente olie, ze is rijk aan omega-3 (10%) en bevat voldoende enkelvoudig onverzadigde vetzuren zodat ze ook voor warme bereidingen kan gebruikt worden zonder aan kwaliteit in te boeten.

Hoe in de praktijk kiezen voor een goede vetstof?

- Wees alert voor en beperk de inname van verborgen vetten, die doorgaans van het verzadigde type zijn (vleeswaren, vette vleessoorten, kant- en klaargerechten, ...).
- Kies voor rode, magere vleessoorten. Vergeet niet dat er ook witte magere vlees- en magere vissoorten zijn.
- Onthoud dat we maar 15 tot 17% van onze dagelijkse calorieaanbreng onder vorm van toegevoegde vetten mogen gebruiken, dit komt overeen met 4 tot 7 koffielepels.
- Schenk bijzondere aandacht aan de keuze van toegevoegde vetten. Laat uw voorkeur naar plantaardige vetsoorten gaan en kies zoveel mogelijk oliën of margarines op basis van omega-3 rijke oliën eerder dan vetstoffen van dierlijke oorsprong (boter, room, ...).
- Varieer zo veel mogelijk in het gebruik van oliën.
- Lees wat op de verpakking staat



Amlou

(broodsmearsel)

INGREDIËNTEN

100 g gemalen amandelen - Een mespunt kaneel - 100 ml. arganolie

BEREIDING

Bak de gemalen amandelen in een antikleefpan tot een licht bruine kleur.
Neem van het vuur en roer er de overige ingrediënten onder tot een homogene massa.

Kan gebruikt worden als smeersel voor de boterham, flensjes, muffins, . . .



Parfumeer uw oliën !

Wist u dat u uw oliën een heerlijk aroma kunt geven ? Gebruik hiervoor, naar uw eigen voorkeur, aromatisch kruiden, specerijen, kruiden, . . . Een gearomatiseerde olie bewaart zeker 3 tot 6 maanden. Ze kan gebruikt worden in soepen, op broodjes, pizza, gestoofde groenten, salades en zelfs bij bepaalde nagerechten.

WELKE REGELS MOETEN GERESPECTEERD WORDEN ?

- Voorzie degelijke bokalen of goed afsluitbare flesjes. Maak ze vooraleer te gebruiken steriel door ze minstens 10 minuten in kokend water te houden. Bij de **goedkopere** bokalen kan de metalen sluiting na verloop van tijd roesten of de rubberen sluiting ontbinden.
- Koolzaadolie is een goede basisolie. Om zelf gearomatiseerde oliën te maken is olijfolie goed geschikt om te mengen met sterke aroma's zoals thijm, rozemarijn, oregano, marjolein, . . .
- Ook de toegevoegde aromaten moeten van een onberispelijke kwaliteit zijn.
- Maak bij voorkeur kleine hoeveelheden aan.
- Bewaar ze steeds in de koeling en haal ze een uur voor gebruik uit de ijskast zodat ze op kamertemperatuur komen.

Gearomatiseerde olie met basilicum

INGREDIËNTEN

25 g basilicumblaadjes - ijsblokjes - 2 teentjes look, in twee gesneden - 25 cl koolzaad- of olijfolie

BEREIDING

Spoel de basilicumblaadjes en maak ze goed droog. Neem een bol met koud en water en leg er ijsblokjes in. Breng in een afzonderlijke kom water aan de kook. Leg er gedurende een vijftal seconden de basilicumblaadjes in. Haal ze uit het kokend water, laat ze even uitlekken en breng ze onmiddellijk in het ijswater. Neem de basilicumblaadjes uit het ijswater en knijp ze met uw handen goed droog. Maak ze zo goed mogelijk droog en leg ze tussen twee waterabsorberende vellen keukenpapier. De blaadjes grof hakken en in een bokaal brengen. Voeg daar de look aan toe. Verhit de olie op een zacht vuurtje (**pas op** : plantaardige olie mag zeker niet koken !). Giet de lauwe olie in de bokaal. Laat afkoelen bij omgevingstemperatuur. Dek af en bewaar in de ijskast. **Belangrijk** : verwijder na een viertal dagen de basilicumblaadjes en de halve teentjes look.



Koude saus met tamari sesamolie en citroen

INGREDIËNTEN

4 slp tamari (te verkrijgen in een biozaak. Vertoont veel gelijkenis met sojasaus, maar is minder gezouten) -
4 slp sesamolie - ½ citroen - 2 plakken gember (facultatief) - Peper en zout

BEREIDING

Meng de tamari met de olie. Voeg er de geschilde citroen aan toe en plet die in kleine stukjes tot alle vruchtvlies in de kom zit, verwijder de vellen. Snijd de gember in zeer fijne plakjes. Meng alles goed onder elkaar.

In de koelkast blijft deze saus zeker enkele dagen goed.

Is heerlijk bij vis, maar ook in wokbereidingen met groenten of bij gekookte groenten met volle rijst.



Sesamsaus

INGREDIËNTEN

90 g sesamzaadjes - 1 ½ slp siroop van rietsuiker - 3 slp citroensap - 3 slp light sojasaus -
1 teentje geplette knoflook - 2 fijngesnipperde sjalotten (of 3 wanneer diepgevroren)

BEREIDING

Grill de sesamzaadjes lichtjes in een antikleefpan of in de oven.

Laat afkoelen en plet in een mortier met stamper.

Voeg de overige ingrediënten toe en blijf mengen tot alle suiker is opgelost.

Past perfect om een sla bij een Aziatisch gerecht op smaak te brengen.



Huisgemaakte mayonaise

Huisgemaakte mayonaise . . . verbluffend, veel lekkerder en gemakkelijker te bereiden. Het maakt vele koks onzeker, er is alleen een goede 'elleboogolie' nodig. Mayonaise is niets anders dan een emulsie van olie en water. Twee niet met elkaar vermengbare vloeistoffen (hier water en olie) worden aan elkaar gebonden door een emulgator (hier lecithine uit de eidooier). Het water wordt uit de azijn, citroensap of mosterd gehaald die tevens dienst doen als smaakelement.

Enkele variaties. Om een afgeleide mayonaisesaus te bekomen kunnen ingrediënten aan de 'basismayonaise' worden toegevoegd.

Aïolijsaus

Basismayonaise op basis van olijfolie en citroensap waaraan drie teentjes geperste look worden toegevoegd.

Cocktailsaus

Basismayonaise + 2 druppeltjes tabasco, 1 slp ketchup of tomatenpuree, snuifje suiker, 1 scheutje cognac of whisky (facultatief) en enkele druppeltjes Worcestershiresaus.

Tartaresaus

Basismayonaise + 1 hard gekookte en geplette eidooier, 1 slp fijngehakte kappertjes, 1 slp fijngehakte augurken, 1 spl fijngesnipperde ui, 1 slp fijngehakte groene kruiden (dragon, peterselie, bieslook, kervel).

Groene saus

Basismayonaise + 3 geplette ansjovisfilets, 2 teentjes geplette look, 2 hard gekookte en fijngehakte eieren, 1 scheutje azijn, enkele fijngehakte kappertjes, een handvol broodkruim en gehakte peterselie

Bourguignonne saus

Basismayonaise waaraan tomatenpuree en een inkoopkel van sjalotten in rode wijn wordt aan toegevoegd.

Basisrecept, kan niet mislukken, om een gladde mayonaise te bereiden

INGREDIËNTEN

1 eidooier - 25 cl olie (koolzaad- of olijfolie) - 1 klp mosterd
- 1 scheutje azijn of citroensap - Peper en zout

BEREIDING

Meng de dooier, de mosterd, peper en zout goed onder elkaar. Voeg beetje bij beetje, in een fijn straaltje de olie toe terwijl onophoudelijk gemengd wordt met een garde of handmixer op lage snelheid om de emulsie te laten starten. Eenmaal een vaste massa mag de olie, zonder het roeren te stoppen, iets vlugger toegevoegd worden. Voeg tenslotte de azijn of citroensap toe en breng op smaak.

Mayonaise bewaren kan door die af te dekken met een voor voeding geschikte afdekfolie. Zorg dat de folie de mayonaise raakt. Huisgemaakte mayonaise blijft op die manier tot een week houdbaar in de ijskast.

KNEEPJES VAN DE CHEF :

- Maak de mayonaise in een frisse ruimte. Wanneer te warm zal de emulsie minder goed 'pakken' of gemakkelijk 'breken'.
- Zorg dat het ei dezelfde omgevingstemperatuur heeft als alle andere ingrediënten.
- Blijf tijdens de bereiding ononderbroken roeren met de garde.
- Voeg de smaakgevende ingrediënten steeds op het einde van de bereiding toe om zo de emulsie gaaf te houden.