

De wijzer in voeding krant

Zout maakt het eten lekker, maar te veel zout is niet goed voor ons. Wanneer we zout vervangen door kruiden en specerijen eten we gezonder en ook lekker, dat bewijzen de tips en recepten in het kruidenmagazine van de Nierstichting. Verder in deze krant twee lekkere recepten zonder zout, een lekker toetje, een nieuwe kant- en klare salade, een nieuw boek en een handige tip. Veel leesplezier!!

Mei 2019

Een uitgave van Ingrid van Rijn, diëtist

Tel: 0575-84 44 20

e-mail: ingridvanrijn@wijzerinvoeding.nl

website:

www.wijzerinvoeding.nl



Dag tegen zout

Wij, Nederlanders, eten nog steeds te veel zout, wat risico oplevert voor onze niergezondheid. Om deze reden is de Nierstichting de campagne 'Dag tegen Zout' begonnen.

Het doel van de campagne is mensen te helpen minder zout te gebruiken. Veel mensen willen wel minderen met zout, maar weten alleen niet goed hoe.

Vis en papillote

Ingrediënten (2 personen):

- 200g vis naar keuze (bv kabeljauw, zalm, zeebaars)
- Knoflook, 1 teentje (fijn gehakt)
- Courgette, ½ (in schijfjes)
- Citroen, (in schijfjes)
- handje vol fijngesneden verse dille (of 1 theelepel gedroogde dille)
- handje vol fijngesneden verse peterselie.
- Dragon 1 theelepel
- Peper
- Olijfolie, 2 eetlepels
- Aluminiumfolie

Bereiding

Leg 2 stukken aluminiumfolie klaar (groter dan de vis).

Snijd de vis in twee stukken (indien nodig).

Leg de vis op de folie, besprenkel het met de olie en smeer in met peper en dragon.

Leg de knoflook, courgette, dille, peterselie en citroen op of in de buikholte van de vis.

Vouw het pakketje goed dicht.

Leg de pakketjes op de barbecue en bak deze ongeveer 10 minuten (of 15 minuten in voorverwarmde oven van 200 graden)

Uit: kruidenmagazine, via www.nierstichting.nl

Kruidenmagazine

Steeds meer mensen willen **minder zout** eten. Dat helpt om de nieren gezond te houden. Met **kruiden en specerijen** kunnen we ons eten heel lekker maken. De Nierstichting heeft een leuke brochure gemaakt met tips en recepten om met minder zout en met meer kruiden te koken. Het is gratis te downloaden via www.nierstichting.nl

Moment van toevoegen

Het moment waarop we de kruiden aan een gerecht toevoegen bepaalt hoe goed we de smaakmakers proeven.

Kruiden met zachte bladeren, zoals basilicum, bieslook, peterselie, dille, koriander en dragon, hebben weinig tijd nodig voordat we ze proeven.

Voeg ze daarom pas toe als het gerecht bijna klaar is.

Kruiden met harde bladeren, zoals laurier, tijm, salie en rozemarijn, hebben tijd en warmte nodig om smaak aan een gerecht te geven. **Voeg ze daarom direct toe bij het bereiden van de maaltijd.**

Knoflook en specerijen als peper en kruidnagel worden bij voorkeur **met het gerecht meebakken.**

Uit: kruidenmagazine, via www.nierstichting.nl

Zoutfeiten

* 36% van de zoutinname is afkomstig van de warme maaltijd.

* 85% van ons krijgt meer zout binnen dan de maximum aanbevolen hoeveelheid van 6 gram per dag.

Uit: kruidenmagazine, via www.nierstichting.nl

Rabarber

Rabarber is een echte voorjaarsgroente. Ja, groente. We eten rabarber vaak met suiker of honing en in zoete gerechten waardoor we bijna zouden denken dat het fruit is. Rabarber bevat slechts 2 gram koolhydraten en 10 kilocalorieën per 100 gram. Ideaal voor een slank toetje.

Rabarbermoes

Ingrediënten voor 4 toetjes

500 g rabarber

225 g diepvriesaardbeien

2 eetlepels honing

1 theelepel vanille extract (of 1 zakje vanillesuiker)

4 flinke eetlepels (200 g) (halfvolle) kwark (ook heel lekker is ijs, maar dan bevat het toetje meer suiker en meer kilocalorieën)

Bereiding:

Snijd de uiteinden van de rabarberstengels en snijd de stengels vervolgens in stukjes. Doe de rabarber in een pan met de bevroren aardbeien, de honing, de vanille-extract (of vanillesuiker) en 2 eetlepels water. Breng aan de kook op middelhoog vuur. Laat het mengsel in 10 minuten inkoken. Roer regelmatig.

Laat de rabarbermoes in 30 minuten afkoelen en verdeel over 4 kommetjes. Schep in elke kom een flinke eetlepel kwark. Wanneer u het lekkerder vindt om koude rabarber te eten, laat de moes dan langer afkoelen in de koelkast.

Voedingswaarde van de rabarbermoes per persoon: 17 g koolhydraten en 120 kilocalorieën

Uit: Allerhande, magazine van Albert Heijn 23 april-2 juni 2019

Kruidige spinaziesalade met rode biet

Als het goed is, krijgen we deze maand nog wel een paar heerlijk warme dagen. Dan smaakt een salade, bij de warme maaltijd of als lunch, heerlijk. Aan deze salade wordt geen zout toegevoegd.

Ingrediënten voor 2-4 personen

250 gram voorgekookte rode bieten

50 gram zonnebloempitten

50 gram pompoenpitten

*6 eetlepels extra vierge olijfolie
peper*

3 eetlepels balsamico azijn

250 gram verse spinazie

Handje verse korianderblaadjes

Handje verse munt, grof gehakt

1 komkommer in schijfjes

1 avocado in plakken

Bereiding:

**Pel de voorgekookte bieten en snijd ze in plakjes*

**Rooster de zonnebloempitten en pompoenpitten in een droge koekenpan op een laag vuur. Roer af en toe om aanbranden te voorkomen, tot ze licht bruin zijn.*

**Meng de olijfolie met de balsamico-azijn en een beetje peper tot een dressing.*

**Meng de spinazie en de koriander en munt met de helft van de dressing en doe het in een saladeschaal.*

**Leg de bietjes, de komkommer en de avocado op de spinazie en druppel de andere helft van de dressing erover.*

**Strooi de pitten over de salade*

Uit: "eet beter in 28 dagen" ISBN: 9789021568997

Diabetes overwinnen.

Harriet Verkoelen, diëtist en diabetesverpleegkundige, heeft een nieuw boek geschreven. Haar vorige drie boeken zijn vooral geschreven voor mensen die af willen vallen. Dit boek is gericht op de behandeling van diabetes nieuwe stijl. Het doel van dit boek is om mensen te helpen hun diabetes te overwinnen door verandering van leefstijl waardoor minder tot geen medicijnen meer nodig zijn.

"Diabetes overwinnen" Harriet Verkoelen, prijs 22,85 euro

Optimel salade

FrieslandCampina stapt in nieuwe wateren met Optimel Salades. Ze zijn bedoeld voor op brood of toast. De salades gemaakt zijn op basis van groenten en gepasteuriseerde yoghurt. Vanaf april zijn ze bij o.a. Jumbo en Albert Heijn verkrijgbaar in drie smaken: Paprika-Komkommer, Gele Curry en Sellerie-Appel-Krent.

Tip van de maand

Ik zag deze tip in het boodschappenblad van COOP. Ik vind het een hele handige tip.

Hamburgermaker

Neem een schone deksel van een pot pindakaas of chocoladepasta. Leg er een stuk plasticfolie op en vul de deksel met gekruid gehakt of tartaar. Druk het vlees goed aan en haal het overtollige vlees eraf. Keer de deksel met hamburger op een bord, haal de deksel eraf. Dat gaat het makkelijkst door het plastic tegen te houden.

Zo zijn heel makkelijk hamburgers zonder zout te maken.