

De wijzer in voeding krant

Gezond eten is voor de een vanzelfsprekend maar voor de ander een strijd. Gelukkig kunnen we het leren. In de krant een paar tips en een paar heerlijke recepten. Veel leesplezier!!

Juni 2020

Een uitgave van Ingrid van Rijn, diëtist

Tel: 0575-84 44 20

e-mail: ingridvanrijn@wijzerinvoeding.nl

website: www.wijzerinvoeding.nl



Poké bowl met zalm

Een heerlijk gerecht voor een zomerse dag.

Ingrediënten voor 4 personen

250 g sushirijst
120 ml rijstazijn
300 g verse zalmfilets
½ rode peper
2 el sojasaus
1 el sesamololie
200 g bospeen
1 komkommer
3 bosuien
2 eetrijpe avocado's
2 tl zwart sesamzaad

Tips:

*Vervang de zalm ook eens door tonijnfilet.
*Lekker als extra ingrediënten voor deze poké bowl: sushigember en zeewiersalade (wakame).
*Verwerk rauwe vis zo vers mogelijk en houd hem gekoeld tot gebruik.

Bereiding:

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Roer ⅔ van de rijstazijn door de rijst als deze nog warm is. Laat de rijst in 1 uur afkoelen op een grote platte schaal.

Snijdt ondertussen de zalm in blokjes van 1 cm. Snijd het steeltje van de halve rode peper en snijd het vruchtvlees fijn. Meng de zalm met de peper, sojasaus en olie. Zet tot gebruik afgedekt in de koelkast.

Schaaf de komkommer en bospeen met een kaasschaaf of dunschiller in lange linten. Besprenkel met de rest van de rijstazijn. Snijd de bosuien in schuine ringetjes. Snijd de avocado's overlangs doormidden en verwijder de pit. Schep het vruchtvlees uit de schil en snijd in plakjes.

Verdeel de rijst over kommen. Verdeel de zalm, komkommer, wortel, bosui en avocado erover. Bestrooi de zalm met het sesamzaad.

<https://www.ah.nl/allerhande/recept/R-R1188320/poke-bowl-met-zalm>

Poké bowl

Mijn kinderen zijn opgegroeid met Pokémon, figuren uit een game van Nintendo zoals Pikachu, Meowth en Bulbasaur en waren grote fans van de bijbehorende pokémonkaarten en pokémonfilm.

Ik was dan ook verbaasd om mijn, nu 25 jarige, zoon enthousiast te horen vertellen over een Poké bowl. Laat ik denken dat het iets met Pokémon te maken had, een bal of zo.

Zoonlief vraagt of ik onder een steen geleefd heb.... Een poké bowl is een gezonde variant op fastfood. Dat ik dat niet wist!!

Ik zal bekennen dat ik ervoor op internet moest kijken. Maar het ziet er lekker uit en is inderdaad een gezonde en makkelijk te bereiden maaltijd. Daarom een plekje voor de poké bowl in de krant

Poké (spreekt uit als pokay) is een traditioneel gerecht uit Hawaii, waar verse vis en groente centraal staat. De vis is in kleine blokjes gesneden, dat is dan ook de letterlijke vertaling van de term poké: 'in blokjes gesneden'.

Poké bowl met bloemkoolrijst

Wilt u een poké bowl met minder koolhydraten, vervang dan de rijst door bloemkoolrijst.

Doe voor 2 personen 400 gram koelverse bloemkoolrijst in een vergiet. Giet er kokend water over, laat uitlekken. Meng de bloemkoolrijst met één eetlepel rijstazijn en één eetlepel gembervocht uit een potje met ingelegde gember. (Niet verwarren met stemgember) Verdeel over twee kommen en laat afkoelen tot gebruik.

Trainen voor gezonde eetgewoonten

Niemand gelooft dat we de Tour de France kunnen winnen zonder flink te trainen of een virtuoos pianist kunnen worden zonder dat we vele uren op de piano gespeeld hebben. Hoe kan het dan dat veel mensen denken dat ze zo, zonder enige oefening, anders kunnen eten?

Wanneer we gezonder willen worden dan moeten we daar wat voor doen (of laten). We moeten in ieder geval ander gedrag aan leren. En ander gedrag aanleren is juist heel, heel moeilijk. Daarom kunnen we niet van de een op de andere dag alles anders doen. Dat gaat stapje voor stapje.

Een eerste stap kan zijn om een **paar dagen op te schrijven wat u gegeten heeft**. Neem aan het einde van de dag eens de tijd om er naar te kijken. **Omcirkel** met groen waar u tevreden over bent en omcirkel met rood waarover u niet tevreden bent.

Probeer één van die rode cirkels aan te pakken. Niet allemaal tegelijk.

Bijvoorbeeld:

Heeft u heel veel koekjes gegeten en wilt u dat veranderen, maak dan **een plan** hoe u dat aan gaat pakken.

Bedenk wat u zou kunnen doen om te voorkomen dat u te veel koek in huis heeft (*bijvoorbeeld: "ik koop nog maar 1 klein pakje koekjes per week"*),

Bedenk alvast wat u gaat eten als u toch trek in koekjes krijgt (*"als ik trek krijg in een koekje neem ik een groot glas water"*) Maar kijk ook aan wie u zou kunnen vragen om u te helpen zodat u dit niet alleen hoeft te doen (*"ik vraag mijn man en kinderen om me geen koekjes meer aan te bieden"*).

Ga daar dan de komende dagen/ weken mee aan de slag. Lukt het niet, kijk dan waaróm het niet lukte. Wat was de oorzaak het dit keer niet lukte? Had u te veel koek gegeten omdat u het ontbijt overgeslagen had? Ga dan ontbijten. Had u te veel koek gegeten omdat u verdrietig was? Vraag dan hulp van een vriend/vriendin. Verwerk het verdriet niet door te gaan eten, maar doe iets waardoor u zich fijner voelt. Ga bijvoorbeeld samen wat ondernemen zoals een wandeling maken of het schuurtje in de tuin schilderen.

Gezond eten kunnen we leren, dat gaat met vallen en (vooral weer) opstaan.

Albert Heijn lanceert een nieuw tijdschrift over voeding.

Een nieuw gratis tijdschrift van Albert Heijn, '**Gezond Vooruit**', moet ons inspireren om gezonder te gaan eten en leven. De super gaat het tijdschrift huis-aan-huis verspreiden in heel Nederland. Ook is het verkrijgbaar in alle supermarkten van de Albert Heijn. De eerste editie van Gezond Vooruit verscheen op 2 mei. De volgende edities verschijnen in september en januari. Het is ook digitaal te vinden op www.ah.nl.

Penne met gehaktballetjes, courgette & broccolisaus

Ingrediënten voor 4 personen

1 courgette
1 citroen
300 g mager rundergehakt
200 g cottagecheese
½ el gedroogde tijm
2 el olijfolie
300 g volkoren penne
500 g broccoli
grillpan
staafmixer

bereiding:

Snijd de courgette in plakken van een ½ cm dik. Verhit de grillpan en bak de courgette in 5 min. goudbruin. Keer halverwege.

Boen ondertussen de citroen schoon, rasp de gele schil en pers de vrucht uit. Meng het gehakt met 2 tl citroenrasp, 2 el cottagecheese, de tijm en peper en draai er 20 balletjes van. Verhit de olie in een koekenpan en bak de balletjes op middel-hoog vuur in 10 min. goudbruin en gaar.

Kook ondertussen de penne in een pan met water in 10 min. beetgaar.

Snijd de broccoli in kleine roosjes. Schil de stronk en snijd in stukken van 1 cm. Kook de broccoli in een ruime pan water in 5 min. beetgaar. Giet af, vang het kookvocht op en doe de broccoli terug in de pan. Voeg 400 ml kookvocht en 2 el citroensap toe en pureer met de staafmixer tot een saus.

Roer de rest van de cottagecheese erdoor en breng op smaak met peper en eventueel zout. Giet de penne af, meng door de saus en verdeel over borden. Verdeel de balletjes en courgette erover en serveer.

Uit: gezond vooruit, 4 weken lekker en gezond eten (site van AH)

volkoren-tonijnsandwich

Ingrediënten voor 4 personen:

280 g tonijn in olijfolie (blikje)
1 el tomatenpuree
1 kleine rode ui
½ fris-zure appel
8 sneetjes volkorenbrood
50 g botersla

Bereiding:

Meng de tonijn en de helft van de tonijnolie met de tomatenpuree. Snipper de ui zo fijn mogelijk en voeg toe. Snijd de appel in kwarten, verwijder het klokhuis en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes. Meng door de tonijn.

Bedek de helft van de sneetjes volkorenbrood met de helft van de botersla en verdeel de tonijnsalade erover. Bedek met de rest van de sla en de andere sneetjes brood en halveer.

Uit: gezond vooruit, 4 weken lekker en gezond eten (site van AH)