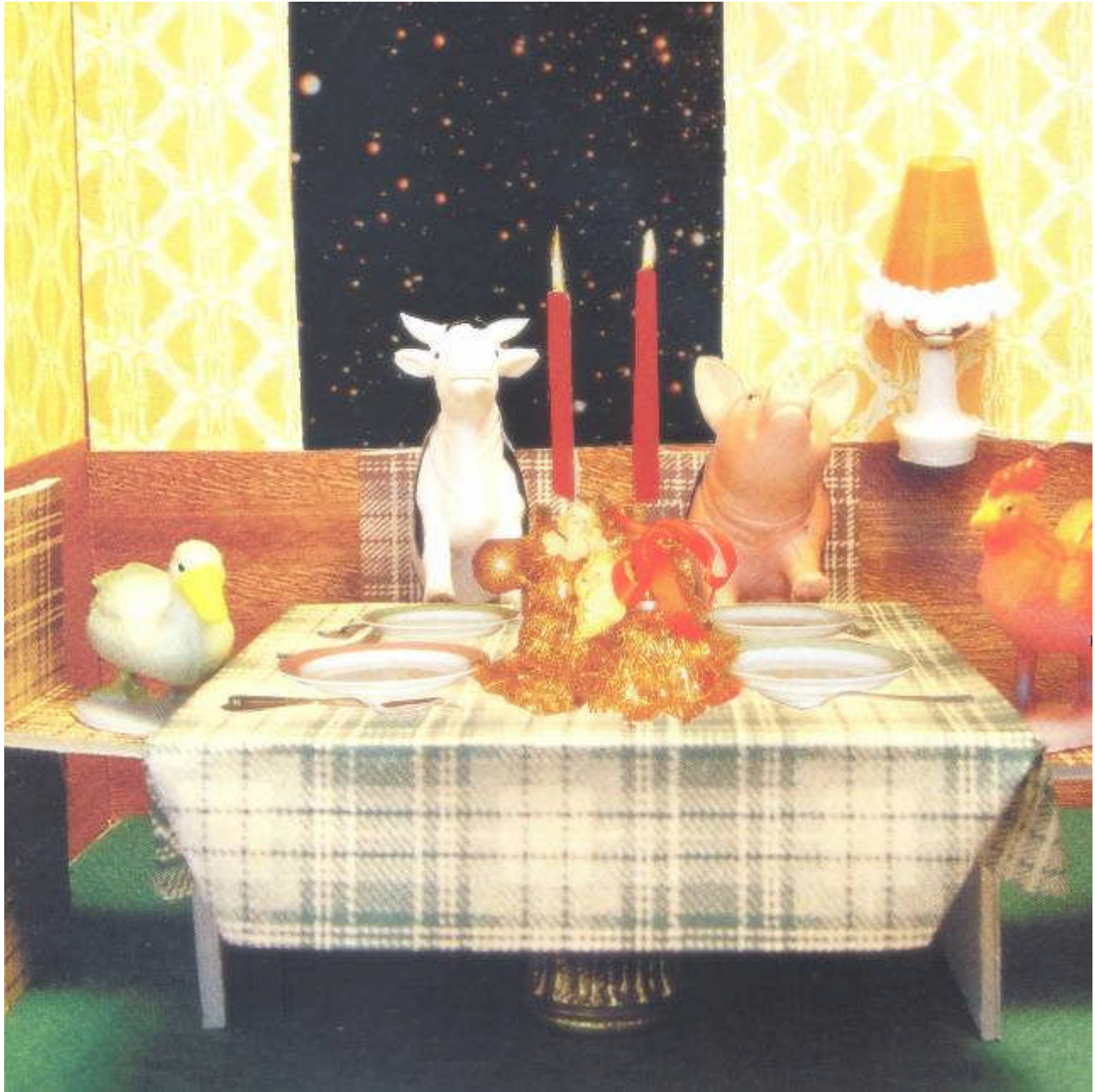


Wat zet u op tafel met kerst?

Samenstelling, Jelly Meijer, diëtist – Illustraties, Mireille Schaap
Diabc, december 2003, jaargang 57, nummer 12 – pg. 32-35



Kerst is bij uitstek de periode om door te brengen met vrienden en familie. Kaarsen schijnen, de haard brandt, op tafel staan de hapjes en drankjes klaar, kan iets de feestelijke stemming nog bederven? Ja, een stemmetje in uw achterhoofd dat zegt: het is heerlijk, het is onweerstaanbaar, maar morgen moet ik echt gaan opletten. Gelukkig zijn de hierna genoemde kerstrecepten prima in een gezonde voeding in te passen.

Dit kerstmenu heeft drie varianten: een met vis, een met vlees en een met een vegetarische vervanging. U kunt ook naar eigen keuze de verschillende gerechten combineren. De recepten zijn niet moeilijk te maken, maar bij gebruik van oven of grill moet u wel geregeld de gerechten blijven controleren. Alle recepten zijn voor vier personen.

Voorgerecht - Oosterse salade

150 gram taugé
1 komkommer
1 winterwortel
1 rode paprika, zonder zaadjes en zaadlijsten
150 gram peultjes
(1 rode Spaanse peper, zonder zaadjes en zaadlijsten, indien gewenst)
1 eetlepel sesamolie
2 eetlepels gehakte koriander
1 teentje knoflook, fijngehakt
sap van 1 limoen en geraspte schil
20 grote garnalen

Laat de grote garnalen 1 uur marinieren met de knoflook, de olie en limoensap en naar wens het fijngesneden pepertje. Schil intussen de komkommer en wortel, punt de peultjes en maak de paprika schoon. Snijd niet een dunschiller of kaasschaaf de komkommer en winterwortel in dunne repen. Blancheer de wortel en de taugé enkele tellen in een pan kokend water en spoel direct daarna af in een vergiet niet koud, stromend water. Laat de peultjes 3 tot 4 minuten doorkoken en spoel daarna af met koud water.

Schep de garnalen (met marinade) en groente door elkaar en strooi de koriander erover. Laat de smaken nog 20 minuten doortrekken. Verdeel over 4 borden en schik de garnalen in het midden van de salade.

Bevat per portie: 75 kcal (310 kJ), 2 gram vet (0 gram verzadigd vet), 6 gram koolhydraten

Variatie met kip: Vervang de garnalen door 150 gram gerookte kipfilet. Deze hoeft u niet vooraf te marinieren, maar pas op het laatste moment aan de salade toe te voegen. Gebruik de marinade als dressing en laat deze goed intrekken.

Bevat per portie: 110 kcal (460 kJ), 3 gram vet (0 gram verzadigd vet), 6 gram koolhydraten

Variatie met noten: Vervang de garnalen door 80 gram cashewnoten. Deze hoeft u niet vooraf te marinieren, maar als laatste toe te voegen aan de salade. Gebruik de marinade als dressing en laat deze goed intrekken.

Bevat per portie: 185 kcal (780 kJ), 12 gram vet (waarvan 2 gram verzadigd), 10 gram koolhydraten

Bijgerecht - Groenten uit de wok

2 rode paprika's, zonder zaadjes en zaadlijsten, in reepjes
1 oranje paprika, zonder zaadjes en zaadlijsten, in reepjes
1 courgette, in dunne reepjes gesneden
2 rode uien, in partjes
24 cherry tomaten of 6 stevige tomaten, in partjes
2 knoflooktenen, fijngesneden 2 eetlepels olijfolie
100 gram (groene) asperges, in stukjes van 2-3 cm (laatste 3-4 minuten mee bakken)
sap en schil van 1 limoen
gehakte verse kruiden (peterselie of mint)

Maak de groenten schoon en snij alles. Verhit de olie in de pan en voeg de groenten in kleine gedeelten toe (zodat het gerecht goed op temperatuur blijft). Voeg tot slot het limoensap toe en verhit nog even goed door. Voeg de kruiden toe als u de groenten van het vuur afhaalt.

Bevat per portie: 105 kcal (440 1(1), 5 gram vet (waarvan 1 gram verzadigd), 12 gram koolhydraten



Hoofdgerecht - Japanse zalmop bedje van eiermie

- 1 pak eiermie (of andere hoeveelheid naar behoefte)
- 4 moten zalm (ca. 100 gram per stuk)
- 2 eetlepels ketjap/sojasaus
- 1 eetlepel droge sherry
- 1 eetlepel bruine basterdsuiker
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 1 theelepel geraspte verse gember (of ½ theelepel djahé of gemberpoeder)
- 1 eetlepel sesamolie
- 2 eetlepels water
- 2 eetlepels sesamzaadjes
- 3 bosuitjes, in ringetjes gesneden
- (2 eetlepels gehakte koriander naar wens)

Zet de zalm in een grillpan of op een ovenrooster. Vermeng de sojasaus, sherry, suiker, knoflook, gember(poeder) en het water met de helft van de olie en kwast hiermee de zalm in.

Zet de zalm in het midden van de voorverwarmde grill of oven (200-220 graden Celsius) gedurende 5-6 minuten en draai de vis halverwege de grilltijd. Kwast dan wat marinade over de nog te grillen zijde.

Maak de eiermie in de gewenste hoeveelheid volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet het af in een vergiet. Verwarm de rest van de olie in een koekenpan en fruit de bosuitjes en sesamzaadjes 1 minuut. Schep de gekookte (eier)mie in de koekenpan met de bosuitjes, sesamzaadjes en het restant van de marinade en verwarm het goed door. Serveer op vier (voorverwarmde) borden, bestrooi eventueel met de gehakte koriander en leg de zalm op een bedje van mie.

Bevat per portie zalm: 350 kcal (1470 kJ), 16 gram vet (waarvan 4 gram verzadigd), 11 gram koolhydraten
Bevat per lepel mie: 50 kcal (210 kJ), 0 gram vet, 10 gram koolhydraten

Variatie met biefstuk: Neem per persoon 125 gram biefstuk. Grill de gemarineerde biefstuk bij een temperatuur van 230-240 graden Celsius gedurende 2-4 minuten (afhankelijk van hoe gaar u het vlees wenst), draai het vlees halverwege de bereidingstijd en smeer de nog te grillen zijde in met marinade. Volg verder het recept voor de zalm.

Bevat per portie biefstuk: 265 kcal (1115 kJ), 9 gram vet (waarvan 2 gram verzadigd), 11 gram koolhydraten

Variatie met tahoe: Neem per persoon 75 gram tahoe, marineer de in blokjes gesneden tahoe 1 uur. Verhit 1 eetlepel olie in de koekenpan of wok en bak de tahoe snel bruin. Fruit gedurende 1-2 minuten de bosuitjes en sesamzaadjes mee en voeg tot slot de mie, marinade en koriander toe.

Bevat per portie tahoe: 235 kcal (985 kJ), 14 gram vet (waarvan 3 gram verzadigd), 12 gram koolhydraten

Nagerecht - Gegrilde ananas met mint en vanilleroom

4 schijven verse ananas of op eigen sap
snufje kaneel
1 eetlepel heldere honing
4 eetlepels Room Fris of halfvolle crème fraîche of sour cream
150 ml halfvolle yoghurt
sap en geraspte schil van 1 sinaasappel
1 eetlepel gehakte muntblaadjes
enkele druppels vanille-extract

Leg de ananas naast elkaar in een ovenschaal. Roer de honing, kaneel, sinaasappelsap en -rasp door elkaar en bedruppel de vruchten hiermee. Verhit ze gedurende 8 minuten in een voorverwarmde oven of grill (200-220 graden Celsius) tot bovenop een goudbruin korstje gevormd is.

Mix de room met de yoghurt, mint en vanille en schep het bij de ananas.



Bevat per portie: 105 kcal (440 kJ), 3 gram vet (waarvan 1 gram verzadigd), 18 gram koolhydraten.

Tabel Kerstmenu (berekend op basis van 1 grote lepel mie)

Vis

685 kcal (2880 kJ)
26 gram vet

Vlees

635 kcal (2670 kJ)
20 gram vet

Vegetarisch

680 kcal (2855 kJ)
34 gram vet

(waarvan 6 gram verzadigd)
57 gram koolhydraten

(waarvan 4 gram verzadigd)
57 gram koolhydraten

(waarvan 7 gram verzadigd)
62 gram koolhydraten

Bovenstaande menu's kunnen gekozen worden in plaats van een warme maaltijd van 4 aardappelen (32 gram koolhydraten), portie groente (10 gram koolhydraten), portie vlees (0 gram koolhydraten) en nagerecht met suiker (15 gram koolhydraten), in totaal 57 gram koolhydraten. De hoeveelheid vet in deze maaltijd is overwegend onverzadigd van karakter.

Als u afwijkende hoeveelheden gewend bent te gebruiken, dient u de recepten aan te passen, andere hoeveelheden te kiezen door bijvoorbeeld meer of minder eiermie te nemen of de dosering insuline aan te passen aan de gewijzigde hoeveelheid koolhydraten. Het vegetarische menu bevat 5 gram koolhydraten meer dan beide andere menu's. Dit is geen probleem: voor uw bloedglucose maakt 5 gram koolhydraten meer of minder geen wezenlijk verschil.

Hopelijk heeft u inspiratie gekregen door de recepten. Een fijne en smakelijke tijd toegewenst en een zo gezond mogelijk 2004!

Voor meer informatie:

Heeft u vragen over recepten of over voeding in het algemeen, bel dan met de Voedingslijn, tel. (033) 463 05 66 (maandag en donderdag 10.30 tot 11.30 uur).