

Velouté met linzen en limoen.....	1
Voornemens voor een gezond nieuw jaar!.....	2

Velouté met linzen en limoen

Hart & Slagaders, januari 2010, nummer 1, pg.

Uit is een zeer voedzame soep uit India. Ze heeft een extra pittige smaak door de lekkere mix van curry, komijn, gember, kokosmelk, limoen en koriander. Door er blokjes tofu aan toe te voegen wordt deze soep een maaltijd op zich. Vooral vegetariërs zullen hiervan genieten!

Voor 4 personen

Vorbereiding : 10 min Kooktijd: 25 min

Eenvoudig en Goedkoop

- ⇒ Serveer met naanbrood, het platte Indiase brood gemaakt van gistdeeg en gebakken in een klei oven.
- ⇒ Shopping : naanbrood vind je in de afdeling bakkerij van uw supermarkt. Gefruite uitjes vind je in de afdeling Voedingswaren van de supermarkt.
- ⇒ Variante : vervang tofu door kip.

- ◆ 1 el olijfolie
- ◆ 1 ui, fijngesneden
- ◆ 3 wortelen, geschild, in schijfjes gesneden
- ◆ 1 grote aardappel, in blokjes gesneden
- ◆ 1/2 kl komijnpoeder
- ◆ 2 el curry
- ◆ 3 cm gember, geschild, in 3 gesneden
- ◆ 200 g blonde linzen, gekookt (gewassen als ze uit blik komen)
- ◆ 1,5 l groente- of gevogeltebouillon
- ◆ 1 dl kokosmelk
- ◆ sap van 1 limoen
- ◆ zout, peper

Garnituur :

- ◆ 100 g tofu, in blokjes gesneden
- ◆ 1 el koriander, gehakt
- ◆ 1 kl gefruite uitjes

1. Verwarm de olie in een soeppot en fruit daarin gedurende 2 minuten de ui, wortelen en de aardappelblokjes. Voeg er komijn, curry en gember aan toe en meng goed zodat alle kruiden en specerijen de groenten omringen.
2. Voeg er de linzen en de bouillon aan toe, zout en peper. Zet een deksel op de pot en breng aan de kook. Zet daarna het vuur voor de helft lager en laat nog 20 minuten sudderen.
3. Pureer de soep met een handmixer.
4. Doe er kokosmelk bij.
5. Giet er tot slot nog wat limoensap bij. Breng eventueel verder op smaak met zout en peper.
6. Zet de soep nog even op het vuur.
7. Verdeel de soep over diepe borden of kommen.
8. Versier met blokjes tofu en de koriander.



Lekker gezond : deze voedzame en verzadigende soep heeft een zeer beperkte hoeveelheid vetstoffen en verzadigde vetzuren, maar levert op zichzelf al een kwart van de dagelijkse behoefte aan voedingsvezels. Ze is daarenboven een uitstekende bron van magnesium, ijzer en pro-vitamine A.

Voornemens voor een gezond nieuw jaar!

Justine Crépin, diëtiste

Hart & Slagaders, januari 2010, nummer 1, pg.

3, 2, 1... Gelukkig nieuwjaar! Een goede gezondheid wensen we elkaar steevast. Goede voornemens zijn er ook altijd. Gezonder en evenwichtiger gaan eten bijvoorbeeld, na de uitpattingen met champagne, foie gras en kerstgebak...



Gezonde voornemens voor 2010

Slechts één drank is echt onmisbaar: water. Het voorkomt uitdroging, regelt de lichaamstemperatuur, transporteert vitamines en mineralen en voert afvalstoffen af, en dat allemaal met nul calorieën ! Argumenten genoeg dus om anderhalve liter water per dag te drinken. Thee, kruidenthee en soep zijn ook geschikt om het nodige vocht op te nemen.

Kies vol! Volkorenbrood en volle granen zijn een uitstekende bron van vezels en mineralen, ze horen er dan ook elke dag bij. Ze hebben een hongerstillende werking en zijn daardoor een stevige bondgenoot voor wie minder calorieën wil opnemen. Bovendien blijkt uit een aantal onderzoeken dat het verbruik van volle granen gunstige effecten heeft voor de gezondheid van hart en bloedvaten.

Fruit en groenten eet je nooit te veel. De troeven van fruit en groenten op voedingsgebied hoeven niet meer te worden aangetoond : ze zijn rijk aan water, vitamines, mineralen,

antioxidanten en vezels. Bovendien geven ze kleur en volume aan je maaltijd zonder navenant veel calorieën te leveren. Al van bij het ontbijt horen ze erbij, maar ook bij elke andere maaltijd : als voorafje, als bijgerecht of als dessert. Vijf porties van 80 gram per dag, dat moet de doelstelling zijn. Smul dus naar hartenlust van fruit en groenten : vers, diepgevroren of zelfs in conserven, puur natuur of verwerkt in soepen of andere warme en koude bereidingen.

Zeg ja tegen vis! Voor vis moet binnen een evenwichtige voeding ruim plaats zijn ; minstens twee keer per week, zo luidt de aanbeveling. Vis is een uitstekende bron van dierlijke eiwitten maar bevat gelukkig weinig verzadigde vetten. Vettere vissoorten (zoals tonijn, makreel, sardien, zalm of haring) vormen bovendien een prachtige bron van omega-3 vetzuren, en die dragen zoals bekend een flink steentje bij aan de gezondheid van hart en bloedvaten door de hoeveelheid vetten in het bloed te verminderen en voor een betere verhouding tussen LDL- en HOL-cholesterol te zorgen.

Vetstoffen : met mate en niet altijd dezelfde! Kleine hoeveelheden vetstof zijn onmisbaar voor ons lichaam. Ze bevatten immers essentiële vetzuren en in vet oplosbare vitamines (A, D, E en K). De ene soort vetstof is echter gezonder dan de andere. Zo moet het de bedoeling zijn verzadigde vetten (boter, room, palm- en kopra-olie,...) te beperken omdat ze de slechte cholesterol (LOL) doen toenemen als men er te veel van verbruikt. Mono-onverzadigde vetten verminderen de slechte cholesterol (LDL) lichtjes terwijl ze de goede (HOL) handhaven, polyonverzadigde vetten werken een goede verhouding tussen LDL en HDL in de hand en verminderen de hoeveelheid vetten in het bloed. Die twee categorieën moeten dus de voorrang krijgen in onze voeding. Concreet gebruik je verschillende soorten olie, met een voorkeur voor mono-onverzadigde (olijfolie, arachideolie, koolzaadolie...) om te koken en poly-onverzadigde (koolzaad, soja, walnoten, lijnzaad) om slaatjes en dergelijke aan te maken.

Roep zout een halt toe! Te veel zout werkt hoge bloeddruk in de hand. Strooi niet automatisch met het zoutvat als je staat te koken, proef eerst of het wel nodig is. Ook specerijen en aromatische kruiden kunnen de smaak van bereidingen verbeteren. En er zijn bereidingswijzen (garen in folie, roosteren, braden in de oven, stomen) die de natuurlijke smaak van levensmiddelen beter bewaren dan andere. Vergeet hierbij echter niet dat drie kwart van het zout dat we elke dag verbruiken niet uit ons eigen zoutvaatje komt maar 'verborgen' zit in dingen zoals kant-en-klare schotels, kaas en fijne vleeswaren, sojasaus, ketchup, mosterd en andere sausen, bouillonblokjes en specerijenmengsels. Waakzaamheid is eveneens geboden voor koeken allerhande, ontbijtgranen en zelfs gebak met zijn misleidend zoete smaak.

Voeg een flinke scheut lichaamsbeweging toe! Lichaamsbeweging is essentieel om in conditie te blijven, je zelfbeeld op te krikken, stress te bestrijden en hart- en vaataandoeningen te voorkomen. Matige en regelmatige lichaamsbeweging volstaat, zonder te forceren. Qua aanbeveling stemt dat overeen met iedere dag een half uur flink doorstappen. Bovendien kun je meer lichaamsbeweging ook gewoon in je dagelijks leven inbouwen door de trap te nemen in plaats van de lift, door een halte vroeger van tram, metro of bus te stappen of door je auto te laten staan en op de fiets te springen.

En zorg voor het juiste ritme. Eet zoveel mogelijk op vaste tijdstippen om de biologische klok van je lichaam te respecteren. Een maaltijd overslaan is nergens goed voor : je lichaam krijgt dan een schaarstesignaal en zal geneigd zijn vetten vast te houden in plaats van calorieën te verbranden. Neem ook rustig de tijd om te eten en om voeding met meer genoegen te ontdekken of te herontdekken en tegelijk kleinere hoeveelheden op te nemen terwijl je lichaam toch verzadigd raakt.