

Kookworkshop Eet je Fit



Welkom

Deze workshop is bedoeld om patiënten van de Hartrevalidatie te helpen veranderingen aan te brengen in hun eetgewoonten. Met deze workshops helpen we gezonde keuzes te leren maken, te koken zonder zout en het gebruiken van verse kruiden ter compensatie van zout. Beperken van koolhydraten en kennis maken met het gebruik van de Schijf van 5. Belangrijk aspect van de workshops is het samen koken met lotgenoten en of partner.

Tijdens de workshop laten we een aantal recepten bereiden door de deelnemers en lichten we toe wat de variaties kunnen zijn op verschillende recepten.

De workshop kan ook gebruikt worden om ervaringen, recepten en vragen met elkaar uit te wisselen.

Veel plezier!

Schijf van vijf

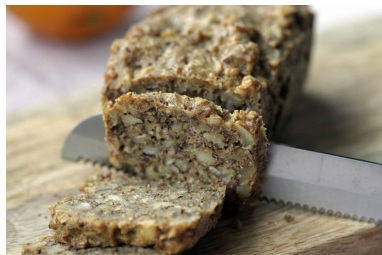
Deze workshop gaat uit van de Schijf van 5. Deze schijf is het advies van het voedingscentrum voor een gezonde voeding. Naast de schijf van vijf zijn er dagkeuzes en weekkeuzes. Deze worden nader toegelicht in de workshop.

Meer info over de Schijf van 5: <https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/wat-staat-er-in-de-vakken-van-de-schijf-van-vijf.aspx>



Lunchrecepten

Notenbrood



Ingrediënten:

100 gr amandelen
100 gr hazelnoten
80 gr zwarte olijven
6 gedroogde tomaten
4 eieren
Peper en zout naar smaak
3 eetl zonnebloempitten
100 gr pompoenpitten
50 gr sesamzaad
50 gr lijnzaad
50 gr geraspte parmezaan
1 eetl. Gedroogde tijm
2 eetlepels olijfolie

Bereidingswijze:

- Hak de noten grof
- Snijd de olijven en de tomaatjes in vlokjes
- Klop de eieren los met wat zout en peper
- Meng alle ingrediënten in een kom goed door elkaar
- Bekleed een bakvorm met bakpapier en stort het brood mengsel erin.
- Strijk de bovenkant glad en bak het notenbrood in de oven in 1 uur gaar
- Laat het brood nog 30 min afkoelen

Koolhydraatarme crackers



Ingrediënten

70 g pompoenpitten
65 g zonnebloempitten
75 g lijnzaad
20 g amandelmeel
Halve theelepel paprika poeder
2 x 75 ml water - ongeveer

Bereidingswijze:

- Malen
- In totaal heb je 210 gram zaden en pitten.
- Maal ⅓ ervan grof met blender of staafmixer
- Deeg maken
- Meng het meel met de rest van de zaden en pitten.
- Voeg amandelmeel en paprikapoeder toe.
- Roer dat met ongeveer 5-6 el water (75-90 ml) tot een stevige pasta.
- Laat 10 minuten staan, zodat het vocht wordt opgenomen.
- Roer door en voeg eetlepel voor eetlepel water toe en blijf roeren tot je een dikke smeerbare substantie hebt.
- De hoeveelheid water hangt vooral af van hoe fijn je maalde.
- Verwarm de heteluchtoven voor op 160 °C en haal de bakplaat eruit.
- Bak eerst 15 minuten, draai ze op je gemak om en bak nog eens 10-15 minuten



Voorgerecht

Thaise kippensoep

Ingrediënten voor 2 pers.

stukje gemberwortel van 4 cm
1 stengel citroengras
150 g kippendij
150 g champignons
100 g peultjes
3 eetl. Ketjap na sap van 1 limoen
200 ml soja culinair (uit blik)
1 rode peper (klein)
4 eetl. fijngeknipte verse koriander
Na- kip bouillon blokje.
Paar steeltjes Koriander



Bereidingswijze

- Schil de gember en snijd deze in 2 stukken.
- Neem een soeppan met 500 milliliter water en voeg de gember en het citroengras toe.
- Breng dit aan de kook.
- Snijd de kippendij in blokjes.
- Maak de champignons schoon en snijd ze in plakjes
- Snijd de peultjes schuin doormidden.
- Voeg de ketjap het limoensap, soja culinair , kip en groenten toe aan de soep en laat de soep nog 6 minuten koken, tot de kip gaar is
- Haal de gember en het citroengras uit de soep.
- Maak de peper schoon, verwijder de pitjes en snijd de peper in reepjes.
- Voeg de peper toe aan de soep. Breng de soep op smaak met peper en zout en garneer met koriander.
- Ook lekker met rode paprika, shiitakepaddenstoelen of paksoi.



Tussengerechten

Gevulde zeewierrolletjes



Ingrediënten voor 1 persoon:

- 4 eetl mayonaise
- 2 theelepels wasabi pasta
- 2 nori vellen
- 50 gr geraspte wortel
- Handje kiemgroenten

Bereidingswijze:

- Meng de mayonaise met de wasabi pasta
- Leg de nori vellen op een schoon oppervlak en bestrijk ze met de helft van de wasabimayo
- Verdeel hierover eerst de wortel en dan de kiemgroenten.
- Rol de nori vellen strak op en maak het uiteinde nat met water zodat de rol blijft plakken
- Snijd de rollen met een scherp mes doormidden en serveer met de rest van de mayonaise.
- Je kan de nori vellen met andere soorten rauwkost vullen of met avocado en omelet.

Minipizza van aubergine



Ingrediënten voor 8-10 stuks:

- 1 aubergine
- 3 eetl olijfolie
- 1 bol mozzarella
- Basilicum blad
- 8-10 eetl tomatensaus (snelle tomatensaus)
- 1 teen knoflook
- 1 sjalotje
- Oregano
- Tijm
- Half blik tomatenblokjes

Bereidingswijze:

- Snijd de aubergine in 8-10 plakken
- Verhit de oven tot 200 graden
- Leg een vel bakpapier op een bakplaat
- Leg de plakken aubergine op de bakplaat en smeer ze in met olijf olie
- Bak de plakken voor ongeveer 20 min in de oven
- Keer de plakken na 10 min. Om
- Snijd de mozzarella in plakken
- Haal de aubergine uit de oven en verdeel de tomatensaus over de plakken
- Verdeel de mozzarella over de plakken en leg de plakken nog voor 5 min in de oven.
- Tot slot bestrooi de pizzaatjes met fijn gesneden basilicum
- Snelle tomatensaus.
- Snipper de sjalot
- Snijd de knoflook heel fijn
- Doe 1 eetlepel olijfolie in de pan en fruit de sjalot en de knoflook
- Voeg een half blik tomatenblokjes toe en 1 eetl gedroogde italiaanse kruiden , beetje peper
- Laat het geheel 10 min koken



Choco aardbeien



Ingrediënten voor 200g aardbeien:

200 gr aardbeien (druiven of banaan)

80 gram pure chocolade (min. 80 % chocolade)

Prikkertjes

Bereidingswijze:

- Ontkroon de aardbeien (of maak ander fruit schoon)
- Zet een pannetje met water op
- Doe de chocolade in kleine stukjes in een bakjes dat in de pan blijft hangen.
- Laat de chocolade smelten.
- Prik het fruit op een prikker en haal het door de chocolade
- Leg de prikker op een stukje bakpapier en laat de chocolade opstijven.

Dit kan je ook doen met druiven, banaan, ananas etc.

Courgette taart



Ingrediënten voor 12 porties

100 g walnoten

2 courgettes

3 eieren

175 g rietsuiker

1 zakje vanillesuiker

100 ml milde olijfolie

200 g bloem

1 zakje bakpoeder

1 eetlepel koekkruiden

Bereidingswijze:

- Oven voorverwarmen op 175 °C.
- Walnoten in droge koekenpan kort roosteren en op bord laten afkoelen.
- Courgettes wassen, droogdeppen en grof raspen.
- Courgetterasp in zeef laten uitlekken, vocht er zo veel mogelijk uitdrukken.
- Courgette droogdeppen.
- In kom eieren, rietsuiker en vanillesuiker met mixer of garde luchtig kloppen.
- Olie erdoor kloppen.
- In andere kom bloem mengen met bakpoeder, koekkruiden en 1 tl zout.
- Bloem luchtig door eimengsel scheppen.
- Courgette en walnoten door beslag mengen.
- Beslag in ingevette en met bloem bestoven springvorm scheppen en op rooster in midden van oven zetten.
- Taart ca. 1 uur en 15 min. bakken tot buitenkant lichtbruin is, maar taart vanbinnen niet helemaal droog is.
- Vorm uit oven nemen en taart 10 min. laten afkoelen. Mes langs zijkant van cake halen en taartrooster of snijplank op vorm leggen.
- Voorzichtig samen keren, zodat taart zonder te breken uit vorm glijdt. Courgettetaart op rooster laten afkoelen.



Hoofdgerechten

Spinazie omelet



Ingrediënten voor 2 personen:

3 eieren
Peper , nootmuskaat
3 eetl. olijf olie
2 bosuitjes
400 gram verse spinazie
100 gr 20+ kaas geraspt
Als je ervan houdt kan je er nog een teentje knoflook aan toevoegen.

Bereidingswijze:

- Klop de eieren los met een vork en voeg wat zout en peper naar smaak toe.
- Verhit 1 eetlepel olijfolie in een kleine koekenpan en bak van de helft van de eieren een omelet
- Haal de omelet uit de pan en houd hem warm
- Verhit weer 1 eetlepel olijf olie en bak nog 1 omelet
- Snijd de bosuitjes in ringen
- Verhit de rest van de olie in een groet koekenpan en bak de spinazie al omscheppend p[een hoog vuur tot de groente slinkt
- Roer de bosuitjes er door en maak op smaak
- Leg de omeletten ieder op een bord en verdeel de spinazie over de omeletten en verdeel de Mozzarella over de beide omeletten

Ipv spinazie kan je omelet ook vullen met prei, tomaat, champignons of andere groenten die over hebt in de koelkast.

Pompoen uit de oven



Ingrediënten voor 2 personen:

1 kleine pompoen
2 eetl. olijfolie
1 teentje knoflook
1 theel. Kaneel
Takje rozemarijn
Peper
2 eetlepels pompoenpitten

Bereidingswijze:

- Verhit de oven tot 225 graden
- Snijd de pompoen in grove stukken van 5x5 cm.
- Doe de stukken in een kom en meng met de olijfolie, knoflook, kaneel, flink wat peper
- Bekleed een bakplaat met vetvrij papier
- Verdeel de stukken pompoen op de bakplaat en zet ze voor 35 min in de oven.

Rooster de pompoenpitten in een droge koekenpan en strooi ze over de pompoen.



Pasta van groente met romige paddenstoelen saus



Ingrediënten voor 2 personen:

250 gr gemengde paddenstoelen
 1/2 teen knoflook
 Blaadjes van 2 takjes tijm
 1 eetlepel boter
 50 ml halfvolle melk
 Peper,
 1 courgettes
 1 kleine ui
 25 gr Parmezaanse kaas (zit iets minder zout in dan gewone kaas 1,5 gr per 100 gram)

Bereidingswijze:

- Snijd de gemengde paddenstoelen in plakjes
- Pel en snipper de knoflook en de ui
- Ris de blaadjes van de tijm
- Bak de knoflook, ui, tijm, en de paddenstoelen ongeveer 10 minuten.
- Voeg de melk toe en verwarm de saus nog 5-8 minuten op laag vuur
- Breng op smaak met een klein beetje grof gemalen peper
- Snijd de courgettes met de spiraal snijder in pasta linten en laat ze in 2 minuten beet gaar koken
- Laat de courgette goed uitlekken en serveer met de paddenstoelensaus
- Rasp de kaas er over heen.

Lekker met broccoli of een groene salade

Gevulde tomaten en paprika's



Ingrediënten voor 1 persoon:

1 vleestomaat
 1 groene paprika's
 100 gr bloemkool
 2 tenen knoflook
 ½ rode chilipeper
 Paar takjes peterselie
 100 gr rundergehakt
 ½ theelepel gemalen kaneel
 Peper basilicum en rozemarijn gedroogd
 2 eetl olijfolie
 Keukenmachine

Bereidingswijze:

- Verhit de oven op 200 graden
- Snijd het kapje van de tomaten en de tomaten uit met een scherp mesje
- Snijd het vruchtvlees van de tomaten fijn
- Snijd de paprika's in de lengte door en verwijder de zaadlijsten
- Hak de bloemkool in de keuken machine in fijne stukjes
- Pel de tenen knoflook en hak ze fijn
- Maak de chilipeper schoon en snijd deze fijn.
- Hak de peterselie (gebruik ook de steeltjes) fijn
- Verhit een koekenpan en bak het gehakt rul
- Voeg chilipeper, knoflook toe en bak dit met gehakt mee.
- Voeg daarna de tomatenstukjes, peterselie, kaneel toe en bak nog 2 minuten
- Bak nu de bloemkool nog 2 minuten mee
- Breng het geheel op smaak met peper , rozemarijn en basilicum
- Vul de tomaat en peterselie met het mengsel en besprenkel er wat olijfolie over en bak ze 30 minuten in de oven

Smaakt lekker met een Griekse salade en je kunt ook nog wat pijnboompitten aan het mengsel toevoegen



Frittata met rode ui en hutte kase

Ingrediënten voor 2 personen:

4 rode uien
2 eetl olijfolie
1 eetl verse tijm
4 gedroogde tomaatjes
3 eieren
4 eetl kwark
Peper ,gerookte paprika (mespuntje want deze paprika is scherp)
75 gr hutte kase

Bereidingswijze:

- Pel de uien en snijd ze in ringen
- Snijd de tomaatjes in blokjes
- Klop de eieren los met de kwark, peper en gerookte paprika
- Snij de kaas in kleine blokjes
- Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de uien met de tijm Op laag vuur
- Voeg de tomaten blokjes toe
- Giet het eiermengsel over de uit en tomaat
- Verdeel huttekase over de schotel
- Laat de pan op laag vuur en met een deksel erop zachtjes bakken tot het ei gaar is.

Als vulling kan je alle soorten groenten gebruiken.
Prei, groene asperges, tomaten, champignons etc.



© South & Pepper



Toevoeging hoofdgerecht

Rijst of couscous van bloemkool



Ingrediënten voor 2 personen:

- 1 kleine bloemkool
- 2 eetl. olijfolie
- Smaakmakers zoals peper komijn kerrie of paprika poeder, ui of knoflook
- Keuken machine

Bereidingswijze:

- Maak de bloemkool los van de stronk en snijd de bloemkool in grove stukken
- Doe de bloemkool in een keuken machine en hak hem in kleine stukjes ter grootten van rijstkorrels
- Verhit een beetje olie in een braadpan en bak de bloemkoolrijst in 5 min. Beet gaar.

Voeg smaakmaker naar keus toe.

Bloemkoolpizzabodem



Ingrediënten voor 2 personen:

- ½ bloemkool of een zak (diepvries) bloemkoolrijst (a 450 gram),
- 1 losgeklopt ei,
- 50 gram parmezaanse kaas
- peper en zout, 1 eetlepel oregano of Italiaanse kruiden, en
- 2 theelepels olie.

Bereidingswijze:

- Verwarm oven op 200 graden
- Snij de bloemkool eerst in roosjes. Gebruik daarna een keukenmachine, een staafmixer, een handrasp, of een blender om bloemkoolrijst te maken.
- Bak de bloemkool 5 minuten droog (zonder olie/boter) in een koekenpan met anti-aanbaklaag.
- Laat de bloemkool daarna afkoelen.
- Wring de bloemkoolrijst, als het volledig is afgekoeld, vervolgens uit in een (schone) theedoek. Doe dit in delen zodat je al het vocht eruit krijgt.
- Er blijft een soort pulp over. Doe dit in een kom en meng dit met het ei, kaas, en kruiden naar smaak. Dit is nu echt een soort plakkerig deeg.
- Doe wat olie op bakpapier en maak een pizzabodem in de vorm naar keuze.
- Bak de bodem eerst voor een 15-20 min.
- Beleg de pizza met je favoriete toppings. en stop hem nog even terug in de oven om de kaas te laten smelten.



Nagerecht

Pannenkoekjes met amandelmeel



Ingrediënten voor 2 personen:

- 3 eieren
- 125 ml half volle of sojamelk
- 50 gr amandelmeel
- Kaneelpoeder
- Snufje kaneel
- 1 eetl olijfolie

Bereidingswijze:

- Klop alle ingrediënten door elkaar , dus ook de olie
- Verhit een klein koekenpan en bak een klein pannenkoek van een kwart van he beslag.
- Maak 4 pannenkoekjes
- Bestrooi de pannenkoekjes evt. met geraspte kokos of vers fruit

Chocolademousse



Ingrediënten voor 2 personen:

- 1 rijpe avocado
- 4 eetlepels slagroom
- 50 gr pure chocolade
- 2 theelepels ongezoete cacao poeder

Bereidingswijze:

- Pel de avocado en pureer het vruchtvlees samen met de slagroom
- Zet een pannetje water op het vuur en breng dit aan de kook
- Doe de chocolade in een schaal en hang deze in het kokende water, draai het vuur laag
- Voeg de chocolade en de chocolade poeder aan het avocadomengsel toe en roer alles goed door.
- Serveer direct en garneer evt. met een toef ongezoete slagroom

Vind je de mousse niet zoet genoeg, dan kan je evt. een paar druppels Stevia toevoegen.

