

Kookdemonstratie Breda

Deel 4 – Ontbijt: de belangrijkste maaltijd

Waarom is ontbijten zo belangrijk?

De wetenschap laat zien dat elke dag goed ontbijten tal van positieve gevolgen heeft:

- Verbeterd geheugen
- Efficiënter in problemen oplossen, verbeterde concentratie, betere leerhouding
- Beter schoolresultaten
- Meer creativiteit
- Positievare houding, minder neerslachtigheid
- Beter omgaan met stress
- Kleinere kans op overgewicht

Waar bestaat een goed ontbijt uit?

Ontbijt is de belangrijkste maaltijd van de dag, en hoort daarom de grootste maaltijd te zijn. Het is belangrijk om er de tijd voor te nemen. Als er in de ochtend vooral moet worden nagedacht, neem dan een ontbijt rijk aan complexe koolhydraten: veel fruit, volkoren brood of gekookte volwaardige granen, aangevuld met wat noten. Mijd geraffineerde suikers, die ook verstopt zitten in kant-en-klare ontbijtproducten.



Voor (zwaar) lichamelijk werk is het belangrijk om 's ochtends wat meer eiwitten te eten. Probeer eens een hartig ontbijt met peulvruchten!

'Ik heb nooit trek 's ochtends...'

Doordat veel mensen 's avonds een grote maaltijd eten, en daarna wellicht ook nog wat snacken, is de spijsvertering 's nachts nog aan het werk, en heeft men de volgende ochtend weinig trek. Eet daarom 's avonds na 7 uur niet meer, en zorg ervoor dat de avondmaaltijd licht is. De trek zal dan 's ochtends vanzelf komen!

Waarom volwaardige granen?

Bloem, en alles wat daarvan gemaakt is (witte pasta, wit brood, koek), witte rijst en andere geraffineerde granen bevatten nagenoeg slechts zetmeel. Ons lichaam heeft B-vitamines nodig om zetmeel te kunnen verwerken. Volwaardige granen waar niets uit is gehaald, bevatten juist deze B-vitamines. Ook bevat het mineralen, zoals ijzer, kalium, zink en magnesium, die belangrijk zijn voor veel functies in ons lichaam. Ook bevatten volwaardige granen veel vezels, die zorgen voor een stabiele opname van suikers in het bloed, en een goede darmwerking bevorderen.



Hoe zit het met fytinezuur?

Veel granen, noten, peulvruchten en zaden bevatten fytinezuur. Dit is een stofje wat de plant beschermt en ook in ons lichaam als een krachtig antioxidant werkt. Het vermindert echter de opname van mineralen in de menselijke darmen. Fytinezuur wordt gedeeltelijk afgebroken als de zaden of het meel wordt geweekt (weekwater wegdoen) en gekiemd en brood m.b.v. zuurdesem wordt bereid. Gistbrood bevat door de korte

rijstijd meer fytynezuur. Zuurdesembrood verdient dus de voorkeur boven gistbrood. Het weken en/of kiemen van zaden en peulvruchten is een goed gebruik om meer belangrijke voedingsstoffen binnen te krijgen.

Water: de belangrijkste vloeistof



Iedereen weet dat water van levensbelang is, maar wie drinkt er ook elke dag (genoeg) water?

Waarom belangrijk? Ons lichaam heeft water nodig om afvalstoffen uit te scheiden, om de temperatuur te reguleren en om een goede chemische balans te bewaren.

Hoeveel? Voor volwassenen wordt aanbevolen om minimaal 8 glazen water per dag te drinken. Let op: dorst is geen accurate meter van de hoeveelheid water die ons lichaam nodig heeft.

Maakt het uit wat we drinken? Zuiver water is de beste vloeistof voor het lichaam. De meeste dranken bevatten suikers, die gewichtstoename bevorderen, schommelingen van de bloedsuikerspiegel veroorzaken en meer water vragen om goed te worden verwerkt door het lichaam. Cafeïne houdende dranken zoals koffie en cola, en alcoholische dranken zijn diuretica en zorgen zo voor verlies van vocht in plaats van het lichaam te voorzien van vocht.

Te weinig water? Als we niet voldoende water drinken moeten onze nieren harder werken en kunnen daardoor beschadigd raken. Ook kunnen vermoeidheid en hoofdpijn het gevolg zijn van te weinig water drinken.

Tip: begin de dag met 1 à 2 glazen (lauw-)warm water, eventueel met een beetje citroen erin. Zo wordt de spijsvertering langzaam op gang geholpen, de darmen aan het werk gezet en de watervoorraad aangevuld na de nacht.

Water uitwendig

Water is niet alleen inwendig van belang, ook uitwendig kan het veel goed doen. Naast het schoonhouden van jezelf kan water ook gebruikt worden om de bloedsomloop te stimuleren: beëindig je douchebeurt 's ochtends met koud water om wakker te worden. Een warm bad zorgt ervoor dat we kalmeren en beter in slaap kunnen vallen. Verder kan een wisselbad of wisseldouche helpen bij griep en verkoudheid.



Informatiebronnen

- Proof Positive – N. Nedley
- Adviezen over dieet en voeding – E.G. White
- Zo Geneest God – Mary Ann McNeilus (in dit boek wordt o.a. watertherapie beschreven)

RECEPTEN

Caromanda beleg

Voor 1 kop beleg

Ingrediënten

1 kop amandelpasta of 1 kop amandelen
1 kop dadels met heet water (dadelpuree)
1 el carobpoeder
½ - 1 tl granenkoffiepoeder (opt.)

Bereiding

Overgiet de dadels met heet water (tot de rand van de kop), en laat even staan.

Bij gebruik van hele amandelen: eventueel de amandelen eerst in de oven roosteren (45 min, 100°C, in de gaten houden, elke oven is anders). Na afkoelen de amandelen fijnmalen.

Maak de dadels samen met het water met een staafmixer fijn en roer alles door elkaar, of mix alles in de keukenmachine.

Wanneer het iets te dik of te vast is kan het verdund worden met water of sojamelk.

Variatie: gebruik gemengde notenpasta of hazelnootpasta, of hazelnoten i.p.v. amandelen.

Mandarella

Ingrediënten

60 gr amandelmeel
½ el maïzena
½ tl agar-agar
210 ml water

½ tl zout

1 tl citroensap

Bereiding

Doe amandelmeel, maïzena, agar-agar, water en zout in de blender, en mix. Giet in een pan en breng aan de kook. Voeg het citroensap toe, en laat eventjes koken tot het dikker wordt. Spoel 2 longdrinkglazen met koud water, en giet hierin het mengsel. Laat minstens 2-3 uur afkoelen (in de koelkast).

Als het vast geworden is: op een bord storten (evt. met behulp van een mesje losmaken van de rand), en in plakjes snijden.

Te gebruiken als hartig broodbeleg, serveer samen met tomaat en basilicum.

Notenmelk

Ingrediënten

200 gram (witte) amandelen
1 liter water
snufje zout
optioneel: zoetmiddel naar smaak (bijv. wat honing of een dadel)

Bereiding

Week de amandelen eventueel een nacht in water en 1 el citroensap. Spoel de amandelen de volgende ochtend goed af. Doe de amandelen, water, zout en eventueel het zoetmiddel in een blender en blender tot het helemaal glad is. Voor een gladde melk:

zeef de melk met een kaasdoek. Bewaar de melk in de koelkast (blijft ongeveer 4-5 dagen goed).

Havermelk: vervang de amandelen door 120 gram havermout, en volg dezelfde bereidingswijze.

Granola (knapperige muesli)

Voor 8 koppen granola

Ingrediënten

½ kop heet water
1 kop dadels (zonder pit)
½ kop diksap
¼ kop koolzaadolie (of andere neutrale olie)
Vanille (opt.)
1 tl zout
6 kop grove havervlokken (of gemengde vlokken)
1 kop kokosrasp
½ kop zonnebloempitten
½ kop pompoenpitten
½ kop noten (walnoten, hazelnoten, amandelen e.d.)
½ kop gemalen lijnzaad

Bereiding

Laat de dadels even in het hete water staan. Doe in de blender met diksap, olie, vanille en zout. Blender tot glad.

Doe alle droge ingrediënten in een grote kom en meng. Giet het mengsel uit de blender erbij en mix met de handen totdat alle droge ingrediënten niet meer droog zijn.

Spreid het ruim 1 cm dik uit op 2-3 grote bakplaten. Verwissel de bakplaten tijdens het bakken.

2 bakmethodes:

1. Bak het gedurende de nacht op 66°C. Bak het 's morgens af, 10-15 min of tot goudbruin en droog op 93°C.

2. Bak op 100-110°C voor ongeveer 1 uur, tot goudbruin en droog. Roer elke 15 minuten.

Kan enkele weken in een afgesloten bus bewaard worden.

Serveertip: vul hoge glazen met afwisselend lagen granola, soja yoghurt en vers fruit. Serveer direct.

Eenvoudige wafels

Ingrediënten

1 kop (250 ml) havermout
1 kop volkorenmeel (spelt, rijst, tarwe of haver)
2 kop water
3 el notenpasta
½ tl zout

Bereiding

Alle ingrediënten in een kom mixen met een staafmixer tot een vloeibaar beslag. Bij gebruik van havervlokken het beslag 10 minuten laten staan tot het dik wordt. Bak de wafels op stand 3 in een wafelijzer tot goudbruin.

Dit duurt 5-10 min. Voldoende voor 4 (dubbele) wafels.

Variatie: fijn gehakte appel en kruiden zoals koriander of vanille toevoegen, of een beetje oerzoet.

Appelkrumelontbijt

Voor 4 personen ontbijt

Ingrediënten

4 grote (zure) appels (bijv. goudrenetten)
1 kop rozijnen
½ tl koriander gemalen
¼ tl anijs gemalen

Topping:

1 ½ kop fijne havervlokken
½ kop noten (walnoten of gemengde noten)
3-4 el (verse) sinaasappelsap
Snufje zout

Bereiding

Snijd de appels in plakjes of stukjes (schil ze naar wens). Voeg rozijnen en kruiden toe en meng. Verdeel dit in een lage glazen ovenschaal (bijv. lasagneschaal).

Hak of maal de noten fijn. Doe dit samen met de havervlokken en zout in een kom en meng. Voeg het sinaasappelsap toe en meng met de handen tot er kruimels ontstaan. Leg dit mengsel in een laag over de appels.

Bak in de oven op 180°C (200°C bij gasoven), 30-45 minuten, tot de appels zacht en gaar zijn, en de bovenkant begint de kleuren.

Dessert variatie: vervang in de topping de sinaasappelsap door 2-3 el rijststroop, gebruik 1 kop havervlokken en 1 kop noten. Vervang de rozijnen door dadels.

Gierstontbijt

Voor 3 personen ontbijt

Ingrediënten

2 kop water
½ kop kokosmelk (of andere plantaardige melk of gewoon water)
½ tl zout
1 kop gierst
¾ kop gesneden dadels
½ kop amandelen (of andere noten)
½ kop kokosrasp

Bereiding

- In rijstkoker: doe alle ingrediënten in de pan, en zet aan. Na 30-45 min. is het gerecht klaar.

- Op het fornuis in een pan: breng het water met het zout aan de kook. Voeg de gierst, samen met de overige ingrediënten toe en laat het weer koken. Doe een deksel op de pan en zet het vuur zacht en laat sudderen voor ong. 45 minuten.

Variatie: voeg de dadels, noten en kokosrasp pas toe na het koken.

Walnootspread

Ingrediënten

1 kop water
1 kop walnoten
½ kop dadels
½ kop gedroogde abrikozen, in stukjes

Bereiding

Doe alles in de blender en blender glad.

Resultaat: 1 ½ kop.

Variatie: gebruik ½ kop gedroogde ananas en 1/3 kop pruimen i.p.v. dadels en abrikozen.

Meer informatie en contact

www.completerisbeter.nl
www.gezonderleven-breda.nl
info@gezonderleven-breda.nl

