

Kookdemonstratie Breda

Deel 2 – Gezonde Zoetigheden

Goede en slechte suikers

Goede suikers, bestaan die? Volwaardige, plantaardige producten bevatten gezonde, langzame suikers en koolhydraten. Voorbeelden hiervan zijn: (gedroogd) fruit, granen, noten en groenten.

Onvolwaardige producten bevatten ongezonde, geraffineerde suikers en snelle koolhydraten: Voorbeelden hiervan zijn: snoepgoed, chocolade, koekjes, fastfood, witbrood, witte rijst en frisdrank. Rietsuiker, en allerlei soorten witte suikers zijn geraffineerde suikers.

Waarom geen geraffineerde suikers?

Goed functionerende hersenen

De hersenen (met name het gedeelte waarin onze wilskracht zit en waarmee we denken) hebben een constante toevoer van glucose nodig. Geraffineerde suikers zorgen voor pieken en dalen in de bloedsuikerspiegel. Langzame suikers zorgen voor een langzame en constante opname van suiker in het bloed. Dit komt door de aanwezigheid van vezels.



Optimaal immuunsysteem

Teveel suiker in het bloed heeft een slechte invloed op onze afweercellen. Het vermogen om bacteriën te doden neemt af.

Genoeg belangrijke stoffen

Volwaardige producten bevatten alle vitamines en mineralen die we nodig hebben. Geraffineerde suiker(producten) zijn als het ware gestript van al deze essentiële stoffen. Het lichaam mist deze, en haalt ze uit onze botten en andere voorraden.

Verzadiging

Volwaardige producten bevatten voldoende vezels om niet te veel te eten: ze zorgen voor een verzadigend effect. Hierdoor eet je er precies genoeg van. Van suiker krijg je vaak snel weer trek, doordat de bloedsuikerspiegel sterk stijgt en daalt.



Smaak met karakter

Elk volwaardig, plantaardig product heeft z'n eigen unieke smaak. Dit komt door de aanwezigheid van allerlei mineralen en natuurlijke geur-, kleur- en smaakstoffen. Geraffineerde suiker heeft al deze stoffen niet meer.

Tussendoortjes?

2-3 maaltijden per dag (mits volledig en volwaardig) zijn voldoende voor onze energietoevoer. Tussendoortjes zorgen ervoor dat onze maag geen rust krijgt. De vertering is niet optimaal, en hierdoor de opname van belangrijke stoffen ook niet. Snacken is dus niet nodig en niet gezond voor ons lichaam.

Goedgehumeurd de winter door?

6 tips om een winterdepressie te voorkomen:

- Beweeg elke dag minimaal een half uur, het liefst in de buitenlucht.
- Maak gebruik van elke zonnestraal, zorg ervoor dat je elke dag een half uur buiten in het daglicht bent (bijvoorbeeld een wandeling tijdens je pauze).
- Vervang suikerbronnen zoals snoepgoed en gebak door gezonde lekkernijen (zie recepten). Geraffineerde suikers kunnen zorgen voor een korte opleving van de stemming, gevolgd door een dal.



- Eet voldoende groene groenten, peulvruchten, volwaardige granen, noten en zaden (met name walnoten en lijnzaad). Deze bevorderen de aanmaak van de stemmingshormonen.
- Slaap voldoende en op regelmatige tijden. Ga vroeg naar bed en sta vroeg op.
- Vermijd negatieve gedachtencirkels, vorm realistische gedachtenpatronen en geef je zorgen af. God wil onze zorgen op zich nemen: 'Werp al uw zorgen op Hem, want Hij zorgt voor u.' 1 Petrus 5:7 (Bijbel)



Informatiebronnen

- Proof Positive – N. Nedley
- Depression, the way out – N. Nedley
- Adviezen over dieet en voeding – E.G. White
- The lost art of thinking – N. Nedley

RECEPTEN

Carob-notenballetjes

Voor 15-20 balletjes

Ingrediënten

1 kop gemengde noten, ongebrand en ongezoeten
½ kop carobpoeder
½ kop cornflakes/maïsvlokken
½ kop honing
½ kop notenpasta (of pindakaas)
1 eetl. tahin (optioneel)
Kokosrasp

Bereiding

Maal de noten fijn in de blender. Maak de cornflakes fijn met de handen of maal eventueel een deel in de blender.
Meng de gemalen noten, carobpoeder en de fijngemaakte cornflakes door elkaar. Voeg daarna honing en notenpasta toe. Meng dit goed tot een stevige kleverige massa. Voeg zo nodig wat meer honing of notenpasta toe als het te droog is. Rol hier balletjes van met je handen. Rol deze door de kokosrasp.

Kokospudding

Voor 6-8 personen, 500 ml pudding

Ingrediënten

250 ml kokosmelk/room
½ blik ananas op sap (nettogewicht 565 gram)
250 ml ananassap (of sojamelk)
1 tl agar agar
2 el honing

Bereiding

Giet het sap uit het blik in een maatbeker.
Snij de ananas in stukjes of leg ze in schijven in de puddingvorm.
Meng met een vork de agar agar door het sap.
Zet een steelpan op het vuur en verhit de kokosmelk. Voeg zodra dit kookt de honing en het ananassap toe. Laat dit ongeveer 1 min koken onder voortdurend roeren. Zet indien nodig het vuur lager.
Giet de massa over de vruchten in de vorm en laat het een nacht of een paar uur in de koelkast opstijven.

Cranberry saus

Voor 345 ml saus

Ingrediënten

150 gr gedroogde cranberries (niet met suiker gezoet)
250 ml water

Bereiding

Kook het water en laat de cranberries erin weken totdat ze zacht zijn (10 minuten).
Blender daarna de geweekte cranberries in het weekwater tot saus-consistentie. Dit mag ook met staafmixer. Varieer de hoeveelheid water om een andere consistentie te krijgen.

Lekker bij kokospudding, pannenkoeken, over de muesli enz.

Gevulde speculaas

Voor 16 stukjes

Spijs:

Ingrediënten

150 gram gedroogde abrikozen, evt. deels dadels

125 gram blanke amandelen (mag ook amandelmeel zijn)

sap van 1 sinaasappel

Beetje rasp van citroen- en sinaasappelschil (ong. 1 tl, mag ook meer)

Bereiding

Hak de amandelen fijn in een keukenmachine (of gebruik amandelmeel).

Was de abrikozen en snijd ze door/kijk ze na. Voeg de abrikozen toe in de keukenmachine en zorg dat het volledig is fijngehakt.

Voeg vervolgens het sinaasappelsap toe en evt een extra scheut water, zodat het een plakkerige massa wordt. Om de smaken goed te laten mengen: verpak het in plastic folie en laat het een nacht in de koelkast.

Deeg:

Ingrediënten (maak dit dubbel)

60 g volkoren roggemeel (gezeefd)

60 g volkoren speltmeel (gezeefd)

40 g oerzoet

1/4 tl zout

2 tl speculaaskruiden*

½ tl gemalen anijszaad

3 el kokosvet (met geur)

ongeveer 3 el kokosmelk of amandelmelk (ongezoet)

Halve amandelen om te garneren

Het recept van het deeg moet je twee keer maken, in 2 aparte kommen. Dan is het makkelijker om de kokosolie door het meel te mengen en dan is het deeg precies verdeeld in twee deegballen.

Bereiding

1. Zeef het meel en doe alle droge ingrediënten in een grote kom.

2. Doe de kokosolie in de kom en wrijf de olie met je handen door het meel. De olie moet niet vloeibaar zijn, maar vast. Verwerk het als boter. Wrijf het door het meel totdat het goed verdeeld is.

3. Voeg daarna het vocht toe totdat een deegbal ontstaat. Begin met 1 el kokosmelk. Meng het met je handen door het meel. Herhaal dit totdat een deegbal ontstaat. Het moet stevig aanvoelen en de kom zal nu ook schoon zijn.

4. Leg de deegbal tussen 2 vellen bakpapier. Rol de deegbal uit. De deeglap moet zo'n 3 of 4 mm dik zijn. Haal het bovenste vel bakpapier voorzichtig eraf. Leg de deeglap samen met de onderste laag bakpapier op een bakplaat.

5. Leg nu een laag amandelspijs over de deeglap. De spijs van dit recept is wel teveel voor deze hoeveelheid deeg. Je hebt de helft tot driekwart ervan nodig, afhankelijk van hoe dik je de spijslaag wilt hebben. Je kunt de amandelspijs, die je hebt uitgerold, met natte vingers nog verder verdelen als dat nodig is. De spijs mag niet tot de rand van de deeglap komen.

6. Leg de tweede speculaaslap op de laag amandelspijs. Druk de lagen voorzichtig wat aan, druk de randen dicht en snijd de randen netjes weg (de hoeken bijv. rond afsnijden). De randen moeten dicht zijn en je mag géén amandelspijs zien. Het deeg die je overhoudt kun je gebruiken om koekjes te maken.

7. Maak de bovenkant van de gevulde speculaas vochtig met wat water of

melk en strooi er amandelschaafsel overheen of druk er halve amandelen in.

8. Bak de gevulde amandelspijs in een oven die verhit is op 180°C. Bak de speculaas ongeveer 20 minuten, de bovenkant mag goudbruin worden. Gebruik hiervoor de grillstand als de kleur niet verandert.

*Speculaaskruiden

2 tl koriander

2 tl anijs

¼ - ½ tl kardemom

1 tl karwijzaad gemalen

Mengen en bewaren. Dit mengsel is ruim voldoende voor bovenstaand recept.

Pompoenpannenkoekjes

Voor 28 pannenkoekjes

Ingrediënten

650 gr pompoen

600 ml ongezoete sojamelk

300 ml water

350 gr tarwemeel

100 gr ongezwavelde rozijnen

100 gr gedroogde cranberries (optioneel)

60 gr oerzoet

1 tl koriander

1 tl anijs

Snufje zout

Kokosolie

Bereiding

Schil en snij de pompoen in kwarten en verwijder het vruchtvlees. Snij deze daarna in grote stukken. Stoom ze in een stoompan gaar en zacht. Zet ondertussen de rozijnen en cranberries in kokend water in de week. Pureer met een staafmixer de pompoen zodra deze gaar is en mix ook de melk en 300 ml van het weekwater van de cranberries en de rozijnen mee. Pureer glad.

Vermeng het zout, de kruiden, de oerzoet en het meel en voeg daarna het pompoenmengsel toe aan het meel en meng goed. Er moet een dik beslag ontstaan.

Voeg daarna de rozijnen en cranberries toe en bak de pannenkoekjes in kokosvet in een koekenpan. Je kunt er 4 per keer in de pan bakken. Als de bovenkant van de pannenkoekjes droog begint te worden moeten de pannenkoekjes makkelijk loslaten om ze om te draaien. Als dit niet het geval is kan er nog wat meel toegevoegd worden aan het beslag.

Variatie: de pannenkoekjes kunnen ook hartig gegeten worden door de rozijnen en cranberries weg te laten en de hoeveelheid oerzoet te halveren. Lekker met gestoofde spinazie.

Meer informatie en contact

www.completerisbeter.nl

www.gezonderleven-breda.nl

info@gezonderleven-breda.nl