

Geef uw ogen goede kost

**voedingsspecial met recepten
voor mensen met Maculadegeneratie**



MD Vereniging

MACULADEGENERATIE VERENIGING NEDERLAND

Colofon

Dit kookboek is uitgegeven ter gelegenheid van het 10-jarig bestaan van de MD Vereniging.

Vermenigvuldiging van dit kookboek is niet toegestaan zonder schriftelijke toestemming vooraf.

Nabestelling is mogelijk bij het landelijke bureau in Utrecht, telefoonnummer 030-2980707. De kosten bedragen € 7,50 inclusief verzendkosten.

Eindredactie en lay-out:
Ria Dekker

ISBN 978-90-806283-35

MD Fonds

STIMULATOR VAN ONDERZOEK NAAR EN
VOORLICHTING OVER MACULADEGENERATIE



Deze uitgave is mede
mogelijk gemaakt
door steun van de
Stichting MD Fonds,
www.mdfonds.nl

VOORWOORD

In 2010 bestaat de MD Vereniging 10 jaar.

Het aantal leden is sinds de oprichting tot ruim 5.200 gegroeid en de MD Vereniging behoort nu tot één van de grootste patiëntenverenigingen op het gebied van oogaandoeningen. Daarmee heeft de MD Vereniging haar bestaansrecht overduidelijk bewezen.

In die 10 jaar is de vereniging uitgegroeid tot een professionele organisatie met een eigen bureau dat ons in staat stelt veel activiteiten voor onze leden te ontplooiën, zoals het organiseren van informatiebijeenkomsten. In meer dan 10 plaatsen worden MD-café's en huiskamerbijeenkomsten gehouden, plaatsen waar lotgenoten elkaar kunnen ontmoeten. De MaculaVisie, waarin iedere twee maanden een schat aan informatie te vinden is, heeft zich tot een volwaardige periodiek ontwikkeld en er is een moderne website.

Eén van de doelstellingen van de MD Vereniging is de belangenbehartiging van haar leden. Dat doet zij door aandacht te vragen en bekendheid te genereren voor de aandoening en in voorkomende gevallen zich in te zetten voor de best mogelijke behandeling.

De MD Vereniging is aangesloten bij Viziris, lid van de AMD Alliance, de wereldwijde koepel van organisaties voor mensen met maculadegeneratie, en werkt nauw samen met VISION 2020 Nederland. Door deze samenwerkingsverbanden is de MD Vereniging in staat de belangen van haar leden optimaal te behartigen.

Voor de meeste vormen van MD is geen genezing mogelijk. Daarom heeft het

bestuur nagedacht op welke manier wij voor onze leden toch iets kunnen doen. Veel factoren die de ziekte veroorzaken zijn niet beïnvloedbaar. Zo blijkt steeds meer uit wetenschappelijk onderzoek dat ook de leeftijdgebonden MD voor een gedeelte op erfelijke factoren is terug te voeren. Preventie is een mogelijkheid het proces van MD te vertragen. Niet roken en bescherming van de ogen tegen fel zonlicht zijn risicofactoren die we zelf in de hand hebben. Bij de meeste van u is dit inmiddels bekend.

Steeds meer publicaties tonen aan dat ook gezonde voeding een positieve invloed heeft. In een artikel in het Reformatorisch Dagblad, december 2001, wijst prof. dr. J.E.E. Keunen van het UMC St Radboud op de positieve effecten voor MD van een gezond dieet.

Om nog eens het belang van gezonde voeding te onderstrepen en u daarin wat wegwijs te maken, heeft het bestuur besloten een voedingsspecial uit te brengen.

In deze special "Geef uw ogen goede kost" vindt u naast een algemene informatieve inleiding over aspecten van gezonde voeding ook recepten die een positieve invloed hebben op uw ogen en het proces van MD kunnen vertragen.

Het bestuur hoopt u hiermee een plezier te doen en een stimulans te geven gezond te eten.

Nel Koetsier, voorzitter,
maart 2010

Geef uw ogen goede kost

Groenten

boerenkool, spinazie, raapstelen, broccoli, waterkers, andijvie, spruitjes, paprika, mais, peulvruchten, wortelen, tomaten

Fruit

frambozen, bramen, bosbessen, rode bessen, cranberry's, ananas, sinaasappels, grapefruits

Vette vis

haring, paling, makreel, zalm, sardines, tonijn, forel

LEEFTIJDGEBONDEN MACULADEGENERATIE EN VOEDING

- 5 Inleiding
- 5 Leeftijdgebonden maculadegeneratie
- 6 Levensverwachting en risicofactoren
- 7 Wat is nu een gezond dieet voor LMD-patiënten
- 9 Adviezen voor LMD-patiënten
- 11 Etikettering op producten
- 13 Vetzuren en vette vis

- 14 Bijlage 1
- 14 Bijlage 2

RECEPTEN

- 15 Soepen
- 21 Salades
- 31 Hoofdgerechten
- 43 Nagerechten

- 45 Verantwoording

Handwriting practice lines consisting of horizontal dotted lines on a white background, intended for note-taking.

Inleiding

Onze leefwijze, de keuze en hoeveelheid van onze voeding, zoals te veel en te vet eten, te veel alcohol drinken en roken, zijn belangrijke factoren, die het ontstaan van aandoeningen kunnen veroorzaken. Dit geldt bijvoorbeeld voor hart- en vaatziekten, longkanker en diabetes type 2. Dat is algemeen bekend.

Dat een ongezonde leefwijze ook gevolgen kan hebben voor de ogen weten slechts weinigen. In de laatste twee decennia zijn uit wetenschappelijk onderzoek veel nieuwe inzichten verkregen over het ontstaan van leeftijdgebonden maculadegeneratie (LMD). Duidelijk is geworden dat genetische factoren een grote rol spelen.

Voor de meeste vormen van LMD bestaan nog geen behandelingsmogelijkheden. Preventie is daarom van groot belang. Een gezonde leefwijze en met name een evenwichtig voedingspatroon is de enige mogelijkheid om ervoor te zorgen dat het proces van degeneratie op een latere leeftijd begint en langzamer verloopt.

Er is een schat aan literatuur waaruit duidelijke aanwijzingen naar voren zijn gekomen dat gezonde voeding en voldoende beweging kunnen bijdragen aan het in stand houden van een goede conditie van uw ogen (zie kader en bijlage 2 - literatuurlijst). Eén van de fraaiste voorbeelden van gezonde voeding is het mediterrane dieet. Het is voor de kinderen van LMD-patiënten van belang dit te weten.

Ter illustratie twee voorbeelden uit de website van Linus Pauling Institute, Oregon State University in de Verenigde Staten, (bijlage 1–lit. 1)

In een studie waarbij de voedingsgewoonten van 117.000 mannen en vrouwen jarenlang werden gevolgd, bleek dat in de groep mensen die drie of meer stuks fruit per dag aten 36% minder LMD voorkwam dan in de groep die gemiddeld minder dan 1,5 stuks at.

Ook staat er:

Verdere analyse gaf aan dat die vrouwen die een stabiele inname van luteïne en zeaxanthine hadden een 43% lager risico op het ontstaan van LMD hadden.

Leeftijdgebonden maculadegeneratie

Leeftijdgebonden maculadegeneratie (LMD) is in Nederland niet alleen een onbekende, maar ook een sterk onderschatte oogaandoening. Het komt minder voor dan de zeer bekende oogaandoening staar. Staar is gelukkig in de meeste gevallen goed te behandelen, maar LMD helaas niet. Het komt vaak voor dat 60-plussers, die slechter gaan zien, vermoeden dat zij staar hebben. Het is dan ook bij hun eerste bezoek aan een oogarts een zeer schokkende boodschap dat zij geen staar hebben maar LMD. En in het bijzonder het bericht dat daar weinig tot niets aan te doen is, komt hard aan.

Op de vraag waardoor ontstaat nu LMD is helaas nog geen bevredigend antwoord gevonden. Het duidelijkste antwoord

kwam van een hoogleraar oogheelkunde. Hij zei: "LMD is het gevolg van een verstoring van het stofwisselingsproces in het oog".

Dit stofwisselingsproces is een zeer complex proces. Hierbij spelen genetische, biochemische en fysische factoren een belangrijke rol. Het netvlies en in het bijzonder de kegeltjes moeten gevoed worden met voedingsstoffen die vanuit het vaatvlies aangevoerd worden en na de biochemische reactie ook weer effectief afgevoerd dienen te worden. Hierbij kan veel misgaan. Een feit is dat in het gebied van de macula (minder dan 1% van het totale oppervlak van het netvlies) tienmaal zoveel kegeltjes aanwezig zijn dan in de rest van het netvlies. Deze grote hoeveelheid kegeltjes vereist daarom een intensief transport van voedingsstoffen richting kegeltjes en vice versa.

Bij deze verstoring kunnen ontstekingen ontstaan en cellen afsterven. En éénmaal teloorgegangene cellen kunnen niet meer vervangen worden. De oogarts heeft apparatuur om vast te stellen dat het netvlies dunner wordt (slijtage van het netvlies). Ook is bekend dat bij deze verstoring afvalstoffen onvoldoende worden afgevoerd en zich ophopen in het grensvlak van het netvlies/vaatvlies, de zogenaamde drusen.

Het ontstaan van deze drusen kan een eerste voorbode zijn tot het ontstaan van LMD. Gelukkig zal het merendeel van de mensen hier nooit iets van merken, omdat deze microkleine drusen niet de grootte bereiken waarbij zij het gezichtsvermogen beïnvloeden (zie bijlage 1 – lit. 2)

De bekende AREDS-studie (Age-Related Eye Disease Study) onderscheidt vier stadia:

- Stadium 1: Een voorstadium, de patiënt merkt het zelf nog niet.
- Stadium 2: Een milde merkbare vorm van LMD.
- Stadium 3: Een ernstige vorm van LMD, mag geen auto meer rijden.
- Stadium 4: Een vergevorderde, ernstige vorm van LMD.

Levensverwachting en risicofactoren

In de vorige eeuw is de levensverwachting enorm toegenomen, namelijk van 45 jaar in 1900 tot 70 jaar in 1950 en 75 jaar in 2000. En dit stijgt nog steeds. Het betekent dat ouderdomskwalen nu veel meer voorkomen dan 50 jaar geleden.

Voor LMD geldt in de westerse wereld dat bij 60-jarigen 1 op de 6 mensen een vorm van LMD heeft. Bij 70-jarigen is dit 1 op de 4 en bij 75-jarigen 1 op de 3. Voor 75-jarigen geldt nog dat 1 op de 9 LMD in een ernstige vorm heeft.

Wanneer de diagnose LMD éénmaal is gesteld, kan gezonde voeding het proces nog vertragen, maar de resultaten zullen minder zijn dan wanneer men op jonge leeftijd reeds met een gezond dieet begint. Het is dus van belang dat LMD-patiënten hun kinderen hierop attenderen. Bij hun zal het effect van gezonde voeding groter zijn.

Op het internet is hierover veel informatie vinden. Wij gaan ervan uit dat het voor u interessanter is, wanneer wij hiervan een overzicht geven en u niet vermoeien met alle discussies die hierover plaatsvinden.

In het onderstaande kader is een overzicht weergegeven van de risicofactoren.

Twee typen risicofactoren:
Onvermijdbare en mogelijk vermijdbare.

Onvermijdbare:

Leeftijd, geslacht, ras en genetische factoren.

Vermijdbare:

- a) Een tekort aan bepaalde voedingsstoffen, namelijk:
anti-oxidanten, zoals de vitamines C, E, bètacaroteen, luteïne en zeaxanthine;
vetzuren, zoals de omega-3-vetzuren EPA en DHA;
de metalen zink en seleen.
- b) Teveel zonlicht en roken.
- c) Te hoge bloeddruk, te hoog LDL-cholesterolgehalte, te veel verzadigde vetten en te weinig beweging.

a) en c) hebben direct te maken met uw voedingspatroon. Hieraan kunt uzelf iets doen, maar daarvoor is wel enige kennis nodig. U kunt daarbij de aanbevelingen van het Voedingscentrum en de Gezondheidsraad volgen. Bovendien van die stoffen, die een rol spelen bij de voeding van het oog, iets extra innemen.

Wat is nu een gezond dieet voor LMD-patiënten?

Uitgangspunt is de aanbevelingen van het Voedingscentrum (de Schijf van Vijf, zie kader) en internationale onderzoeken, die gericht zijn op het voorkomen van LMD. Deze aanbevelingen houden zich bezig met twee vragen:

1. Welke voedingsstoffen moet ik dagelijks innemen?
2. Hoeveel moet ik dagelijks ervan innemen?

De "Schijf van Vijf":

1. Groente en fruit.
2. Brood, (ontbijtgranen), rijst, pasta en peulvruchten.
3. Zuivel, vleeswaren, vis, ei en vleesvervangers.
4. Vetten en olie.
5. Water.

De vijf adviezen:

1. Eet gevarieerd.
2. Eet niet te veel en zorg voor voldoende lichamelijke beweging.
3. Eet minder verzadigd vet.
4. Eet veel groente, fruit en brood.
5. Ga veilig om met uw voedsel.

Wilt u meer weten? Schaf dan de boekjes "Eet gezond", de "Eettabel" en "De Vitaminewijzer" aan, allen uitgaven van het Voedingscentrum, Postbus 85700, 2508 CK Den Haag, 070 - 306 88 88. www.voedingscentrum.nl. Gebruik ook de "caloriechecker" op hun website.

Met name voor ouderen gelden ook nog de volgende twee aanbevelingen:

1. Let er goed op dat u niet teveel zout gebruikt. De meeste mensen krijgen teveel zout binnen en hebben een te hoge bloeddruk.
2. Ouderen krijgen vaak te weinig vitamine D. De aanbeveling voor ouderen is om in de wintertijd extra vitamine D in te nemen, bijvoorbeeld 5-10 microgram per dag.

Deze aanbevelingen gelden voor iedereen, maar onderzoeken tonen aan dat, LMD-patiënten iets extra's nodig hebben om het tijdstip dat LMD ontstaat naar een hogere leeftijd te verschuiven en de snelheid van degeneratie te verminderen.

Zo is vastgesteld dat in het oog - en met name in het netvlies - de volgende stoffen voorkomen:

1. de metalen zink en seleen
2. Omega-3-vetzuren
3. de anti-oxidanten vitamine C en E, bèta-caroteen, luteïne en zeaxanthine.

Deze vaststelling heeft er toe geleid dat in de USA een grootschalig onderzoek is gestart, de AREDS-studie.

De studie heeft een vervolg gekregen (AREDS-2), maar deze is nog niet afgerond. Hier worden de effecten van het extra gebruiken van luteïne, zeaxanthine en omega-3-vetzuren EPA en DHA onderzocht.

In 2002 is uit de AREDS-studie de volgende conclusie getrokken:

Vitamine C, E, bètacaroteen en zink vertragen het ontstaan van LMD. Dat blijkt uit een zeven jaar durende Amerikaanse studie in elf ziekenhuizen onder ruim 3600 personen tussen de 55 en de 80 jaar oud.

De deelnemers aan het onderzoek, (de AREDS-studie), waren gesplitst in vier groepen:

- Groep 1: *Slikte dagelijks 500 mg vitamine C, 400 internationale eenheden (IE) vitamine E en 15 mg bètacaroteen*
- Groep 2: *Slikte zink (80 mg) in de vorm van zinkoxide en 2 mg koper*
- Groep 3: *Slikte de combinatie van groep 1 en 2*
- Groep 4: *Slikte een neppil*

De groep met de ergste vormen van netvliesdegeneratie (stadium 3 en 4) had de meeste baat bij de vitaminetherapie. Het netvlies ging 25%-30% minder snel achteruit vergeleken met de groep die de neppil slikte. Dat is een opmerkelijk resultaat. Het kan voor patiënten het verschil betekenen tussen een (zeer) ernstige visuele beperking en een nog redelijk gezichtsvermogen.

Adviezen voor LMD-patiënten

Fruit en groente

Eet minimaal drie, zo mogelijk vier stuks fruit per dag. Varieer hierbij zoveel mogelijk. Dus niet alleen appels en peren, maar voornamelijk rood, blauw en geel fruit, zoals frambozen, bramen, bosbessen, rode bessen, cranberry's, ananas, sinaasappels, grapefruits. Op deze manier krijgt u veel anti-oxidanten binnen die goed zijn voor uw ogen.

Eet vooral veel groene groenten, in het bijzonder boerenkool, spinazie en raapstelen. Deze zijn zeer rijk aan luteïne en zeaxanthine. Ook goed zijn broccoli, waterkers, andijvie, spruitjes, maar zij bevatten minder van deze stoffen. Let er op dat bij deze groente ook een beetje vet toegevoegd wordt, zodat de niet in water oplosbare stoffen beter worden opgenomen.

Brood, rijst, pasta en peulvruchten

Eet minimaal twee volkoren boterhammen per dag. Neem in plaats van aardappelen ook regelmatig zilvervliesrijst of volkoren pasta. En in plaats van groene groente peulvruchten vanwege de goede voedingsstoffen die daar in voorkomen, zoals zink.

Zuivel, vleeswaren, vis, ei en vleesvervangers

Gebruik uitsluitend magere melk en magere vleeswaren, zoals rosbief. Maak veelvuldig (minimaal twee maal per week, beter drie keer) gebruik van vette vis, zo vet mogelijk (haring, paling, makreel). Visvetzuren heeft u nodig, met name voor uw ogen. Gebruik minimaal éénmaal in de week een vleesvervanger.

Vetten en olie

Uw lichaam heeft iedere dag vet nodig, maar het ene vet wel en het andere niet. Dit maakt het gecompliceerd. Voor de liefhebber is aan het einde van dit hoofdstuk nadere informatie gegeven over de verschillen tussen de diverse vetten. Eet vooral minder verzadigd vet. Dit staat nu meestal op het etiket vermeld. Pure chocolade is vet (vooral ook verzadigd vet), maar daarnaast bevat het ook waardevolle voedingsstoffen. Neem gerust af en toe (driemaal in de week) een chocolaatje. Het Voedingscentrum heeft op het internet de caloriechecker gepubliceerd. Deze vermeldt ook hoeveel verzadigd vet u hebt gegeten. U kunt het dan zelf controleren.

Hetzelfde geldt ook voor roomboter. Roomboter bevat veel verzadigd vet, maar ook veel zogenaamde kortketinige vetzuren, die u anders niet binnen krijgt. Dus zondags roomboter op uw volkoren boterham.

Extra vergin (ongeraffineerde) olijfolie wordt tot de gezondste oliën gerekend. Neem gerust iedere dag een klein handje (10 á 15 gram) gemengde noten (walnoten, paranoten, amandelen, pecannoten, hazelnoten). Deze bevatten veel olie, maar ook waardevolle stoffen. Bij het kopen van producten, waar met vette letters 0% vet opstaat, moet u er op letten of er niet veel suikers aan toegevoegd zijn. Beperk het eten van kaas vanwege het hoge gehalte aan verzadigd vet en zout.

Kruiden en specerijen

Kruiden en specerijen zijn, naast het gebruik van veel fruit, een waardevolle aanvulling op de hoeveelheid en het type

anti-oxidant dat u binnen krijgt. Dat geldt voor zowel verse kruiden als voor kruidnagelen, kaneel en kerriepoeder. Gebruik deze zoveel als mogelijk. Bijvoorbeeld indien u graag muesli of havermoutpap (zeer gezond) eet kunt u daar heel goed wat kaneel aan toevoegen.

Al deze aanbevelingen komen overeen met het **“Mediterrane dieet”**, dat bekend staat als een zeer gezond dieet. Hierover

werd in 2000 al het volgende gezegd: Royal College of Physicians, Londen, 15 januari 2000 - De nieuwe consensusverklaring concludeert dat het traditionele mediterrane dieet, dat rijk is aan groenten, fruit, peulvruchten, noten, volkorenbrood en olijfolie als primaire bron van vet, een positieve invloed uitoefent op hart- en vaatziekten, kanker, diabetes en ouderdomsziekten.

Overzicht extra voedingstoffen voor LMD-patiënten

	Functie	Belangrijkste bronnen	Nodig Per dag	Maximaal veilig
Vitamine C	anti-oxidant, wondgenezing, weerstand, ziekten, opname ijzer uit voeding	citrusfruit, groenten, aardappelen	70 mg	2000 mg
Vitamine E	anti-oxidant, beschermt de cellen	plantaardige oliën, noten, groenten	10 mg	300 mg
Bètacaroteen	gezichtsvermogen; groei, gezonde huid	margarine, zuivel, vleeswaren, vis, ei, groenten, fruit	0,8 mg	3 mg
Selenium *)	goede werking schildklier, actief in ogen	kokosnoten, paranoten, vis, graanproducten	0,050 - 0,150 mg	0,3 mg
Zink	groei, smaakbeleving, weerstand, actief in ogen	brood, noten, kaas, schelpdieren, tarwekiemen, linzen, erwten, havermout	9 mg	25 mg
Luteïne en zeaxanthine	anti-oxidant, beschermd ogen tegen fel zonlicht	boerenkool, spinazie, raapstelen, waterkers, wat minder broccoli, witlof, spruitjes	6 mg ??	????
Omega-3-vetzuren EPA en DHA	beschermen lichaamcellen tegen beschadiging	vette vis, zie vorige paragraaf	0,5 g	??

*) Selenium is een zeer giftige stof, maar de mens heeft wel iets nodig om de ogen in een goede conditie te houden. Kokosnoten bevatten 0,08 mg selenium per 10 gram en paranoten 0,036 mg selenium per 10 gram. Eet dus nooit meer dan 10 gram kokosnoten of 20 gram paranoten per dag. En varieer!!

Een glas rode wijn hoort bij het mediterrane dieet en is zeer goed voor het optimaal in conditie houden van uw bloedvaten. Vrouwen één glas en mannen twee glazen maximaal.

Etikettering op producten

Op de meeste gekochte producten is een etiket aangebracht met daarop informatie over hoeveel ervan in bepaalde producten zit. Dit geldt vooral voor de volgende groepen producten: koolhydraten, eiwitten, vetten, vitamines en mineralen.

Bij de vetten ligt het gecompliceerd. Men onderscheidt hierbij: verzadigde, enkelvoudig en meervoudig onverzadigde vetzuren. Ook de termen: linolzuur, linoleenzuur, essentiële vetzuren, omega-3- en omega-6-vetzuren, transvetzuren en de afkortingen ALA, DHA en EPA worden gebruikt. Om de verschillen in deze termen te kunnen begrijpen is in een apart kader "Feiten over vetten" aandacht besteed aan de chemische verschillen in deze vetzuurmoleculen. Wanneer het etiket "geharde vetten" vermeld, dan kunt u er zeker van zijn dat er ongewenste transvetzuren in zitten. Helaas wordt zelden de hoeveelheid aangegeven.

De Gezondheidsraad heeft de volgende aanbevelingen gedefinieerd voor de hoeveelheden vet die u in moet nemen bij een caloriebehoefte van 2000 kcal per dag:

totaal vet bij overgewicht	maximaal 88 gram maximaal 75 gram
verzadigd vet bij overgewicht	maximaal 22 gram maximaal 19 gram
mono-onverzadigd vet	geen aanbeveling
linolzuur	4 gram
ALA	2 gram
EPA + DHA	aanbevolen 0,45 gram
transvetten	minder dan 1 gram

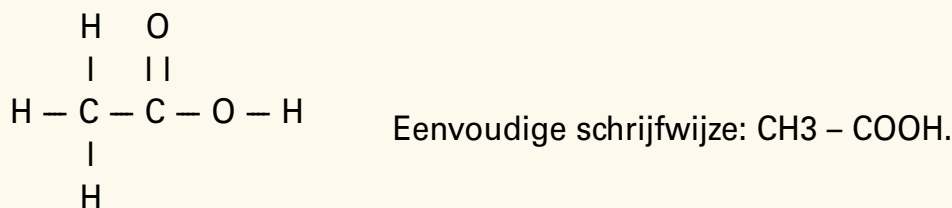
Vervolgens wordt op het etiket informatie gegeven over welke vitamines en mineralen in het product voorkomen. De hoeveelheid zout wordt meestal als de hoeveelheid natrium aangegeven: 1 gram keukenzout komt overeen met 0,4 gram natrium. De aanbevolen hoeveelheid zout per dag is 1,5 gram met een maximale hoeveelheid van slechts 3 gram. Het gemiddelde zoutverbruik ligt op 6 gram per dag met uitschieters tot 12 gram per dag. Dat is dus veel te hoog. Soms staan ook de mineralen calcium en kalium aangegeven, maar dit geldt niet voor zink en selenium.

Sommige vetzuren kunnen niet in het menselijk lichaam worden aangemaakt, terwijl ze wel nodig zijn om onze cellen te laten functioneren. Ze worden essentiële vetzuren genoemd en moeten daarom via de voeding worden ingenomen. Bij de C-18-vetzuren zijn twee essentiële vetzuren, namelijk linolzuur en alfa-linoleenzuur.

Feiten over vetten

Vetten zijn triglyceriden, verbindingen tussen één molecuul glycerol en drie moleculen van een vetzuur. De grote variëteit in oliën en vetten is het gevolg van de grote variëteit in vetzuren. Vetzuren zijn opgebouwd uit: waterstof (**H**), zuurstof (**O**) en koolstof (**C**). Om met deze drie symbolen een organische molecuul op te bouwen, dient men de volgende regel te kennen: het atoom **H heeft altijd één binding, O twee en C vier**.

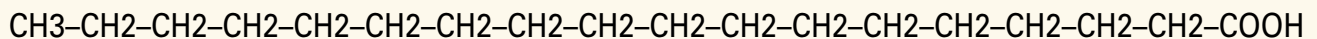
Voorbeeld: Azijnzuur:



Tussen de C-atomen kunnen extra $-\text{CH}_2-$ groepen worden toegevoegd.

Deze verbindingen heten dan vetzuren, bijvoorbeeld de verbinding met 4 C's heet boterzuur. De meeste (80%) in de natuur (vooral in noten en zaden) voorkomende vetzuren hebben 18 C-atomen. Het verzadigde vetzuur met 18 C-atomen heet stearinezuur.

Dit organische zuur bestaat uit een rechte keten met 18 C-atomen, namelijk azijnzuur formule plus 16 $-\text{CH}_2-$ groepen:



Het nagenoeg identieke oliezuur is een enkelvoudig onverzadigd C-18-vetzuur, maar heeft twee H-atomen minder. Het mist op het 9e en het 10e C-atoom, geteld vanaf de $-\text{CH}_3-$ groep, één H-atoom en bezit op die plaats een dubbele $-\text{CH}=\text{CH}-$ binding:



Linolzuur, een **omega-6**-vetzuur omdat de 1e dubbele band op het 6e C-atoom zit, kent twee dubbele bindingen:



Er bestaat ook een identiek vetzuur met drie dubbele bindingen, namelijk ook nog een dubbele band tussen het 3e en het 4e atoom, geteld vanaf de $-\text{CH}_3-$ eindgroep:



Het is een **omega-3**-vetzuur, omdat de eerste dubbele band tussen het 3e en 4e koolstofatoom zit, geteld vanaf de CH_3 -groep. Het is een meervoudig onverzadigd vetzuur en heet alfa-linoleenzuur of **ALA**, een Engelse afkorting voor **Alpha-Linolenic-Acid**.

U zult ook de afkortingen **EPA** en **DHA** veel tegenkomen. **EPA** is een omega-3-vetzuur met 20 C-atomen en vijf onverzadigde groepen. **DHA** is een omega-3-vetzuur met 22 C-atomen en zes onverzadigde groepen.

Vetzuren in vette vis

EPA en DHA. zijn twee omega-3-vetzuren die van essentieel belang zijn voor het goed functioneren van ons lichaam, in het bijzonder onze ogen.

Het lichaam is in staat om deze vetzuren uit ALA te maken, maar dat gaat zeer moeizaam. In de natuur komt het nageoeg alleen voor in vette vis, voornamelijk vis die veel plankton eet. Daarom worden LMD-patiënten sterk aangeraden vooral twee maal per week vette vis te eten.

De onderstaande tabel geeft een aantal belangrijke waarden voor de vetzuursamenstelling van zeven verschillende soorten vette vis.

Voorbeeld:

Eet u één vette haring (ongeveer 50 gram) dan krijgt u het volgende binnen:

5 gram totaal vet, 1,25 gram verzadigd vet, 0,65 gram EPA + DHA. U hebt nu voor 1,5 dagen net voldoende EPA + DHA.

Een belangrijke negatieve eigenschap van omega-3-vetzuren is hun grote gevoeligheid voor zuurstof, met name geldt dit voor de in het oog noodzakelijke EPA en DHA. Ze reageren zeer snel met zuurstof tot reactieve zuurstofradicalen. Deze zuurstofradicalen dienen vermeden te worden en de eliminatie van deze radicalen geschiedt door anti-oxidanten. Bij een extra inname van omega-3-vetzuren dient u te allen tijde ook extra anti-oxidanten in te nemen, want overal in ons lichaam zit zuurstof. Eet daarom veel fruit, vooral rood of blauw fruit, zoals frambozen en bosbessen. Als waardevolle bron van anti-oxidanten kunt u ook kruiden en specerijen gebruiken, zoals kruidnagelen, oregano, kaneel, gember en kerrie-poeder.

Gehalte per 100 gram aan vet in grammen					
		totaal vet	verzadigd	EPA	DHA
makreel	gestoomd	26,1	5,5	1,67	2,89
zalm	gerookt	11,2	2,6	0,48	0,81
haring	gezouten	9,9	2,5	0,55	0,58
paling	gerookt	22,0	5,8	0,69	0,76
sardines	in olie blik	16,0	3,6	1,15	1,04
tonijn	in olie blik	11,4	1,6	0,03	0,13
forel	magnetron	5,0	1,1	0,22	0,86

Bron: NEVO-online, versie 2009/1 © RIVM; Bilthoven

BIJLAGE 1

Lit 1: <http://ipi.oregonstate.edu/infocenter/foods/fruitveg/index.html#amd>

Lit 2: www.oogartsen.nl/oogartsen/glasvocht_netvlies/macula_degeneratie_md_amd/

Lit 3: <http://dutch.luteininfo.com/dutch/where/whereraw>

BIJLAGE 2

Om u een indruk te geven welke onderzoeken de laatste jaren in de belangstelling hebben gestaan, onderstaand een overzicht van enkele in de wetenschappelijke literatuur gepubliceerde artikelen.

Omega-3-vetzuren en olijfolie gunstig voor ogen

Fat consumption and its association with age-related macular degeneration. Arch Ophthalmol 2009; 127(5):674-80

Eierdooiers goed voor ogen (en HDL-cholesterol)

Consumption of 2 and 4 egg yolks/d for 5 wk increases macular pigment concentrations in older adults with low macular pigment taking cholesterol-lowering statins. Am J Clin Nutr 2009; 90(5):1272-9

Zink, luteïne en zeaxanthine beschermen tegen LMD

Dietary Antioxidants and the Long-term Incidence of Age-Related Macular Degeneration The Blue Mountains Eye Study. Ophthalmology 2008; 115(2):334-41

Anti-oxidanten en omega-3-vetzuren bij LMD

TOZAL Study: an open case control study of an oral antioxidant and omega-3 supplement for dry AMD. BMC Ophthalmol 2007; 7:3

Luteïne en DHA beschermen tegen maculadegeneratie

The influence of supplemental lutein and DHA on serum, lipoproteins, and macular pigmentation. Am J Clin Nutr 2008; 87(5):1521-9

Omega-3-vetzuren beschermen ogen

EPA is anti-inflammatory in preventing choroidal neovascularization in mice. Invest Ophthalmol Vis Sci 2007; 48(9):4328-34

Hardlopen vermindert kans op leeftijdgebonden maculadegeneratie

Prospective study of incident age-related macular degeneration in relation to vigorous physical activity during a 7-year follow-up. Invest Ophthalmol Vis Sci 2009; 50(1):101-6

B-vitamines bieden mogelijk bescherming tegen LMD

Folic acid, pyridoxine, and cyanocobalamin combination treatment and age-related macular degeneration in women: the Women's Antioxidant and Folic Acid Cardiovascular Study. Arch Intern Med 2009; 169(4):335-41

Omega-3 vermindert risico maculadegeneratie

Dietary fatty acids and the 10-year incidence of age-related macular degeneration: the Blue Mountains Eye Study. Arch Ophthalmol 2009; 127(5):656-65

Zinksuppletie tegen veroudering?

Effects of long-term zinc supplementation on plasma thiol metabolites and redox status in patients with age-related macular degeneration. Am J Ophthalmol 2007; 143:206-211



Bietensoep
Bloemkoolsoep
Courgettesoep
Gazpacho
Paprika-tomatensoep
Raapstelensoep
Spinazie of waterkerssoep
Venkelsoep
Vissoep met fruits de mer
Wortel-gembersoep

Bietensoep (4 p; 320 kcal pp; AH 2-2008)**Ingrediënten**

2 eetlepels olijfolie	1 l kippenbouillon (tablet)
2 rode uien, fijngesneden	15 g verse dille, fijngesneden
500 g gekookte bieten	150 g Griekse yoghurt
4 aardappels, in blokjes	100 g gorgonzola (kaas)

Bereiding

Snijd de bieten in kleine blokjes. Verhit de olie in een grote soeppan, fruit hierin de ui lichtbruin. Schep de bieten en de aardappelblokjes erbij en voeg de bouillon toe. Breng aan de kook en laat 15-20 minuten zachtjes doorkoken. Pureer de soep. Roer de dille erdoorheen, maar houd 2 eetlepels achter. Schep de soep in kommen en schep in iedere kom een eetlepel yoghurt, kruimel er wat gorgonzola over en bestrooi met de achtergehouden dille.

Bloemkoolsoep (4 p; 215 kcal pp; AH 4-2006)**Ingrediënten**

1 eetlepel olijfolie	1 teentje knoflook, fijnggehakt
1 kleine ui, gesnipperd	350 g panklare bloemkoolroosjes
1½ tablet groentebouillon	50 g amandelschaafsel
125 ml crème fraîche light	1½ eetlepel citroensap
750 ml water	peper en zout naar smaak

Bereiding

Fruit in een soeppan de ui en knoflook in de olie circa 1 minuut. Voeg de bloemkoolroosjes toe en bak ze al omscheppend 1 minuut mee; de bloemkool mag niet bruin kleuren. Verkruiemel de bouillontabletten erboven en schenk er 750 ml heet water bij. Laat de soep aan de kook komen. Zet het vuur lager en laat de soep 10 minuten zacht koken tot de bloemkool gaar is. Rooster intussen al omscheppend het amandelschaafsel goudbruin in een droge koekenpan. Schep het amandelschaafsel op een bord. Pureer de soep met behulp van een staafmixer of keukenmachine. Meng de crème fraîche en het citroensap erdoor en voeg zout en peper naar smaak toe. Warm de soep nog even door tot hij goed heet is. Verdeel de soep over vier kommen of diepe borden en strooi er het amandelschaafsel er over.

Courgettesoep (4 p; 80 kcal pp)

Ingrediënten

2 courgettes	500 ml water
1½ blokje kippenbouillon	geschaafde amandelen
scheutje koffieroom of magere kookroom	peper en zout naar smaak

Bereiding

Snijd de courgette in kleine stukjes, voeg het water en de bouillonblokjes toe. Breng aan de kook. Laat daarna op een laag vuur het geheel nog 15 minuten zachtjes pruttelen. Neem de pan van het vuur en pureer het geheel met een staafmixer. Roer er een scheut magere kookroom door en verwarm de soep nog even. Serveer met geroosterde geschaafde amandelen. Zout en peper naar smaak toevoegen.

Menutip: U kunt ook in plaats van de amandelen wat kleine stukjes gerookte forel of zalmsnippers toevoegen.

Gazpacho (4 p; 120 kcal pp; AH 2008)

Ingrediënten

1 komkommer, in grove stukken	2 gegrilde paprika's (pot a 320 ml)
2 tomaten, in stukken	enkele ijsblokjes
500 ml tomaatgroentesap (pak)	2 eetlepels olijfolie extra vergin
1 eetlepel rode wijnazijn	1 zakje verse bieslook (25 g)

Bereiding

Pureer met behulp van een blender, staafmixer of keukenmachine de komkommer, de paprika en de tomaten. Voeg de blokjes ijs toe en vermaal deze grof. Schenk er daarna, terwijl de machine draait, langzaam het groentesap en de olie bij. Breng de soep op smaak met azijn, een paar fijngeknipte sprietjes bieslook, zout en (versgemalen) peper naar smaak. Serveer direct, eventueel met nog wat extra ijsblokjes, want deze soep is ijskoud op zijn lekkerst.

Paprika-tomatensoep (4 p; 175 kcal pp; AH 2010)

Ingrediënten

1 rode paprika, in stukjes	3 el olijfolie
1 el paprikapoeder, mild	1 ui, gesnipperd
1 blik tomatenblokjes (400 g)	1 groentebouillontablet
2 takjes verse rozemarijn	4 el crème fraîche

Bereiding

Doe de olie in een pan en bak hierin 5 minuten de paprika, paprikapoeder en ui. Voeg de tomatenblokjes, groentebouillontablet en 600 ml water toe en breng aan de kook. Voeg de fijngesneden rozemarijnnaalden toe en laat de soep 20 minuten zacht koken. Pureer de soep. Breng op smaak met peper en zout. Serveer de soep in kommen met 1 el crème fraîche. Lekker met brood.

Raapstelensoepp (4 p; 210 kcal pp)

Ingrediënten

1 ui	1 l kippenbouillon (blokjes)
350 g aardappelen	100 ml Alpro soya cuisine
2 eetlepels olijfolie	75 g rauwe ham
peper en zout naar smaak	4 bosjes raapstelen

Bereiding

De ui pellen en in stukjes snijden; de aardappelen schillen en in blokjes snijden; de raapstelen wassen en ontdoen van de worteltjes en grof snijden (houd 6 hele stelen achter). De olie warm maken en de ui fruiten, gedurende 3 minuten. De aardappelen toevoegen en 3 minuten meefruiten. De raapstelen toevoegen en omschep- pen. Bouillon toevoegen. De soep 15 minuten laten koken. De soep pureren met een staafmixer. De room toevoegen. Opdienen in een diep bord of in soepkoppen en garneren met in dunne reepjes gesneden ham en een stengel raapsteel.

Spinazie of waterkerssoep (4 p; 110 kcal pp)

Ingrediënten

200 g spinazie of	1 l kippenbouillon
1 bosje waterkers	3 eetlepels crème fraîche
2 aardappels	1 eierdooier
25 gram boter	peper en zout naar smaak

Bereiding

Snijd de aardappels in blokjes en fruit ze circa 5 minuten in de boter. Voeg de gewassen en uitgelekte groente toe en laat deze 1 minuut slinken. Schenk de bouillon erbij en laat het geheel circa 15 minuten koken. Pureer de soep met een staafmixer. Peper en zout naar smaak toevoegen. Breng de soep opnieuw aan de kook. Roer de eidooier door de crème fraîche en hierdoor een beetje van de warme soep. Neem de soep van het vuur en roer het mengsel door de pan soep. Zet hem dan op een laag vuur voor het binden. Serveer met een klein schijfje citroen en eventueel croutons.

Venkelsoep (4 personen, 80 kcal pp; AH)

Ingrediënten

1 venkelknol	1 l water
1 prei	3 eetlepels olijfolie
1 teentje knoflook	1/2 eetlepel citroensap
1 grote tomaat	peper en zout naar smaak
2 groentebouillontabletten	

Bereiding

Venkel wassen en in stukken snijden. Prei schoonmaken, in ringen snijden en wassen. Knoflook pellen, halveren en met een mes pletten. In pan olie verhitten. Venkel, prei en knoflook fruiten en op laag vuur circa 10 minuten stoven. 1 liter water toevoegen, bouillontabletten erboven verkruimelen en soep circa 15 minuten zachtjes laten koken. Intussen in steelpan water aan de kook brengen. Tomaat inkruisen en enkele tellen in kokend water onderdompelen. Ontvellen, zaadjes verwijderen en in blokjes snijden. Soep in keukenmachine of met staafmixer pureren en zeven. Soep opnieuw aan de kook brengen, op smaak brengen met zout, peper en citroensap. Tomaatblokjes door soep scheppen. Garneren met venkelgroen. Direct serveren.

Vissoep met fruits de mer (4 p; 185 kcal; AH 2009)

Ingrediënten

1 blik gepelde tomaten (400 g)	1 pot visfond (380 ml)
12 semi-zongedroogde tomaten (potje 320 ml)	1 bakje fruits de mer (150 g)
	4 eetlepels crème fraîche

Bereiding

Breng de gepelde tomaten met de visfond en 8 semi-zongedroogde tomaatjes aan de kook. Draai het vuur laag en verwarm 5 minuten op laag vuur. Neem de pan van het vuur en pureer de soep met de staafmixer. Voeg de fruits de mer en peper en zout naar smaak toe en verwarm de soep nog 1 minuut. Schep de vissoep in 4 diepe borden. Roer een lepel crème fraîche door elk bord en garneer met de resterende tomaatjes.

Wortel-gembersoep (4 p; 100 kcal pp)

Ingrediënten

1 eetlepel olijfolie	1 kg geschrapte wortelen
2 uien gesneden	teentjes knoflook geperst
2 eetlepels geraspte verse gember	1 l kippenbouillon
1 eetlepel honing	50 ml Griekse yoghurt
	zeezout en versgemalen peper

Bereiding

Verwarm de olijfolie in een pan en voeg de uien en in stukjes gesneden wortel, knoflook en gember toe, fruit alles aan. Voeg daarna de kippenbouillon toe en verwarm alles onder roeren 20 minuten. Pureer de massa met een staafmixer. Doe de soep in een pan en kruid met zeezout en peper. Dien op met de yoghurt en warm knapperig brood (bijvoorbeeld ciabatta).



- Asperge-sinaasappelsalade**
- Avocado-frambozensalade**
- Bietensalade**
- Druivensalade**
- Frittata van raapstelen**
- Groene groenten met makreel**
- Lentesalade met ei en peterselie**
- Linzensalade**
- Maïssalade met avocadodressing**
- Makreel-sinaasappelsalade**
- Paling-aardappelsalade**
- Pastasalade met groene asperges en gerookte kipfilet**
- Raapstelensalade**
- Rosbief-witlofsalade**
- Salade Nicoïçe**
- Spinaziesalade met grapefruit en bacon**
- Salade van waterkers met paling**
- Waldorfsalade**

Asperge-sinaasappelsalade (2 p; 425 kcal pp)

Ingrediënten

250 g groene asperges	4 sinaasappelen
30 ml witte balsamico azijn	50 ml olijfolie
1 eetlepel honing	20 g geschaafde amandelen
150 g gesneden kalkoenfilet	1 bakje eikenbladsla

Bereiding

Sla wassen en drogen. Asperges wassen, harde stukjes eraf snijden en vervolgens in stukjes van 3 cm snijden. Drie sinaasappelen schoonmaken en de partjes in stukjes snijden. De overgebleven sinaasappel persen en met de balsamico azijn, olijfolie en honing vermengen, peper en zout naar smaak toevoegen. De sla met de aspergestukjes, de sinaasappel en de in blokjes gesneden kalkoen in een ruime schaal mengen en er de dressing over sprenkelen. Lekker met een stukje knapperige ciabatta.

Menutip: U kunt de asperges ook vervangen door in stukjes gesneden venkelknol.

Avocado-frambozensalade (4 p; 339 cal pp; AH 2005)

Ingrediënten

12 walnoten, verbrokkeld	1 eetlepel suiker
125 g frambozen	1 theelepel Dijon mosterd
1 eetlepel witte wijnazijn	4 eetlepels (walnoten)olie
2 kropjes little gem (sla)	2 rijpe avocado's
2 eetlepels limoensap	enkele blaadjes munt, in reepjes

Bereiding

Walnoten met suiker op matig vuur in koekenpan met antiaanbaklaag verhitten en onder af en toe roeren lichtbruin laten karamelliseren. Daarna op bord laten afkoelen. Van frambozen 2 stuks in kommetje fijnprakken en met mosterd, azijn en olie tot dressing kloppen en met zout en peper op smaak brengen. Slablaadjes loshalen en in 2-3 stukken scheuren. Avocado's halveren, pit en schil verwijderen. Avocado in blokjes snijden en met limoensap besprenkelen. Sla met helft van dressing omscheppen en over vier borden verdelen. Avocado, walnoot en rest van frambozen erover verdelen. Rest van dressing erover sprenkelen, met muntreepjes garneren.

Bietensalade (4 p; 260 kcal pp)**Ingrediënten**

4 middelgrote bietjes
1 rode ui
3 eetlepels olijfolie

2 appels Granny Smith
100 g walnoten
1 eetlepel balsamico azijn

Bereiding

Schaaf de bieten in schijfjes, was de appel en snijd hem eveneens in schijfjes. Evenzo de ui. Breek de walnoten in stukjes en meng alles in een slakom dooreen. Voeg vervolgens de dressing van de olie en balsamico azijn toe.



Het is gezonder de appels niet te schillen. De beste voedingsstoffen zitten namelijk in en vlak onder de schil.

Druivensalade (4p; 110 kcal pp; AH)**Ingrediënten**

1/2 limoen, uitgeperst
1 mespunt gedroogde dragon
200 g witte pitloze druiven

3 eetlepels olijfolie extra vergin
1 mespunt acacia-honing
75 g rucola

Bereiding

Klop het limoensap met de olie en de dragon tot een dressing. Breng op smaak met de honing en zout en peper. Schep de dressing om met de gehalveerde druiven en de rucola en marineer het gerecht voor het serveren minstens 30 minuten op een koele plaats. Lekker bij gebakken witvis.

Frittata van raapstelen (4 p; 335 kcal pp)

Ingrediënten

8 eieren	3 bosjes raapstelen
6 eetlepels halfvolle melk	½ theelepel paprikapoeder
1 lepel vers wit broodkruim	1 eetlepel olijfolie
60 g Parmezaanse kaas (vers geraspt)	4 eetlepels gehakte peterselie
3 eetlepels olijfolie	1 ui
	peper en zout naar smaak

Bereiding

De ui pellen en in dunne ringen snijden. De raapstelen wassen, de worteltjes verwijderen en in 2 cm lange stukken snijden. 1 eetlepel olijfolie verwarmen in een koekenpan. De ui en paprikapoeder toevoegen en 5 minuten fruiten. De raapstelen toevoegen en 2 minuten mee fruiten. De peterselie toevoegen en nog 1 minuut fruiten. Raapstelenmengsel in een bolzeef laten uitlekken. Eieren loskloppen met de melk, peper en Parmezaanse kaas. Het raapstelenmengsel toevoegen. 3 eetlepels olie verwarmen in een koekenpan. Het eimengsel in de pan gieten en op een zacht vuur bijna laten stollen (5 minuten) met een deksel op de pan. Keer de frittata en laat nog 2 minuten de andere kant kleuren.

Groene groenten met makreel (4 p; 585 kcal pp; AH 9-2005)

Ingrediënten

600 g broccoli, in roosjes	250 g boontjesmix
1 eetlepel balsamico azijn	5 eetlepels olijfolie extra vergin
500 g vastkokende aardappels	2 sinaasappels
1 gestoomde makreel	2 eetlepels verse munt
50 g zwarte olijven	

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225°C. In groot bakblik broccoli en boontjesmix omscheppen met azijn, 3 eetlepels olie, (zee)zout en peper naar smaak. In midden van de oven groenten in circa 15-20 minuten lichtbruin en beetgaar roosteren, regelmatig omscheppen. Aardappels in plakjes snijden (schil mag eraan blijven) en in 10 minuten met deksel op de pan beetgaar koken. In vergiet laten uitlekken. Sinaasappels dik schillen en in plakjes snijden, sap hierbij opvangen. Van makreel vel en graten verwijderen en visvlees in stukjes verdelen. In schaal rest van olie met 2 eetlepels sinaasappelsap, munt, zout en peper naar smaak tot dressing kloppen. Groenten, aardappels, sinaasappel en makreel erdoor scheppen. In vier grote kommen overdoen. Met olijven garneren.

Lentesalade met ei en peterselie (4p; 75 kcal pp; AH 03-2000)

Ingrediënten

2 eieren	2 bosjes raapstelen (200 g)
2 eetlepels amandelschaafsel	2/3 zakje verse peterselie
2/3 zakje verse (knoflook)bieslook	zout en (vierseizoenen) peper
6 eetlepels balsamico-olijfolidressing	

Bereiding

Eieren in circa 10 minuten hard koken. Intussen worteltjes van raapstelen snijden. Raapstelen wassen en in vergiet goed laten uitlekken. Amandelen in droge koekenpan goudbruin roosteren. Peterselie en bieslook fijn knippen. Eieren onder koud water laten schrikken, pellen en fijnhakken. Raapstelen fijn snijden. Erdoor scheppen: dressing, bieslook en peterselie. Op smaak brengen met zout en peper. Salade over vier borden verdelen. Ei en amandelen erover strooien. Serveren met verse toast en boter.



Peulvruchten zoals linzen, bruine bonen, erwten en kapucijners zijn een uitstekende Hollandse groente en bevatten vele waardevolle stoffen zoals zink, dat de weerstand verhoogt en het immuunsysteem versterkt.

Linzensalade (4p; 380 kcal pp)

Ingrediënten

250 g linzen uit blik/glas	2 wortelen
2 tomaten	2 eetlepels rozijnen
200 g bladspinazie	2 eetlepels wijnazijn
1 eetlepel suiker	5 eetlepels olijfolie
1/2 theelepels komijn	4 grote slabladden bijv.
groentebouillon (blokje)	ijsbergsla

Bereiding

Wortelen schoonmaken, in blokjes snijden, 5 minuten in 200 ml bouillon koken. Tomaten wassen en in stukjes snijden. Rozijnen in warm water, 15 minuten wellen en afdrogen. Spinazie wassen, drogen, grof hakken. Linzen in zeef uit laten lekken. Voor de dressing azijn met 100 ml opgevangen bouillon met wat zout en peper vermengen, olie en komijn erdoor roeren. Doe de linzen, wortelen, tomaten, rozijnen en spinazie in een schaal en meng de dressing erdoor. Slabladden wassen, drogen en op 4 borden verdelen. Linzen mengsel erover verdelen. Serveren met knapperig brood.

Maïssalade met avocadodressing (4 p; 600 cal pp)

Ingrediënten

1 krop ijsbergsla	250 g cherrytomaatjes
300 g maïskorrels	200 g belegen kaas, 20+
2 rijpe avocado's	125 ml zure room (mager/light)
1 teentje knoflook	150 g tortillachips naturel

Bereiding

Sla fijn snijden, wassen en drogen. Tomaten halveren. Maïs laten uitlekken. In grote schaal groenten mengen. Kaas in blokjes snijden. Avocado's schillen, pitten verwijderen en van 1 avocado vruchtvlees in stukjes snijden. Avocadostukjes en kaas door salade mengen. Andere avocado en zure room met staafmixer tot gladde saus pureren. Knoflook erboven uitpersen en dressing met zout en peper op smaak brengen. Dressing door salade scheppen. Salade met tortillachips serveren.



Omega-3 uit vette vis is goed voor uw ogen. Eet minimaal twee keer per week vette vis zoals makreel, haring, paling, sardientjes, forel, etc.

Makreel-sinaasappelsalade (4 p; 255 kcal pp)

Ingrediënten

3 sinaasappels	200 gr lichtgerookte makreelfilets
1 rode ui, gesnipperd	2 eetlepels olijfolie extra vergin
2 eetlepels kappertjes	1 theelepel gedroogde tijm
versgemalen zwarte peper	75 gr waterkers

Bereiding

Sinaasappels dik schillen om witte vlies te verwijderen. Boven afsluitbare schaal partjes met scherp mesje tussen vliesjes uit snijden. Makreelfilets in stukjes verdelen. Ui, olijfolie, kappertjes en tijm voorzichtig door makreel en sinaasappel scheppen. Op smaak brengen met zout en grofgemalen peper. Makreelsalade en waterkers tot gebruik gekoeld bewaren.

Paling-aardappelsalade (4 p; 620 kcal pp; AH 6-2006)

Ingrediënten

1 kg vastkokende aardappels	200 g peultjes
1 citroen	200 g gerookte palingfilet
100 ml yogonaise	1 komkommer, in plakjes
1 eetlepel grove mosterd	versgemalen zwarte peper
340 ml A'damse uien, gehalveerd	25g verse bieslook, fijngeknipt

Bereiding

Schil de aardappels en snijd ze in blokjes van 2 cm. Kook de aardappelblokjes in een pan met kokend water met wat zout in 5 -10 minuten beetgaar. Snijd de puntjes van de peultjes, halveer ze en kook ze in ruim water in 3-4 minuten beetgaar. Boen de citroen schoon en rasp de helft van de gele schil eraf. Pers de citroen uit. Snijd de paling schuin in stukken van circa 3 cm. Klop in een schaal het citroensap met de citroenrasp, yogonaise, mosterd en zout en peper naar smaak tot een dressing. Laat de aardappelblokjes en peultjes in een vergiet uitlekken en schep ze dan warm met de komkommer door de dressing. Schep ook de Amsterdamse uitjes en driekwart van de bieslook erdoor. Verdeel de stukken paling over de salade en strooi de rest van de bieslook erover.

Pastasalade met groene asperges en gerookte kipfilet

(4 pers; 450kcal pp; AH)

Ingrediënten

150 g farfalle (vlinderpasta)	1 bundel groene asperges
1 rode paprika	150 g gerookte kipfilet
2 eetlepels balsamico azijn	4 eetlepels olijfolie
1 theelepel suiker	

Bereiding

Pasta volgens gebruiksaanwijzing koken en met koud water afspoelen. Van asperges houtachtige onderkant verwijderen en in stukken van circa 2 cm snijden. Asperges in 8 minuten beetgaar koken en met koud water afspoelen. Intussen rode paprika schoonmaken en fijnsnipperen. Kip in stukjes snijden. Van balsamico azijn, olijfolie, zout, peper en suiker dressing roeren. In grote schaal pasta met asperges en paprika mengen. Kipstukjes erover verdelen en met dressing besprenkelen.

Raapstelensalade (4p; 277 kcal pp)

Ingrediënten

2 bosjes raapstelen	2 eetlepels halvanaise
1 blikje maïs	3 eetlepels halfvolle yoghurt
40 g rozijnen	½ eetlepel honing
40 g hazelnoten	1 eetlepel citroensap
1 appel (met rode schil)	peper
100 g belegen Hollandse geitenkaas	

Bereiding

Wel de rozijnen in zoveel kokend water, dat zij net onder staan en giet na 5 minuten het water af. Vermeng de halvanaise met de yoghurt, de honing en het citroensap tot een gladde massa, eventueel iets verdunnen met wat water. Laat de maïs uitlekken in een bolzeef. Rooster de hazelnoten kort (1 minuut) in een hete koekenpan. Snijd de geitenkaas in blokjes van 1 cm. Snijd de worteltjes van de raapstelen. Was de raapstelen en laat ze uitlekken in een vergiet. Snijd de stelen in 2 cm lange stukken totdat het loof overblijft, gebruik beiden. Was de appel, snijd hem in vieren, haal het klokhuis eruit en snijd de delen in heel dunne plakjes. Vermeng de maïs, de uitgelekte rozijnen, de kaas en de hazelnoten.

Rosbief-witlofsalade (4 p; 280 kcal; AH 7-2007)

Ingrediënten

100 g roquefort (blauwaderkaas)	2 eetlepels mayonaise
2 struikjes witlof	2 zakken rucolasla
1 bosje radijs	150 g rosbeef, in plakken
50 g walnoten	

Bereiding

Verbrokkel de blauwaderkaas. Pureer met de staafmixer de helft van de kaas met 2 eetlepels water en de mayonaise tot een dressing. Breng op smaak met zout en peper. Pluk alle blaadjes witlof los. Schep de rucola en de witlofblaadjes om met de dressing. Pluk de radijsjes van de takjes. Rol de rosbeef op tot 'roosjes' en leg deze op de witlof-rucolasalade. Bestrooi de salade met de gehakte walnoten, de radijsjes en de rest van de roquefort.

Salade Nicoïçe (4 p; 400 kcal pp)

Ingrediënten

250 g sperziebonen	2 eieren
1 bakje cherrytomaatjes	4 verse tonijnsteaks of twee blikjes
½ ui	1 teentje knoflook
10 zwarte olijven	3 eetlepels honing/mosterddressing
½ komkommer	1 gele paprika

Bereiding

Sperziebonen afhaken en halveren, in ruim kokend water met zout in circa 8 minuten beetgaar koken. Bonen in vergiet met koud water afspoelen en laten uitlekken. Eieren in 8 minuten hard koken, afspoelen met koud water, pellen en in partjes snijden. Komkommer en paprika schoonmaken en in stukjes snijden. Tomaatjes halveren. Ui pellen en in ringen snijden. Knoflook pellen en uitpersen boven grote kom. Bonen, komkommer, paprika, tomaat, ui en dressing erdoor mengen en naar smaak zout en peper toevoegen. Salade over 4 borden verdelen en garneren met partjes ei en olijven. Op het laatst de verse tonijn in een grillpan grillen (2 minuten aan iedere kant) en op elk bord een steak leggen, serveren met stokbrood. Wanneer u in plaats van verse tonijn blikjes gebruikt, dan de uitgelekte tonijn door de salade mengen.

Menutip: u kunt als variatie zure haring of hüttenkäse toevoegen.

Spinaziesalade met grapefruit en bacon (4 p; 315 kcal pp)

Ingrediënten

400 g gewassen spinazie	250 g bacon
1 rode peper	1 rode ui
2 grapefruits	½ citroen
15 ml olijfolie	eventueel wat suiker

Bereiding

Bak of grill de bacon knapperig laat het vet wat uitlekken en bewaar dit op een schotel. Doe de gewassen spinazie in een slakom. Snijd de peper en de ui klein. Maak de grapefruits schoon, halveer de partjes. Voeg de partjes met de ui en de rode peper toe aan de spinazie. Maak de dressing van de ½ citroen en olijfolie, eventueel suiker toevoegen. Meng de dressing door de salade en strooi er de verkruimelde bacon over.

Salade van waterkers met paling (4 p; 300 kcal pp)

Ingrediënten

150 g taugé	1 limoen, schoongeboend
1 eetlepel sojasaus	2 eetlepels sesamolie
2 eetlepels pistachenoten, gepeld	12 verse lychees
75 g waterkers	200 g gerookte palingfilet, in plakjes

Bereiding

Leg de taugé in een zeef en schenk er 1 liter kokend water over. Laat de taugé goed uitlekken en afkoelen. Rasp de groene schil dun van de limoen. Pers de limoen uit. Klop in een schaal de helft van het limoensap met de sojasaus en sesamolie tot een dressing. Schep de limoenrasp en taugé erdoor. Rooster de pistachenootjes in een droge koekenpan tot ze gaan geuren. Laat ze op een bord afkoelen. Pel de lychees, halveer de vruchtjes en verwijder de pitten. Schep de lychees om met 1 eetlepel limoensap, wat zout en (versgemalen) peper naar smaak. Verdeel de waterkers over 4 borden en schep de taugé met dressing erop. Verdeel de plakjes palingfilet, de lychees en de pistachenootjes erover.

Waldorfsalade (4 p; 275 cal pp)

Ingrediënten

2 flinke appels, bijv. Granny Smith	200 g gerookte kipfilet
1 pak bleekselderij	1 citroen
50 g gewassen rozijnen	50 g walnoten
mayonaise, light	

Bereiding

Was de stengels bleekselderij en snijd ze in stukjes van circa 1 cm. Snijd de gerookte kipfilet in blokjes. Schil en snijd de appels in blokjes en besprenkel met wat citroensap. Doe alle ingrediënten in een slakom. Voeg de rozijnen en de stukjes walnoten toe en meng ten slotte de mayonaise erdoor. Peper en zout naar smaak toevoegen. Serveer met stokbrood.

Menutip: u kunt de appel ook vervangen door 2 schijven verse ananas in blokjes.



Ananas-groentencurry
Andijvieschotel uit de oven
Andijvietaart met cashewnoten
Aubergines met gehakt
Boerenkoollasagne
Boerenkoolstampot
Broccoli met tagliatelle
Champignon-notenragout
Chinese spinazie uit de wok
Chinese roerbakschotel
Chili sin carne

Forel "nach Art der Müllerin"
Forellen en papillote
Hartige taart met spinazie en zalm
Paling in het groen
Penne met groente en ricotta
Roergebakken spinazie
Roergebakken spruitjes
Tofu met peultjes, mango en cashewnoten
Varkensvlees met linzen en appels
Zalmsteaks op z'n Italiaans

Ananas-groentencurry (2 p; 460 kcal pp)**Ingrediënten**

150 g. snelkookrijst	2 theelepels kerriepoeder
1 courgette	2 wortels
2 lente-uitjes	1 teentje knoflook
3 eetlepels olijfolie	150 ml groentebouillon
citroensap	4 eetlepels crème fraîche (mager)
200 g verse ananas in stukjes	1 banaan
zout en peper naar smaak	

Bereiding

De rijst volgens de gebruiksaanwijzing met de kerriepoeder koken. Courgette wassen, wortelen schillen, uitjes schoonmaken, alles klein snijden, knoflook pellen en persen. De olie verhitten, knoflook toevoegen, groenten 5 minuten fruiten en langzaam de bouillon toevoegen. Groenten daarin 15 minuten laten pruttelen. Groenten met zout, peper en citroensap op smaak brengen. Rijst toevoegen en crème fraîche erdoor roeren. Ananas en banaan in stukken snijden, even apart verhitten en aan de overige ingrediënten toevoegen.

Andijvieschotel uit de oven (4p; 365 kcal; AH 10-2002)**Ingrediënten**

olijfolie	paneermeel
400 g gesneden andijvie	zout en peper
nootmuskaat	200 g jong belegen kaas 30+
200 g achterham	

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200°C. Ovenschaal (inhoud circa 2 liter) invetten met wat olijfolie. In pan andijvie met aanhangend water op matig vuur in 5 minuten laten slinken. Op smaak brengen met zout, peper en nootmuskaat. Helft van andijvie met wat kookvocht in ovenschaal leggen. Andijvie beleggen met de helft van de ham en daarop de helft van de kaas leggen. Zo nog een laag maken van andijvie, ham en kaas. Paneermeel en olie over de ovenschotel verdelen. Schaal circa 15 minuten in midden van oven zetten tot de kaas gesmolten is en de bovenkant mooi bruin kleurt.

Andijvietaart met cashewnoten (4 p; 685 kcal pp; AH 2-2006)**Ingrediënten**

5 plakjes bladerdeeg, ontdooid	1 krop andijvie (circa 650 g)
3 eieren	125 ml slagroom, light
100 g ongezouten cashewnoten	150 g oude kaas 30+, geraspt
6 tomaten	270 ml sladressing (knoflook)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200°C. Plakjes bladerdeeg op elkaar leggen en uitrollen tot ronde deeglap van circa 30 cm doorsnede. Quichevorm (doorsnede 24 cm) invetten, met deeg bekleden en met vork gaatjes in deegbodem prikken. Andijvie in repen snijden, wassen en met aanhangend water in hapjespan op matig vuur in 5 minuten laten slinken. Andijvie in vergiet goed laten uitlekken. In kom eieren loskloppen met slagroom, zout en peper. Andijvie, noten en de helft van de kaas erdoor scheppen. Eimengsel overdoen in taartvorm en rest van de kaas erover strooien. Taart in 25-35 minuten goudbruin en gaar bakken. Intussen tomaten in dunne plakken snijden en besprenkelen met sladressing. Andijvietaart in punten gesneden serveren met tomatensalade.

Aubergines met gehakt (2 p; 412 kcal pp)**Ingrediënten**

1 aubergine	200 gram gehakt
1 eetlepel bloem	2 eetlepels olie
25 g kaas belegen, in plakjes	1 kleine ui
1 kleine tomaat	1 teentje knoflook
mespunt oregano	zout, peper

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225°C. Aubergine wassen en in plakken snijden. Haal ze door de bloem maar schud die zoveel mogelijk er ook weer af. Verhit 1½ eetlepel olie en bak de plakken aubergine een paar minuten. Beolie de ovenschaal en leg hierin de plakken aubergine. Bedek ze met de een deel van de kaas. Pel de ui en snipper deze. Verhit de olie en fruit de ui. Pers het teentje knoflook uit en voeg dit bij de ui. Rul hierin het gehakt en breng op smaak met oregano, peper, zout. Verdeel het vleesmengsel over de aubergine. Was de tomaat en snij in plakjes. Leg deze op het gehaktmengsel. Leg de rest van de kaas erover. Zet de schaal in de oven en laat het geheel goed doorwarmen zodat de kaas smelt (20 minuten).

Boerenkoollasagne (4 p; 655 kcal; AH)

Ingrediënten

4 eetlepels boter	450 g shoarmavlees
600 g boerenkool	500 ml (halfvolle) melk
1/2 pak lasagnebladen naturel	100 g gemalen belegen kaas
1 doosje mix voor tagliatelle roomsaus	

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200°. In braadpan 2 eetlepels boter verhitten en shoarmavlees in 5 minuten rondom bruinbakken. Vlees uit pan scheppen en rest van boter verhitten. Hierin boerenkool 5 minuten bakken. Boerenkool met zout en flink peper op smaak brengen. Mix voor saus bereiden met melk in plaats van water, verder volgens gebruiksaanwijzing. In schaal laagje saus scheppen, vervolgens laagje lasagnabladen, laagje boerenkool en laagje shoarmavlees. Herhalen tot alles is gebruikt en eindigen met laagje saus. Lasagne met kaas bestrooien en in oven in circa 30 minuten gaar en bruin laten worden.

Boerenkoolstampot (4 p; 969 kcal pp)

Ingrediënten

1 kg aardappelen	250 g mager gerookt spekblokjes
2 uien	1 kg boerenkool of
2 eetlepels olijfolie	2 pakken diepvries boerenkool
1 bosje radijs	1 dl halfvolle melk
40 g boter	2 grote aardappelen (optie)
peper, zout	frituurvet (optie)

Bereiding

Boerenkoolstampot maken, zoals bekend. Uien pellen, in stukjes snijden en fruiten in olie. Spekjes toevoegen en meebakken. Radijs wassen en in niet te dunne plakjes snijden. 1 minuut mee fruiten met de spekjes en ui. Dit mengsel toevoegen aan de boerenkoolstampot.

Menutip: 2 grote aardappelen schillen, met een kaasschaaf plakken snijden (over de lengte). Frituur aanzetten op 180°C. De chips bakken en laten uitlekken op keukenpapier. Op nieuw keukenpapier zout erover strooien. Opbergen in plastic zak als de chips echt zijn afgekoeld. De boerenkool garneren door 3 aardappelchips erin te steken (aardappelchips kunnen een dag van te voren gemaakt worden).

Broccoli met tagliatelle (2 p; 570 kcal pp)

Ingrediënten

flinke struik broccoli	100 g champignons
100 g cashewnoten	100 g blauwe kaas
kookroom of roomculinair	100 g tagliatelle (bij voorkeur vers)
2 lente-uitjes	

Bereiding

Snijd de broccoli in roosjes en kook of stoom ze beetgaar in 5 minuten. Borstel de champignons schoon, snijd ze in plakjes en bak ze kort in wat olijfolie. Rooster de cashewnoten in een koekenpan met antiaanbaklaag. Kook de tagliatelle volgens de instructies op de verpakking. Voeg wat olijfolie toe, dan is de pasta na het afgieten makkelijker te verwerken. Warm de groenten en de noten even op in een hapjespan. Verwarm de in kleine stukjes gekruimelde kaas op een laag/zacht vuur tot deze is gesmolten en voeg kookroom toe tot er een gladde saus ontstaat. Snijd de lente-uitjes in ringen. Giet de pasta af verdeel deze over 2 voorverwarmde borden en schep er de broccoli, champignons en lente-uitjes over. Giet ten slotte de blauwe kaassaus erover. Direct opdienen.

Menutip: broccoli vervangen door spinazie en cashewnoten door walnoten.



Maak er een gewoonte van om dagelijks 10 gram noten te eten.

■ Bij voorkeur een mengsel van walnoten, amandelen, hazelnoten en paranoten

Champignon-notenragout (2 p; 500 kcal pp)

Ingrediënten

100 g hazelnoten	1 bakje bospaddenstoelen
500 cc paddenstoelenfond	40 g boter
25 g bloem	magere kookroom of roomculinair
peper en zout naar smaak	

Bereiding

Smelt de boter op een laag vuur en doe er de bloem bij. Voeg vervolgens de paddenstoelenfond onder goed roeren toe. Maak de champignons schoon en snijd ze in plakjes. Hak de noten klein. Voeg vervolgens de champignons en de noten bij de saus en doe er een scheutje room bij.

Menutip: Lekker met aardappelpuree of zilvervliesrijst en spruitjes.

Chinese spinazie uit de wok (4 p; 440 kcal pp; AH)

Ingrediënten

250 g eiermie	1 pakje Quorn-stukjes (a 350 g)
3 eetlepels zoete ketjap	2 uien
3 eetlepels wokolie (fles a 500 ml)	1/2 eetlepel sambal oelek
2 zakken panklare spinazie (á 300 g)	1 eetlepel geroosterde sesamzaadjes

Bereiding

Mie bereiden volgens gebruiksaanwijzing. Quorn mengen met ketjap. Uien pellen en in halve ringen snijden. In wok olie verhitten en quorn 5 minuten roerbakken. Ui en sambal eraan toevoegen en 2 minuten roerbakken. Spinazie in delen erbij scheppen en roerbakken. Volgende deel van spinazie pas erbij doen als vorige deel is geslonken. Op smaak brengen met zout en peper. Mie over vier borden verdeelen. Spinazie erop scheppen en bestrooien met sesamzaad.

Chinese roerbakschotel (2 p; 500 kcal pp)

Ingrediënten

100 g zilvervliesrijst	150 g kipfilet
1 kleine Chinese kool	100 g taugé
1 rode paprika	1 teentje knoflook
3 eetlepels olijfolie (of oosterse roerbakolie)	3 eetlepels zoete ketjap (manis)

Bereiding

Snijd de kipfilet in blokjes. Maak een marinade van de olie met ketjap en uitgeperste knoflook. De kool in dunne reepjes snijden, de paprika schoonmaken en snijden, de taugé wassen. Kook intussen de rijst volgens de aanwijzingen op het pak. Doe de kip met de marinade in de wok en bak 10 minuten zachtjes tot de kip gaar is. Voeg de kool en de paprika toe en wok alles nog 3 minuten en doe ten slotte de taugé erbij. Verwarm nog 1 minuut. Opdienen met de rijst. Verwarm de borden voor het opdienen voor.

Menutip: u kunt de kip ook vervangen door tofu, dan korter bakken (circa 3 minuten).

Chili sin carne (4 p; 240 kcal pp)**Ingrediënten**

1 prei	2 paprika's
4 tomaten	1 blikje tomatenpuree
350 g bruine bonen	1 teentje knoflook
175 g gehaktvervanger	paprikapoeder
2 eetlepels olijfolie	peper en zout

Bereiding

Was de prei en snijd deze klein. Snijd de paprika en de (indien gewenst ontvelde) tomaten. Pers het teentje knoflook. Verhit in een hapjespan 2 eetlepels olijfolie en fruit eerst de prei en de paprika's met de knoflook. Roer alles goed om. Voeg daarna de vleesvervanger met de tomaten toe en ten slotte de uitgelekte bruine bonen. Breng op smaak met peper, zout en flink wat paprikapoeder. Laat alles goed warm worden en dien op.

Forel "nach Art der Müllerin" (2 personen; 450 kcal pp)**Ingrediënten**

2 forellen	50 g boter
1 citroen	bloem
50 g amandelschaafsel	

Bereiding

Wrijf de forellen in met citroensap en laat even intrekken. Droog ze vervolgens af met keukenpapier en wentel ze in een diep bord door de bloem, waaraan peper en eventueel wat zout is toegevoegd. Schud de overtollige bloem eraf en bak de forellen in de hete boter in 2x 6 minuten aan beide kanten mooi gaar en bruin. Rooster intussen het amandelschaafsel in een pan met antiaanbaklaag. Dien de forellen op voorverwarmde borden op en strooi de geroosterde amandelen erover. Garneer met een schijfje citroen. Lekker met krielaardappeltjes en worteltjes met peultjes.

Forel en papillote (4 p; 180 kcal pp)**Ingrediënten**

4 forellen

½ venkel

wat droge witte wijn

aluminiumfolie

4 worteltjes

peterselie

4 schijfjes citroen

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200°C. Leg 4 ruime stukken folie klaar licht ingesmeerd met boter/ margarine. Leg de forellen op een eigen velletje in het midden. Hak de worteltjes, de venkel en wat peterselie fijn en verdeel dit over de forellen. Besprenkel alles met een beetje witte wijn. Vouw de pakketjes dicht. Laat ze in 25 minuten in de oven gaar worden. Serveer de vis in de folie met een schijfje citroen. Maak de pakjes aan tafel open en bestrooi met zout en peper naar smaak.

Menutip: Lekker met gekookte krieltjes of een ciabatta brood met tapenade van olijven en een verse salade.

Hartige taart met spinazie en zalm (4p; 320 kcal pp)**Ingrediënten**

6 velletjes hartige taartdeeg

1 grote ui

800 g verse spinazie

100 g demi crème fraîche

2 blikjes rode zalm

1½ paprika, kleur naar keuze

25 ml bak- en braadboter light

200 ml magere melk

40 g bloem

100 g geraspte kaas

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200°C. Ontdooi de deegvelletjes en bekleed hiermee de ovenschaal. Snij de paprika en de ui in kleine stukjes. Doe de bak- en braadboter in de pan en fruit hierin de ui en paprika. Voeg vervolgens ook de spinazie toe. Maak van de melk, crème fraîche en bloem een glad papje. Verwijder de graatjes uit de zalm en voeg de zalm toe aan de groenten. Voeg hier vervolgens ook het bloempapje aan toe en schep het geheel om. Doe het geheel in de ovenschaal. Bak de taart in 45 minuten goudbruin.

Menutip: u kunt de zalm ook vervangen door tonijn en ook met de groenten kan gevarieerd worden. Champignons zijn ook een lekkere toevoeging aan een hartige taart.

Paling in het groen (4 p; 470 kcal pp)**Ingrediënten**

2 sjalotjes	½ limoen
75 g spinazie	50 g postelein
10 takjes peterselie	20 sprietjes bieslook
6 takjes dille	10 takjes kervel
8 takjes dragon	4 takjes selderij
40 g boter of margarine	250 g ontvelde palingmootjes
2 eetlepels bloem	1 dl droge witte wijn
2 eierdooiers	zout (versgemalen) peper

Bereiding

Sjalotjes pellen en fijnsnipperen. Limoen schoonboenen en dunne reep van groene schil afsnijden. Limoen uitpersen. Spinazie en postelein schoonmaken, wassen en goed laten uitlekken. Groenten en kruiden heel fijnhakken. In (braad)pan boter verhitten. Palingmootjes in enkele minuten lichtbruin bakken. Bloem erover strooien en erdoor roeren. Sjalotjes toevoegen en circa 2 minuten zachtjes bakken. Groenten, kruiden en limoenschil toevoegen en circa 2 minuten zachtjes stoven. Wijn, 1 eetlepel limoensap en circa 4 eetlepels water erbij gieten. Paling in circa 6 minuten zachtjes gaar stoven. Paling uit pan nemen en in voorverwarmde schaal leggen. Limoenschil verwijderen. Eierdooiers loskloppen met 3 eetlepels stoofvocht. Dooiermengsel door stoofvocht roeren en al roerend verwarmen tot mooi gebonden saus ontstaat, niet laten koken. Saus over paling schenken. Lekker met gekookte aardappels of geroosterd brood besmeerd met boter.

Penne met groente en ricotta (4 p; 305 kcal pp)

Ingrediënten

200 g volkoren penne (pasta)	500 g groene asperges, in stukken
50 g pijnboompitten	1 teentje knoflook, gesnipperd
2 eetlepels olijfolie	250 g ricotta (kaas)
3 tomaten, in plakken	3 bosuitjes, in ringetjes
50 g geraspte pittige kaas (grana padano)	

Bereiding

Penne volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken. Asperges 2 minuten koken, onder koud water afspoelen en in vergiet laten uitlekken. In droge koekenpan met antiaanbaklaag pijnboompitten lichtbruin roosteren en laten afkoelen. In wok knoflook in olie 2 minuten fruiten. Asperges toevoegen en op matig vuur 5 minuten al omscheppend bakken. Intussen ricotta door penne roeren en op smaak brengen met zout en peper. Tomaat over 4 borden verdelen. Penne en asperges erop scheppen. Pasta garneren met bosui, pijnboompitten en geraspte kaas.

Roergebakken spinazie (2 p; 300 kcal pp)

Ingrediënten

400 g gewassen verse spinazie	250 g Griekse yoghurt
zongedroogde tomaten in olijfolie	tomatenpesto
bakje champignons	

Bereiding

Voor de dipsaus wat spinazie bladeren nemen en fijn snijden. Meng dit door de Griekse yoghurt waar een halve dessertlepel tomatenpesto aan toegevoegd is. Laat het geheel even intrekken. Maak de champignons schoon en bak ze met een beetje olijfolie in een pan met anti-aanbaklaag gaar. Verhit een eetlepel olijfolie in een hapjespan en roerbak daarin de spinazie kort gaar. Voeg direct de in stukjes gesneden zongedroogde tomaten toe. Roer dit met de champignons door de spinazie en dien op verwarmde borden op. Geef er de saus bij. Lekker met een stukje zalm of varkenshaas.

Roergebakken spruitjes (4 p; 420 kcal pp)**Ingrediënten**

700 g spruitjes
75 g rozijnen
2 bananen
2 eetlepels olijfolie
peper, zout

400 g kipfilet in blokjes
250 g krielaardappelen
2 eetlepels gembersiroop
kerriepoeder,
eventueel ketjap

Bereiding

Was de rozijnen. Maak de spruitjes schoon. Kook de spruitjes in ongeveer 5 minuten beetgaar. Giet de spruitjes af. Kook de krielaardappelen kort totdat ze bijna gaar zijn. Afgieten en in een schaalte doen. Bak de kipblokjes in een eetlepel olijfolie in een hapjespan gaar met een theelepel kerrievoeder, peper en zout naar smaak. Snijd de banaan in stukjes. Als de kipblokjes gaar zijn de spruitjes, de krielaardappelen, de rozijnen en de banaan toevoegen. Roerbak alles goed dooreen en voeg twee eetlepels gembersiroop toe en eventueel een scheutje ketjap. Wie van pittig houdt kan er ook een theelepeltje sambal door doen.

Tofu met peultjes, mango en cashewnoten (4p; 655 kcal; AH)**Ingrediënten**

1 pak gele rijst
1 pakje tofu naturel
2 el olie
100 g gezouten cashewnoten

1 zak worteltjes en peultjes
1 paksoi
1 teen knoflook, in plakjes
1 doosje mango (diepvries)

Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking. Kook de worteltjes en peultjes 5 minuten. Snijd de tofu in plakken van 1 cm dik en snijd die diagonaal in vieren. Snijd de paksoistelen in 1 cm brede boogjes, scheur het blad grof. Verhit de olie in een wok. Roerbak de knoflook 1 minuut en schep uit de pan. Roerbak in de knoflookolie de tofu al omscheppend goudbruin en schep uit de pan. Roerbak in de rest van de olie de paksoistelen 3 minuten. Voeg de worteltjes en peultjes, het paksoi, de knoflook, de mangoblokjes en de cashewnoten toe en roerbak tot alles warm is. Schep de tofu er bij en breng op smaak met peper en zout.

Varkensvlees met linzen en appels (4 p; 320 kcal pp; Achmea Health)**Ingrediënten**

400 g varkensfilet

olijfolie om in te vetten

2 eetlepels rode wijnazijn

1 eetlepel zachte margarine

200 g rode linzen

12 takjes verse rozemarijn

2 frisure appels

250 ml kippen- of kruidenbouillon

¼ theelepel gemalen kruidnagel

blaadje laurier

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200°C. Appels schillen, uitboren en in partjes van 2 cm dik snijden. Snijd het vlees in 12 plakken en druk een takje rozemarijn in het midden van elke plak. Vet een koekenpan licht in met olijfolie, verhit hem niet te warm, bak het varkensvlees een paar minuten in porties tot het mooi bruin is. Schep het over in een braadslede. Doe de appels in de koekenpan en bak ze bruin. Schep ze over in de braadslede. Schenk de azijn en de bouillon in de pan en haal de schraapsels los van de bodem. Schenk dit over het vlees en de appel. Bestrijk de appel met de zachte margarine en strooi er kruidnagelpoeder overheen. Bak dit 10 minuten of tot het varkensvlees gaar is, laat het even rusten. Doe, terwijl het varkensvlees in de oven staat, de linzen en het blaadje laurier in een pan, schenk er zoveel water bij dat de linzen onderstaan en breng het aan de kook. Laat de linzen bij hoge temperatuur in 15 minuten gaar koken. Giet ze af en gooi het blaadje laurier weg. Serveer de linzen met daarop de appels, het varkensvlees en het bakvocht. Geef er een flinke portie gekookte groene groenten bij.

Zalmsteaks op z'n Italiaans (4p; 325 kcal pp)**Ingrediënten**

4 zalmsteaks vers of diepvries

tomatenpesto

100 g Serrano ham of bacon

olijfolie

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200°C. Wrijf de steaks in met de tomatenpesto en laat even intrekken. Omwikkel de steaks met de Serrano ham of de bacon. Leg ze op een met olijfolie ingevette schaal en laat in de oven gaar worden. Lekker met pasta en roergebakken courgettes of spinazie met pijnboompitten



Citroenkward met ananas en walnoten

Druivencoupe met kruimellaag

Gevulde ananas met mangosaus

Gevulde appel

Gevulde perziken

Hangop met bosvruchten

Meloen met rood fruit en vanilleroom

Perzik-gembertoetje met slagroom

Zomervruchtenijs met kwark

Zomerse pudding met aardbeien

Citroenkward met ananas en walnoten (4 p; 300 kcal pp)

Ingrediënten

1 pot citroenkward, mager
75 g verse walnoten

1 ananas
kaneel

Bereiding

Snijd de stronk van de ananas af en snijd er vervolgens vier mooie schijven van circa 1 cm dikte af. Schil de schijven en haal de harde kern eruit. Snijd ze daarna in kleine stukjes. Verdeel de citroenkward over 4 schaaltes, verdeel hierover de ananas. Strooi er de in stukjes gebroken walnoten over en ten slotte wat kaneel.



Doe eens kaneel door de muesli. Kruiden zijn rijk aan anti-oxydanten en vooral kaneel.

Druivencoupe met kruimellaag (4 p; 255 kcal pp; AH 2001)

Ingrediënten

500 g pitloze druiven
25 g roomboter
150 g Griekse yoghurt

2 sneetjes oud bruinbrood
4 eetlepels bruine basterdsuiker

Bereiding

Druiven wassen, laten uitlekken en van tros nemen. Korstjes van brood snijden en brood fijn verkrumelen. In pan boter smelten en broodkruim in 2 à 3 minuten krokant bakken, regelmatig omscheppen. 1 eetlepel basterdsuiker erdoor roeren en kort mee warmen. Van vuur af rest van basterdsuiker erdoor scheppen. Druiven over coupes verdelen. Yoghurt erop scheppen. Warm kruimelmengsel erover verdelen. Direct serveren.

Gevulde ananas met mangosaus (4 p; 160 kcal pp; AH 2001)

Ingrediënten

1 verse ananas	2 eetlepels kirsch
2 kiwi's	100 g frambozen (of kleine aardbeien)
1 rijpe mango	1 eetlepel poedersuiker
1 eetlepel citroensap	3 takjes munt

Bereiding

Ananas plat neerleggen en met scherp mes dwars door kroon in vier parten snijden. Vruchtvlees van ananas met mesje voorzichtig lossnijden van schil, tot op circa 1 cm van de ananasschilogen. Harde kern uit vruchtvlees snijden en ananas in stukjes snijden. Bedruppelen met kirsch (eventueel 1 à 2 uur afgedekt in koelkast bewaren). Kiwi's dun schillen en in plakjes snijden. Frambozen voorzichtig wassen. Ananas, frambozen en kiwi door elkaar scheppen. Mango schillen en vruchtvlees in kleine stukjes snijden. Mango met staafmixer of in keukenmachine pureren tot gladde saus. Op smaak brengen met citroensap en poedersuiker. Ananasperten op vier borden leggen en ananassalade erover verdelen. Mangosaus erop scheppen. Garneren met blaadjes munt.



Eet minimaal drie stuks fruit per dag.

Gevulde appel (4 p; 175 kcal pp)

Ingrediënten

4 middelgrote goudrenetten	100 g rozijnen
50 g hazelnoten	rum
honing	

Bereiding

Oven voorverwarmen op 180°C. Was de rozijnen en laat ze wellen in wat rum. Hak de hazelnoten klein. Was de goudrenetten goed af en haal het klokhuis eruit. Snijd de onderkant glad zodat ze in een schaal stevig staan. Meng de gewelde rozijnen met de hazelnoten en vul de appels met dit mengsel en bestrijk ze met wat honing. Plaats de appels op een vuurvaste, beboterde, schaal en zet ze 15 minuten in de oven.

Gevulde perziken (4p; 195 kcal pp; AH 2003)**Ingrediënten**

4 perziken	2 zakjes vanillesuiker
100 ml dessertwijn of likeur	100 gr amaretto koekjes
1 bakje crème fraîche	

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225°C. Perziken wassen, halveren en pit verwijderen. Perzikhelften met snijvlak naar boven in ingevette ovenschaal leggen. Bestrooien met vanillesuiker en dessertwijn/likeur erover sprenkelen. Circa 10 minuten in oven zetten tot het fruit zacht is. Perzikhelften met holle kanten op vier bordjes leggen. In holtes van perziken verkruimelde amaretto koekjes leggen, garneren met crème fraîche.

Hangop met bosvruchten (4 p; 175 kcal pp)**Ingrediënten**

1 l biogarde (twee potten, mager)	1 bakje verse bramen
1 bakje bosbessen	balsamico azijn
250 g bosvruchten	suiker

Bereiding

Neem een zeef of vergiet met niet al te grote gaatjes. Leg er een schone theedoek in en doe daarop de biogarde. Laat deze vervolgens op een koele plaats een paar uur goed uitlekken. Was de vruchten en doe ze in een schaal. Voeg er de balsamico met suiker aan toe en laat goed intrekken. Serveer de bosvruchten in ijscoupes en schep de uitgelekte hangop erbij. Garneer met een blad verse basilicum. U kunt ook kant en klare balsamicosiroop nemen.

Meloen met rood fruit en vanilleroom (4 p; 205 kcal, AH 9-2009)**Ingrediënten**

1 beker slagroom (125 ml)	1 vanillestokje
2 eetlepels suiker	1 galiameloen
1 bakje frambozen (150 g)	1 bakje bramen (150 g)
1 bakje rode bessen (150 g)	

Bereiding

Halveer het vanillestokje in de lengte en schraap met de punt van een mes het merg eruit. Schenk de slagroom in een kom, voeg het merg en de suiker toe en klop lobbig met een mixer. Zet de slagroom tot gebruik afgedekt in de koelkast. Snijd de meloen in kwarten en verwijder de pitten met een lepel. Leg op elk bord een stuk meloen en verdeel het fruit erover. Serveer de vanilleroom er apart bij of schep hem over het fruit.

Perzik-gembertoetje met slagroom (4 p; 252 kcal pp)**Ingrediënten**

1 citroen, schoongeboend	8 eetlepels gembersiroop
1/2 theelepel nootmuskaat	200 gr light slagroom
6 perziken	

Bereiding

Citroenschil raspen. Citroen uitpersen. 6 eetlepels gembersiroop, 2/3 citroenrasp, nootmuskaat, 2 eetlepels citroensap en room met mixer lobbig kloppen. Perziken schillen, halveren en pit verwijderen. Vruchtvlees in 4 partjes snijden en mengen met 2 eetlepels gembersiroop en 1 eetlepel citroensap.

Zomervruchtenijs met kwark (4 p; 140 kcal pp)

Ingrediënten

500 g magere kwark, Frans	8 g vanillesuiker
300 g zomerfruit, diepvries	2 eetlepels vruchtensiroop (limonade tropical)
15 g verse munt	
4 klets koppen	

Bereiding

Blaadjes munt van takjes halen en fijn knippen. Kwark losroeren met vanillesuiker en helft munt. Zomerfruit met foodprocessor of staafmixer snel in stukjes malen. Zomerfruitijs en kwark direct naast elkaar op dessertschaaltjes scheppen. Siroop over zomerfruitijs scheppen. Koekjes tussen kwark en ijs zetten. Muntblaadjes erover strooien.

Zomerse pudding met aardbeien (4 p; 150 kcal pp)

Ingrediënten

250 g aardbeien	1 pakje jelly aardbeien pudding
¼ l appelsap	¼ l water
scheutje kirsch	½ banaan
muntblaadjes	

Bereiding

Aardbeien schoonmaken, halveren, droogdeppen met keukenpapier en in puddingvorm verdelen. In pan water met appelsap en kirsch aan de kook brengen. Pan van vuur nemen, inhoud van pakje jellypudding door vloeistof roeren tot poeder is opgelost. Over aardbeien schenken. Laten afkoelen en daarna in koelkast gelei in circa 2 uur laten opstijven. Serveren met wat crème fraîche of slagroom, schijfjes banaan en takje munt.

Verantwoording

De inleiding geeft een overzicht van voedingsadviezen van onder andere het Voorlichtingsbureau voor de voeding en een aantal binnen- en buitenlandse onderzoeken. Van deze instellingen is een opsomming van de websites gegeven.

Voor dit kookmagazine hebben wij ons laten inspireren door zusterorganisaties in Australië en Engeland. Daar zijn kookboeken uitgegeven die speciaal gericht zijn op het gezond houden van de ogen.

Wij hebben een bescheidener opzet gekozen en hiervoor eigen recepten verzameld. Tevens is met toestemming gebruik gemaakt van de website van Albert Heijn. Wanneer dat het geval is, vindt u de vermelding AH en eventueel welke maand en welk jaar. Het zijn over het algemeen recepten die vrij gemakkelijk te maken zijn en geen buitengewone eisen stellen aan uw kookkunst.

Bijzonder veel dank zijn wij verschuldigd aan Ria Dekker die heel veel tijd gestoken heeft in de lay-out en het drukklaar maken van dit magazine

Maart 2010

Nel Koetsier-van den Broek
Wicher Koetsier



MD Vereniging

MACULADEGENERATIE VERENIGING NEDERLAND

**Postbus 2034
3500 GA UTRECHT**

**030 - 298 07 07
mdvereniging@viziris.nl
www.mdvereniging.nl**



De MD Vereniging is aangesloten
bij Viziris, de netwerkorganisatie
van mensen met een visuele beperking
www.viziris.nl