

Zomerrecept 1

Uitbreiding op het G-eetplan



Leesvoer: SuperWaar

Over duurzaam boodschappen doen

Traybake biologische kip

Met een heerlijk voor- en nagerecht

Seizoensgroenten

Ontdek meer over geloof en voeding

'Geen ongezonde E-nummers, wél G-nummers!
De G van geloof, gezondheid, goed en genieten.'

Rosaline Ratering McDonald



PROLIFE

De christelijke zorgverzekeraar

Het G-eetplan

Gezond eten wordt een feestje

Met dit recept willen we je inspireren om gezond(er) te eten. Het is een uitbreiding op het complete G-eetplan voor 6 weken. Daarin vind je 200 recepten voor ontbijt, lunch, diner en tussendoor. Het G-eetplan is ontwikkeld met voedingsdeskundige Rosaline Ratering McDonald. Ontdek het op prolife.nl/eetplan.

Sta eens stil bij de G van het G-eetplan.

Elk recept uit ons eetplan heeft een G-nummer. Het is een knipoog naar de ongezonde E-nummers die ontbreken. Geen E: onnatuurlijke kleur-, geur- en smaakstoffen. Wel de G van:

Geloof: De Bijbel inspireert ons, ook op het gebied van voeding. Natuurlijke ingrediënten, duurzame keuzes en liefde voor de schepping vormen de basis van het G-eetplan.

Gezondheid: Wat we eten en drinken heeft voor een deel invloed op onze gezondheid. Ons doel is om mensen 80% gezond en lekker te laten eten. Het G-eetplan is geen dieet.

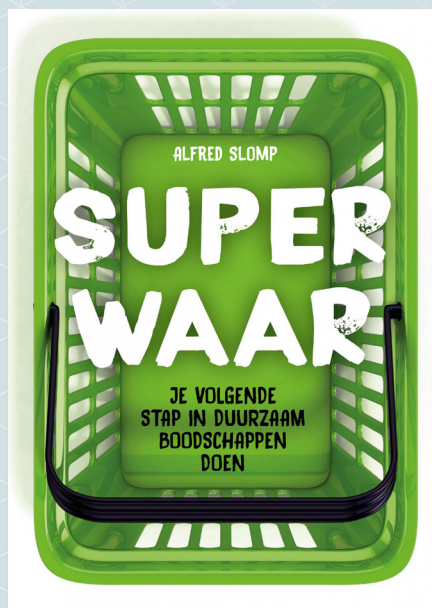
Goed: Alle recepten zijn volgens de richtlijnen Goede Voeding van de Gezondheidsraad. Veel van deze recepten heeft het Voedingscentrum ontwikkeld.

Genieten: Gezond eten hoeft niet saai te zijn. In het complete G-eetplan vind je ook recepten voor taart, koek en extra feestelijke maaltijden. Maak er een feestje van. ●



Het complete G-eetplan downloaden?

Ga naar prolife.nl/eetplan.



Leesvoer

SuperWaar Alfred Stomp

Bij elk schap moeten keuzes gemaakt worden. In SuperWaar worden alle onderdelen van duurzaam eten besproken. En ook de keuzes die je moet maken als je anders wilt gaan eten. Met handige, heerlijke recepten en inspirerende voorbeelden!

Paperback € 19,99



No waste bloemkoolsoep

Met kerrie en bosuitjes



Gezondst



Vega



20 min.



2 pers.



No waste ... geen verspilling!

Wat gooi jij weg van groenten? Sta er eens bij stil. Voedsel verwerken kost water en zorgt voor uitstoot van CO2. En daarnaast moet het weer als afval verwerkt worden. Laten we als een goede rentmeester voor de aarde zorgen.

Materialen:

Staafmixer of keukenmachine

Ingrediënten:

- 1 bosuitje
- kleine bloemkool, ongeveer 350 gram
- Halve theelepel kerriepoeder
- Halve eetlepel vloeibare margarine
- Half groentebouillonblokje
- 150 ml water
- 125 ml kokosmelk
- Gedroogde peterselie

Bereiding:

- Maak het bosuitje schoon en snijd het in kleine ringetjes.
- Maak de bloemkool schoon. Snijd de roosjes in plakken. Je kunt de stonk en groene bladeren gebruiken. Snijd deze extra fijn in stukken. Zo verspil je niets.
- Houd een paar plakjes bloemkoolroosjes apart. Fruit de rest van de bloemkool met wat kerrie zacht in de margarine.
- Voeg het water en het halve bouillonblokje toe en kook de bloemkool in 10 minuten gaar.
- Pureer de bloemkool in de pan met een staafmixer tot een soep. Of gebruik een keukenmachine.
- Verdun de soep met de kokosmelk en breng het weer tegen de kook aan.
- Rooster de overgebleven bloemkoolroosjes in een pan.
- Roer de bosui door de soep. Verdeel de soep over 2 kommen.
- Versier met de geroosterde bloemkool en gedroogde peterselie.



Traybake biologische kip

Met seizoensgroenten



Gezondst

Vlees

20 min.

2 pers.

Materialen:

Oven

Bakplaat bekleed met bakpapier

Ingrediënten:

- 250 gram biologische kipdrumsticks
- 3 takjes tijm
- 1 teentje knoflook
- 1 theelepel kerrie
- Sap van een halve citroen
- 3 eetlepels olijfolie extra vierge
- 1 courgette
- 1 sjalotje
- 100 gram kikkererwten (voorgekookt)
- 500 gram zoete aardappelen
- Zout
- Peper

Bereiding:

- Verwarm de oven voor tot 200 °C.
- Rits de tijmblaadjes van de takjes.
- Pers de knoflook.
- Meng in een schaal de olijfolie met de tijmblaadjes, knoflook, kerrie en het citroensap. Voeg zout en peper naar smaak toe.
- Schep de kipdrumsticks door deze marinade en laat het intrekken. Hoe langer, hoe lekkerder.
- Was de courgette en snijd deze in blokjes van ongeveer 1 cm.
- Schil de zoete aardappelen en snijd ze in blokjes van ongeveer 1 cm.
- Maak het sjalotje schoon en snijd in stukken.
- Meng de courgette, zoete aardappelen, kikkererwten en het sjalotje door elkaar. Leg dit op de bakplaat.
- Leg de gemarineerde kipdrumsticks er bovenop.
- Plaats de bakplaat in de oven en bak het gerecht in 30 tot 40 min. goudbruin en gaar.



Waarom biologisch?

Daarbij wordt zoveel mogelijk rekening gehouden met milieu en dierenwelzijn. Zo worden mestoverschotten voorkomen en krijgen dieren meer ruimte. Biologische producten herken je aan de keurmerken: EKO, Europees Biologisch en Demeter.



Zomerkoninkjes

Met marshmallows en chocoladesaus



Gezond



Vega



5 min.



2 pers.



Liever 3 sterren gezond?

Vervang de marshmallows dan door frambozen.

Materialen:

4 lange tapas- of satéprikkers

Ingrediënten:

- 8 aardbeien
- 8 marshmallows
- 100 gram pure chocola (minimaal 70% cacao, fairtrade)
- Eventueel: 20 gram geraspte kokos of amandelschaafsel

Bereiding:

- Was de aardbeien, dep ze droog en verwijder bij de 4 mooiste aardbeien het kroontje.
- Smelt de chocola au bain-marie. Hoe? Plaats de chocola in een schaalje boven een pan met heet water en laat het rustig smelten.
- Prik de aardbeien en marshmallows om en om aan de prikkers.
- Versier met gesmolten chocolade. En strooi er eventueel geraspte kokos of amandelschaafsel over.
- Leg de versierde prikkers op een bord en laat ze 15 minuten uitharden in de koelkast.

Seizoensgroenten

Ontdek meer over geloof en voeding

We vertellen je graag meer over geloof en voeding. Hoe kun je dit invullen? Wat is het effect van jouw eten op de natuur? Hoe maak je duurzame keuzes? Ontdek het ... uit liefde voor Gods schepping.

Eet groenten en fruit uit het seizoen.

In dit recept gebruiken we groenten en fruit uit het zomerseizoen: juli tot en met september. De groenten en het fruit worden in de zomer geoogst en verkocht.

Groenten zijn het meest duurzaam als ze uit Nederland komen, van het land. Of uit een kas die niet veel verwarming nodig heeft. Ook groenten uit Europa zijn vaak een duurzame keuze. ●

Groenten en fruit in de zomer

Zomergroenten

Andijvie
Bleekselderij
Bloemkool
Bospeen
Bosui
Broccoli
Chinese Kool
Courgette
Doperwtten
Ijsbergsla
Komkommer
Koolrabi
Kropsla
Lamsoren
Paksoi
Peultjes
Postelein

Prei
Raapjes
Rabarber
Radicchio
Radijs
Rettich
Rode biet
Rode kool
Romatomaat
Rucola
Savooie/groene kool
Sperzieboon
Spinazie
Spitskool
Suikermaïs
Tomaat
Trostomaat
Tuinboon

Ui
Veldsla
Venkelknol
Vleestomaat
Winterpeen
Witlof
Witte kool
Wortelen
Zeekraal

Zomerfruit

Aardbei
Bes
Braam
Framboos
Kers

Meer weten? Kijk op voedingscentrum.nl.

En ontdek ook welke groenten en fruit het hele jaar een goede keuze zijn. Voor fruit is er een handig ezelsbruggetje, ABCDE: **a**ppels, **b**ananen, **c**itrusfruit, **d**ruiven en **e**peren.

Service & Contact



Bel ons gerust: 033 422 81 88

We zijn er van maandag tot en met vrijdag van 8.30 tot 17.30 uur.



Bezoek onze website: prolife.nl/geloofengezondheid

En vind alle informatie over ons programma.

Goed om te weten ...

Deze folder, inclusief de inhoud van het G-eetplan, is een uitgave van Pro Life. Je mag niets kopiëren of verspreiden zonder onze toestemming. De inhoud geeft je geen rechten. En we zijn niet verantwoordelijk voor de gevolgen van druk- en typefouten.