

Zomerrecept 2

Uitbreiding op het G-eetplan



Leesvoer: De Hemelse Voedselbank

Hoe zit het met Gods voedselwetten?

Gegrilde biefstukspiesen

En een verrassend zomers toetje

Eerlijk over vlees

Ontdek meer over geloof en voeding

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

Rosaline Ratering McDonald



PRO **LIFE**

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.

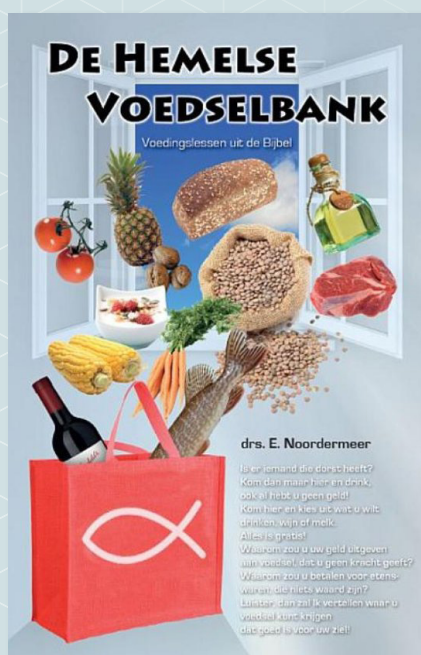
Goed: Alle recepten zijn volgens de richtlijnen Goede Voeding van de Gezondheidsraad. Veel van deze recepten heeft het Voedingscentrum ontwikkeld.

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

De Hemelse Voedselbank

drs. E. Noordermeer

Esther verbindt in dit boek op verfrissende wijze voeding met het christelijk geloof. Waarom geeft God voedselwetten? Wat is er mis met varkensvlees en mosselen? En, is met de start van het nieuwe verbond hun zeggingskracht voorbij?

Paperback € 17,00

Lees meer >



Asperges

Met amandelkrumels



Gezondst



Vega



20 min.



2 pers.



Amandelen over?

Heerlijk als tussendoortje of door de kwark. Wist je dat amandelen wel een jaar houdbaar zijn? Je moet ze dan droog en goed afgesloten bewaren. Het liefst in een koele ruimte van zo'n 10-15 °C.

Ingrediënten:

- 600 gram asperges
- 1 (oude) volkoren boterham
- 50 gram ongezoeten amandelen
- 4 takjes peterselie
- 1 eetlepel vloeibare margarine
- 1 theelepel balsamicoazijn

Bereiding:

- Schil de asperges en snijd de harde onderkant eraf.
- Kook de asperges in ruim water 8-10 minuten en laat ze in het afkoelende kookvocht nagaren.
- Rooster de boterham en verkruimel het brood.
- Hak de amandelen klein.
- Was de peterselie en de bosui. Knip de peterselie klein.
- Verwarm de margarine en bak hierin de broodkrumels en de amandelkrumels licht.
- Maak dit mengsel op smaak met peper, de peterselie en de balsamicoazijn.
- Neem de asperges en strooi de krumels erover.



Gegrilde biefstukspiesen

Met seizoensgroenten

G205



Gezondst



Vlees



+30 min.



2 pers.

Materialen:

Barbecue of grillpan
Lange kebabspiesen

Ingrediënten:

- 200 gram lendenbiefstuk
- 1 eetlepel honing
- 1 eetlepel olijfolie
- 2 teentjes knoflook
- 1 eetlepel citroensap
- Halve theelepel tijmblaadjes
- Halve courgette
- 1 ui
- 2 snoeptomaatjes

Bereiding:

- Pers de knoflook.
- Meng in een schaal de knoflook, honing, olijfolie, citroensap en de tijmblaadjes.
- Snijd de biefstuk in blokjes van 3 cm.
- Schep de biefstuk door de marinade en laat afgedekt 30 minuten marineren.
- Maak de courgette schoon en snijd deze in plakken van een halve cm.
- Pel de ui en snijd in dikke ringen.
- Snijd de snoeptomaatjes door de helft.
- Rijg de groenten en het vlees om en om aan de spiesen.
- Rooster de spiesen ongeveer 10 minuten op de barbecue of in een grillpan.



Extra smaak?

Marineer het vlees een dag van te voren en bewaar het in de koelkast.



Coleslaw

Met witte kool of spitskool

G206

★★★

Gezondst

Vega

Vega

20 min.

20 min.

2 pers.

2 pers.



Leuk weetje:

Hollandse immigranten brachten deze zomerse salade ooit mee naar Amerika: coleslaw. Het maakt elke BBQ beter.

Materialen:

Rasp

Ingrediënten:

- 250 gram witte kool of spitskool (milder)
- 2 bospenen
- 2 eetlepels mayonaise
- 2 eetlepels yoghurt
- Halve eetlepel witte wijnazijn
- Halve theelepel mosterd
- Peper
- Zout

Bereiding:

- Snijd de kool in dunne reepjes.
- Was en rasp de bospenen.
- Maak een dressing van de mayonaise, de yoghurt, de witte wijnazijn en de mosterd.
- Meng de kool met de dressing en zet minimaal 1 uur in de koelkast.
- Breng op smaak met peper en zout.



Zomers mandarijntoetje

Met hüttenkäse

G207



Gezonder



Vega



15 min.



2 pers.



Goed rentmeesterschap ...

Hüttenkäse over? Gooi het niet zomaar weg. Als je de hüttenkäse met een schone lepel uit de verpakking schept, houd je besmetting tegen. Je kunt het dan nog 4 dagen bewaren. Heerlijk op een cracker of op brood!

Materialen:

2 gebaksbordjes

Ingrediënten:

- 4 mandarijnen
- 50 gram hüttenkäse
- 1 zakje vanillesuiker

Bereiding:

- Was 1 mandarijn en snijd een stukje van de schil. Snijd het stukje schil in reepjes. Pers deze mandarijn uit.
- Pel de andere mandarijnen en snijd ze in plakken. Halveer de plakken.
- Meng de vanillesuiker en het mandarijnensap met de hüttenkäse.
- Verdeel de hüttenkäse over de gebaksbordjes en leg er de plakjes mandarijn op.
- Versier met reepjes schil.

Eerlijk over vlees

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.

Geniet van vlees ... met mate.

In dit zomerrecept gebruiken we vlees. Best lekker op z'n tijd! Eet jij elke dag vlees? Oei, dat heeft een grote negatieve invloed op het klimaat. Dat geldt vooral voor rood vlees en bewerkt vlees. Wit kippenvlees heeft het minste invloed en rood rundvlees het meest. De groeiende vraag naar vlees leidt tot ontbossing, meer land- en watergebruik en het verdwijnen van regenwoud.

Vervang je vlees eens door peulvruchten, noten of ei.

Eet je maximaal 500 gram vlees(waren) per week, waarvan maximaal 300 gram rood vlees? Mooi, meer is niet nodig. Goede vleesvervangers zijn peulvruchten, zoals bonen, linzen of kikkererwten. En ook ongezouten noten en ei. Zo kun je jouw negatieve invloed op het klimaat omlaag brengen.

Bewust vlees eten? Let op de top-keurmerken.

Aan keurmerken is te zien hoe het dier heeft geleefd. Bij top-keurmerken wordt het meeste rekening gehouden met dierenwelzijn. Hierbij wordt bijvoorbeeld gekeken naar de ruimte die het dier krijgt, of het naar buiten kan, de staat van de stal en de transporttijd.

Dit zijn top-keurmerken voor vlees:



Beter Leven Keurmerk: 2 en 3.

Het keurmerk van de Dierenbescherming vind je op ei, zuivel en vlees. Het keurmerk met 3 sterren is het meest diervriendelijk. Deze vind je op biologische producten. En op producten waarbij er vergelijkbare eisen zijn gesteld aan dierenwelzijn.



Biologische keurmerken.

De biologische keurmerken houden rekening met het milieu, natuur en landschap en het welzijn van dieren. Het Demeter-keurmerk staat voor biologisch-dynamisch: het dier krijgt bijvoorbeeld biologisch voer dat voor 80% van het eigen bedrijf komt. ●

Check jouw voedselafdrak op voedingscentrum.nl.

Beantwoord 15 vragen en ga de uitdaging aan om jouw negatieve invloed op het milieu te verlagen. Op de website vind je nog meer informatie over duurzaam eten en inspiratie voor recepten.

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.