



PROEF DE KRACHT VAN ZUIVEL

Met informatie over zuivel en lekkere recepten







INHOUD

Lekker ontbijten

- 8 Granola-yoghurtontbijt met vers fruit
- 10 American pancakes
- 12 Smörrebröd met aardbei

Lunchen met zuivel

- 18 Spinazie-rucolasalade met fruit, noten en oude kaas
- 20 Sandwich met gegrilde groenten en rucolakwarksaus
- 22 Ham-kaasmuffins

Warme maaltijd

- 28 Hartige preitaart met Goudse kaas
- 30 Kipreepjes in Indiase yoghurtsaus
- 32 Kaasfondue met een twist

Zalige toetjes

- 38 Kersentrifle
- 40 Appeltjes uit de oven met zelfgemaakte hangop
- 42 Fruitjes met karnemelk

Snacks voor na het sporten

- 48 Powershake met banaan en pindakaas
- 50 Appelkwarkbroodjes
- 52 Warme koffiechocolademelk

Proef de kracht van zuivel!

Alsjeblieft: een boekje met lekkere recepten met melk, yoghurt en kaas. Met tussendoor feiten en weetjes over een fit en actief leven met gezond eten, bewegen en zuivel. Melk, yoghurt en kaas zijn niet alleen lekker maar ze leveren ook een bijdrage aan de inname van voedingsstoffen als proteïnen, calcium, vitamine B2 en B12. Dat is de kracht van zuivel!

Laat dit boekje je lekker inspireren, zowel in de keuken als om lekker actief te zijn. Eet smakelijk en... 'sterkte' bij het bewegen!

Bewegen en gezonde voeding
helpen om je sterk en fit te voelen

Lekker bewegen: dit heb je nodig!

Wat heb je nodig om goed te kunnen bewegen en je sterk en fit te voelen? Allereerst zijn dat sterke botten, om je rug recht te houden en goed overeind te blijven. Verder moeten je spieren sterk zijn, om bijvoorbeeld stevig op je benen te staan, dingen te tillen en trap te lopen. Maar ook een goede werking van je hart en zenuwstelsel is belangrijk; het hart pompt het bloed door je lijf en je zenuwen moeten je spieren vertellen wat ze moeten doen. Voor dit alles moet je lijf de energie kunnen gebruiken die je dagelijks binnen krijgt. Die energie haal je uit je voeding!

Zuivel geeft kracht aan je voeding

Gezond eten is belangrijk om je lichaam voldoende energie en voedingsstoffen te geven. Kies vooral voor basisvoedingsmiddelen zoals groente, fruit, volkoren granen, olie, zuivel en vlees of vis. Zuivelproducten, zoals melk en kaas, leveren je van nature proteïnen, calcium en vitamine B2 en B12. Deze voedingsstoffen helpen je om in beweging te blijven; proteïne speelt een rol bij de opbouw en het onderhoud van spieren, calcium speelt een rol bij het behoud van sterke botten en vitamine B2 en B12 helpen je energie te geven.





Is gezond eten wel lekker?
Nou en of! Probeer
bijvoorbeeld deze gezonde
recepten eens:

- **Spinazie-rucolasalade met fruit, noten en oude kaas** (pagina 18)
- **Sandwich met gegrilde groenten en rucolakwarksaus** (pagina 20)
- **Fruitijesjes met karnemelk** (pagina 42)



Lekker ontbijten





GRANOLA-YOGHURTONTBIJT MET VERS FRUIT



Deze homemade granola maak je voor een paar dagen en is niet te versmaden

INGREDIENTEN (VOOR 1 PERSOON)

- ⇒ 150 g havermoutvlokken
- ⇒ 150 g gehakte noten
(hazelnoten, amandelen,
walnoten)
- 25 g sesamzaad
- ⇒ 25 g lijnzaad
- ⇒ 50 g zonnebloempitten
- ⇒ 2 eetlepels kokosolie
- ⇒ 4 eetlepels honing
- 1 eetlepel kaneel
- ⇒ 150 ml yoghurt
- ⇒ 1 kiwi
- handje blauwe bessen
- ⇒ takje munt

Ook nodig:
bakplaat met bakpapier

BEREIDINGSWIJZE

Maak eerst een voorraad granola: Meng de havermoutvlokken, noten en zaden door elkaar. Smelt de kokosolie en meng met de honing. Schep dit mengsel samen met de kaneel door het noten-zaden-havermoutmengsel.

Verwarm de oven voor op 170°C. Spreid het mengsel uit op een bakplaat dat je met bakpapier hebt bekleed. Rooster het mengsel ongeveer 15 minuten in de oven. Laat vervolgens afkoelen en bewaar in een grote goed afsluitbare pot.

- ⇒ Schep 3 lepels granola in een kom of glas. Verdeel er 50 ml yoghurt over. Schep hier 2 eetlepels granola op en vervolgens 100 ml yoghurt. Schil de kiwi, snij in kleine stukjes en verdeel samen met 1 eetlepel granola over de yoghurt. Garneer met de bessen en het takje munt.



Tip: eventueel kun je nog 200 g gedroogd fruit zoals cranberries, rozijnen, dadels, stukjes abrikoos of stukjes vijg aan de granola toevoegen als deze afgekoeld is. Zo maak je je eigen persoonlijke granola.

Deze zelfgemaakte granola is 1 maand houdbaar.

Bevat: 430 kcal, 16 g proteïnen, 35 g koolhydraten, 23 g vet

Butter



AMERICAN PANCAKES

Dit feestelijke verwenontbijt past écht bij een luie zondagochtend



INGREDIENTEN (VOOR 4 PERSONEN)

- ⇒ 150 g bloem
- 1 theelepel bakpoeder
- ⇒ ? theelepel vanille-extract
- ⇒ mespunt zout
- ⇒ 2 eieren
- ⇒ 200 ml karnemelk
- boter
- honing of maple syrup
- ⇒ vers fruit



BEREIDINGSWIJZE

Meng bloem, bakpoeder, vanille-extract en een mespunt zout. Maak in het midden een kuiltje. Klop in een andere kom de eieren los met de karnemelk en giet dit in het kuiltje. Roer met een garde tot een dik beslag.

Verwarm een klontje boter in een koekenpan en bak kleine pannenkoekjes (er passen er ongeveer 3 tegelijk in een normale koekenpan) in ongeveer 2 minuten per kant. Houd de gebakken pancakes, gestapeld op een bord, warm terwijl je de rest bakt.

- ⇒ Zet de stapel pancakes in het midden op tafel met honing of maple syrup en vers fruit.



Maple syrup wordt ook wel ahornsiroop genoemd. De siroop wordt gemaakt van het sap van de esdoorn. Vooral in Canada en Amerika wordt maple syrup veel gegeten en dan met name over de bekende pancakes.

Tip: je kunt deze pancakes ook met boekweitmeel maken in plaats van bloem.

Bevat per persoon: 285 kcal, 10 g proteïnen, 40 g koolhydraten, 9 g vet



SMÖRREBRÖD MET AARDBEI

Dit ontbijt zorgt ervoor dat je er de hele ochtend tegenaan kunt



INGREDIENTEN (VOOR 2 PERSONEN)

- ⇒ 4 sneetjes donker roggebrood
- 4 eetlepels aardbeienjam
- 100 ml kwark
- ⇒ 120 g aardbeien
- 4 blaadjes verse munt



BEREIDINGSWIJZE

- Besmeer de sneetjes roggebrood met de jam en verdeel de kwark er over.
- ⇒ Maak de aardbeien schoon en snij ze in plakjes. Verdeel de aardbeien over de kwark en garneer met een takje munt.

Aardbeien horen echt bij de zomer. Maak in de winter dit ontbijt eens met bramenjam en plakjes banaan. Of met frambozenjam en plakjes kiwi.

Bevat per persoon:
330 kcal, 12 g proteïnen,
56 g koolhydraten, 4 g vet





Zo worden je spieren sterker!

Wie veel beweegt, bouwt meer spiermassa op. Dat is fijn: je wordt dan sterker, strakker én je stofwisseling gaat omhoog. Door te bewegen en je spieren te trainen, stimuleer je de spieropbouw en spierkracht. Door training worden je spieren namelijk een klein beetje beschadigd, ze worden dan extra gestimuleerd om dat te herstellen. Daar worden ze groter en sterker van. Niet alleen training is van belang. Ook proteïnen (eiwitten) dragen bij aan het onderhoud en de groei van spieren. Het is goed voor je spieren om na het sporten een tussendoortje of maaltijd met proteïnen te eten. Melk, melkproducten en kaas zijn van nature rijk aan proteïnen.

Het menselijk lichaam telt meer dan 600 spieren. Ze zitten overal, zelfs rond de ogen en in de huid. Je doet er van alles mee: van kauwen tot rennen en van ademen tot touwtje springen. Samen met de botten en de huid geven de spieren vorm aan ons lichaam. Spieren zijn dus belangrijk voor het gewone dagelijks leven en voor bewegen en sporten. Spieren bestaan hoofdzakelijk uit proteïnen.



Lekkere snacks voor na het sporten

- Schaaltje kwark met aardbeien
- Powershake met banaan en pindakaas (pagina 48)
- Cracker met kaas
- Koffiechocolademelk (pagina 52)
- Een omelet
- Appelkwarkbroodjes (pagina 50)



Lunchen met zuivel





SPINAZIE-RUCOLASALADE MET FRUIT, NOTEN EN OUDE KAAS

Deze salade barst van de smaakmakers

INGREDIENTEN (VOOR 2 PERSONEN)

- ⇒ 2 eetlepels sesamzaadjes
- ⇒ 2 tomaten
 - 150 g aardbeien
 - 75 g verse spinazie
- ⇒ 75 g rucola
- ⇒ 3 eetlepels olijfolie
 - 1 eetlepel (frambozen)azijn
- ⇒ zout en peper
- ⇒ snufje suiker
- ⇒ mespuntje mosterd
 - 50 g gepelde walnoten
- ⇒ 75 g oude kaas, in flinters



BEREIDINGSWIJZE

Rooster de sesamzaadjes in een droge koekenpan totdat ze beginnen te kleuren. Snij de tomaten in partjes en halveer de aardbeien. Meng de spinazie en rucola met de sesamzaadjes, tomaatpartjes en aardbeien en verdeel over 2 diepe borden.

- ⇒ Meng, voor de dressing, olie, azijn, peper, zout, suiker en mosterd. Dit kan met een mini-garde maar ook met een vork. Verdeel de dressing over de rauwkost. Verdeel de walnoten en de kaasflinters over de salade.



Deze salade is makkelijk mee te nemen, bijvoorbeeld naar het werk. Neem de dressing, kaas en de noten apart mee en voeg deze op het laatste moment aan de salade toe.

Bevat per persoon: 575 kcal, 19 g proteïnen, 10 g koolhydraten, 49 g vet





SANDWICH MET GEGRILDE GROENTEN EN RUCOLAKWARKSAUS

Lunchen met smaak
én kleur!



INGREDIENTEN (VOOR 4 PERSONEN)

- 2 eetlepels sesamzaadjes
- ⇒ 2 tomaten
- 4 eetlepels kwark
- ⇒ 4 eetlepels mayonaise
- ⇒ 60 g rucola
- ⇒ 8 sneetjes grof volkorenbrood
- ⇒ 1 courgette
- 1 rode en 1 gele paprika
- 1 aubergine
- ⇒ olijfolie

Ook nodig:

- ⇒ keukenmachine of staafmixer
- grillpan of grillplaat
- 8 satéprikkers



BEREIDINGSWIJZE

- Maak eerst de rucolasaus: meng de kwark, mayonaise en rucola in een keukenmachine of met een staafmixer tot een saus. Zet tot gebruik in de koelkast.
- ⇒ Maak de courgette, paprika en aubergine schoon en snij in lange dunne plakken. Bestrijk de groenten met olijfolie en bestrooi met zout. Verhit een grillplaat of grillpan en grill de groenten tot ze mooie strepen hebben. Zet de groenten even apart. Bestrijk het brood aan 1 zijde met olijfolie en leg het brood met de bestreken kant even op de grillplaat/-pan.
- ⇒ Besmeer de gegrilde kant van 4 sneetjes brood met het rucolamengsel. Leg er de gegrilde groenten op en dek af met de 4 resterende sneetjes brood (grillstrepen naar boven). Steek in iedere sandwich 2 satéprikkers en snij het brood diagonaal door.



Dit gerecht kun je ook als salade eten.
Maak van de gegrilde groenten, de dressing en wat geitenkaas een salade.
Serveer er geroosterd brood bij.

Bevat per persoon: 360 kcal,
12 g proteïnen, 36 g koolhydraten, 17 g vet



HAM-KAASMUFFINS

Lekker om (koud) mee te nemen voor een picknick



INGREDIENTEN (12 STUKS)

- 100 g schouderham
- ⇒ 225 g bloem
- 16 g bakpoeder
- 100 g (Leidse) oude kaas, geraspt
- 4 eetlepels geknipte verse bieslook
- ⇒ 50 g boter
- 1 ei
- ⇒ 225 ml melk
- Ook nodig:
- ⇒ muffinvorm voor 12 muffins, ingevet
- 12 papieren muffin/cakevormpjes
- taartrooster

BEREIDINGSWIJZE

- Verwarm de oven voor op 200°C. Snij de ham in reepjes. Zeef de bloem met het bakpoeder boven een kom. Meng de kaas, bieslook, ham en en peper door de bloem. Maak in het midden een kuiltje.
- ⇒ Smelt de boter. Roer de melk, boter en het ei door elkaar en schenk dit mengsel in het kuiltje van de bloem. Roer door. Het mengsel mag licht klonterig zijn, maar de meel niet meer zichtbaar.
- ⇒ Leg de papieren muffinvormpjes in de muffinvorm. Verdeel het beslag over de vormpjes.
- ⇒ Zet de vorm op een ovenrooster in het midden van de oven en bak de muffins in ongeveer 20 minuten bruin en gaar.
- ⇒ Laat de muffins op een rooster afkoelen.



Je kunt deze muffins ook maken zonder de ham. Neem voor een variant zonder vlees bijvoorbeeld reepjes zongedroogde tomaat.
Je kunt ze ook invriezen.

Bevat per persoon: 150 kcal,
7 g proteïnen, 14 g koolhydraten, 7 g vet



Hoe groeien botten?

Niet veel mensen realiseren zich dat botten bestaan uit levend weefsel. Net zoals bij spieren, worden botten voortdurend afgebroken en nieuw aangemaakt. Vooral in je jeugd wordt er veel aangemaakt. Botten groeien niet alleen in lengte, ze worden ook steeds sterker. Op de leeftijd van ongeveer 30 jaar zijn je botten op z'n sterkst. Daarna neemt de sterkte langzaam af. De menopauze bij vrouwen versnelt dit proces.

Hoe ouder, hoe zwakker?

Sterke botten tot op hoge leeftijd? Dat wordt ten eerste bepaald door je genen, deels heb je er dus geen invloed op. Maar je kunt toch zelf ook veel doen. Je kunt zorgen dat je botten sterk worden in je jeugd, door al vanaf jonge leeftijd voldoende te bewegen. Dat geeft je 'reserve' voor de jaren na je dertigste levensjaar.

Ook voldoende voedingsstoffen voor je botten zijn belangrijk. Dat geldt zeker in de periode dat je botsterkte opbouwt, maar ook daarna. Bekend zijn calcium en vitamine D, maar ook proteïnen, fosfor, magnesium, zink en vitamine K spelen een rol bij het behoud van de botmassa. Veel van deze voedingsstoffen vind je van nature in melk. Vitamine D wordt aangemaakt door de zon. Lekker buiten wandelen dus!

Sporten waarbij je je
botten belast zorgen
voor sterke botten.
Denk aan wandelen,
hardlopen, traplopen,
voetbal, tennis en
touwte springen.
Bij sporten als
zwemmen en fietsen
worden de botten
minder sterk belast,
omdat ze 'gedragen'
worden door het water
en door de fiets.







Warme
maaltijd



HARTIGE PREITAART MET GOUDSE KAAS

De basis van deze taart? Kwarkdeeg!
Lekker met een salade.



INGREDIENTEN (VOOR 4 PERSONEN)

- ⇒ 225 g kwark
- ⇒ 3 eetlepels olie
225 g bloem
- ⇒ 1 theelepel zout
1-2 eetlepels gedroogde tijm
paneermeel
- ⇒ 100 g rauwe ham
800 g prei
- ⇒ 2 eetlepels boter
2 eetlepels bloem
- ⇒ 175 g Goudse kaas, geraspt
3 eieren
50 ml slagroom

Ook nodig:

deegroller

- ⇒ lage taartvorm van ca. 24 cm
doorsnede, ingevet



BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 200°C.

- ⇒ Roer in een grote kom de kwark los met de olie. Zeef er de bloem en het zout boven en roer goed door. Voeg tijm naar smaak toe. Kneed er met koele handen snel een soepel deeg van. Bestrooi het aanrecht en de deegroller met wat bloem en rol het deeg uit tot een ronde lap. Druk het deeg in de taartvorm en bestrooi met paneermeel. Zet tot gebruik in de koelkast.

Snij de rauwe ham in reepjes en bak in een droge koekenpan knapperig. Zet even apart.

- ⇒ Maak de prei schoon en snij in ringen. Verhit de boter in een braadpan en smoor de prei gedurende 5 minuten. Laat het vocht verdampen of giet de prei af door een vergiet. Het vocht moet zoveel mogelijk uit de prei zijn. Roer de bloem en de kaas door de prei en laat de kaas smelten. Voeg als laatste de rauwe ham toe. Klop de eieren los met peper, zout en slagroom.

- ⇒ Roer het eimengsel door de prei, laat het ei al roerend een beetje dikker worden en schep het geheel in de taartvorm. Bak de taart in het midden van de oven in ongeveer 30-35 minuten bruin en gaar.

Lekker met een salade.

Bevat per persoon: 755 kcal, 39 g proteïnen, 56 g koolhydraten, 39 g vet



KIPREEPJES IN INDIASE YOGHURTSAUS

Een kruidige gerecht met frisse yoghurt



INGREDIENTEN (VOOR 4 PERSONEN)

- ⇒ 2 uien
- 200 g winterpeen
- 200 g sperziebonen
- 300 g kipfilet
- ⇒ 1 eetlepel zonnebloemolie
- ⇒ 2 eetlepels milde Indiase currypasta
- 400 g tomaatblokjes
- ⇒ 250 g Griekse yoghurt naturel
- 2 naanbroden
- koriander



BEREIDINGSWIJZE

Pel en snipper de uien. Snij de winterpeen in blokjes.

Maak de sperziebonen schoon en halveer. Snij de kipfilet in reepjes.

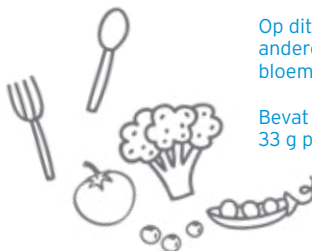
⇒ Kook de sperziebonen 4 minuten voor.

⇒ Verhit de olie in een braadpan, voeg de currypasta, ui en kipfilet toe en bak rondom bruin. Voeg de tomaatblokjes, sperziebonen en blokjes winterpeen toe en laat 10 minuten met het deksel op de pan pruttelen.

Verwarm het naanbrood en snij in lange repen.

⇒ Voeg $\frac{2}{3}$ van de yoghurt toe aan de curry en warm 1 minuut zonder te koken. Serveer de curry in kommetjes. Leg er een schep yoghurt op en knip er wat koriander over.

Geef het naanbrood er apart bij.



Op dit basisrecept kun je volop variëren met andere soorten groenten. Probeer ook eens bloemkool, broccoli, paprika en doperwten.

Bevat per persoon: 415 kcal,
33 g proteïnen, 47 g koolhydraten, 10 g vet



KAASFONDUE MET EEN TWIST

Heerlijk dippen aan tafel, met brood én rauwkost



INGREDIENTEN (VOOR 4 PERSONEN)

- 45 g semi-gedroogde tomaat
- ⇒ 1? teentje knoflook
- 1 eetlepel olie (van de zongedroogde tomaat)
- 1 eetlepel geraspte oude kaas
- ⇒ mespuntje Italiaanse kruiden
- ⇒ 300 ml droge witte wijn
- 600 g belegen Goudse kaas, geraspt
- ⇒ 1 eetlepel maïzena
- 2 eetlepels droge witte wijn

Ook nodig:

- staafmixer
- kaasfonduepan of braadpan met dikke bodem
- ⇒ rechaud

BEREIDINGSWIJZE

- Snij de tomaten in stukjes en hak een half teentje knoflook grof. Meng de stukjes tomaat en knoflook, olie, geraspte oude kaas en de Italiaanse kruiden met een staafmixer tot een tapenade.
- ⇒ Snij het teentje knoflook doormidden en wrijf met de snijvlakken een kaasfonduepan geheel in. Giet de wijn in de pan en verhit tot net tegen de kook aan. Draai het vuur laag en roer er de kaas door. Blijf roeren tot de kaas helemaal gesmolten is.
- Roer de maïzena los met 2 eetlepels witte wijn en schenk dit al roerend bij de gesmolten kaas. Blijf roeren tot de kaasfondue gebonden is. Roer de tomatentapenade er door.
- ⇒ Houd de fonduepan warm op een rechaud op tafel en doop er brood en/of rauwkost in.

Lekker voor erbij: stukken grof volkorenbrood, stukken ciabattabrood, kerstomaatjes, bloemkool- en broccolirosjes, radijs, bleekselderij en reepjes paprika, komkommer en voorgekookte aardappeltjes.

Tip: eten er kinderen mee? Maak de kaasfondue dan met alcoholvrije wijn.

Tip: Geen tijd om de tapenade zelf te maken? Natuurlijk kun je ook tapenade in de winkel kopen.

Bevat per persoon: 645 kcal, 34 g proteïnen, 5 g koolhydraten, 47 g vet



Dit zijn de voedingsstoffen in melk

Melk bevat van nature wel 6 voedingsstoffen die betrokken zijn bij het kunnen bewegen. Dit zijn ze:

Proteïnen

Proteïnen of eiwitten zijn bouwstoffen, voor onder andere de spieren en de botten.

Calcium, fosfor en kalium

Calcium en fosfor spelen een rol bij het onderhoud van sterke botten en tanden. Dat is niet alleen belangrijk voor kinderen in de groei, maar ook voor volwassenen. Calcium en kalium dragen ook bij aan een normale werking van de spieren.

Vitamine B2 en B12

Vitamine B2 (riboflavine) en B12 komen van nature in melk voor. Deze vitamines helpen vermoeidheid te verminderen en dragen bij aan de normale werking van het zenuwstelsel.

A woman with blonde hair tied in a ponytail, wearing a grey long-sleeved shirt, dark leggings, and a red backpack, is walking up a grassy hill. A young boy in a dark jacket and light-colored pants is walking slightly ahead of her. They are surrounded by tall, thin grasses and the sky is blue with some clouds.

Karnemelk is magere melk die wordt aangezuurd met melkzuurbacteriën. De smaak is lekker fris.



Een sprint naar
de trein, een
wandeling of
voetballen:
bij elke beweging
trekken je spieren
samen en dat
kost energie.

Maar melk is toch bedoeld voor kalfjes?

Dat is een grappige vraag, die steeds weer terugkomt. Het klopt natuurlijk dat melk is bedoeld voor kalfjes. Maar dat neemt niet weg dat de mens ook zuivel kan eten. Hetzelfde geldt eigenlijk voor een appel. Is die bedoeld voor de mens? Nee, maar we eten het wel. En zo is het ook met granen, en met vis, en met kip. Niets uit de natuur is speciaal bedoeld om opgegeten te worden door de mens. Maar omdat wij omnivoor (alleseters) zijn, kunnen we alle natuurlijke producten kiezen in onze voeding. Ook melk! Dat is fijn, want die variatie zorgt dat we lekker, gezond en gevarieerd kunnen eten.





A warm, close-up photograph of a woman and a young girl in a kitchen. The woman, with dark hair tied back, is smiling and leaning over the girl. The girl, with blonde hair in a ponytail, is also smiling and looking down at something on the counter. They are both wearing aprons; the woman's is dark blue with a patterned strap, and the girl's is red with white polka dots. The background is softly blurred, showing a red polka-dot container on a shelf. The text 'Zalige toetjes' is overlaid in white on the right side of the image.

Zalige
toetjes



KERSENTRIFLE

Feestelijk én gemakkelijk dessert



INGREDIENTEN (VOOR 4 PERSONEN)

- ⇒ 1 pot kersen op sap (à 400 gram)
1 eetlepel aardappelzetmeel
150 ml slagroom
- ⇒ 50 g suiker
450 ml kwark
- ⇒ 3 plakken chocoladecake
(het liefst zelf gebakken!)
50 g pure chocolade

Ook nodig:

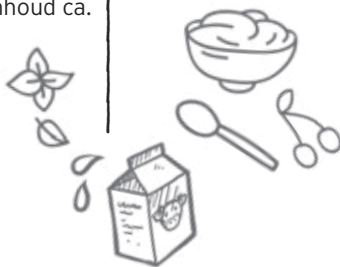
- staafmixer
- ⇒ 4 mooie glaasjes (inhoud ca. 200 ml)
rasp

BEREIDINGSWIJZE

- Laat de kersen uitlekken, vang het sap op en laat dit een kwartier inkoken.
 - ⇒ Meng de aardappelzetmeel met 1 eetlepel water en voeg dit al roerend bij het sap, zodat het bindt. Laat dit afkoelen. Voeg de kersen toe aan het ingedikte sap.
 - ⇒ Klop de slagroom bijna stijf met de suiker en schep dit luchtig door de kwark. Snij de cake in blokjes van 2 x 2 cm.
- Bedek de bodem van de glaasjes met de cake. Schep de helft van de kersen erop en daarna de kwark. Verdeel de rest van de kersen erover. Schaaf de pure chocolade en verdeel dit over de glaasjes. Bewaar tot het serveren in de koelkast.

Een trifle is een recept uit de Britse keuken. Het bestaat uit meerdere lagen, geserveerd in een glazen kom. Perfect als afsluiter van een diner voor groot gezelschap, omdat je het helemaal van tevoren kunt bereiden.

Bevat per persoon: 520 kcal,
16 g proteïnen, 51 g koolhydraten, 27 g vet





APPELTJES UIT DE OVEN MET ZELFGEMAAKTE HANGOP

Een ouderwets
lekker toetje!



INGREDIENTEN (VOOR 4 PERSONEN)

- ⇒ 1 liter yoghurt
- 4 kleine appels
- 4 gedroogde abrikozen
- ⇒ 1 eetlepel gehakte hazelnoten
- 2 eetlepel honing
- ⇒ 1 theelepel kaneelpoeder
- 4 klontjes boter
- 4 eetlepels honing
- ⇒ eventueel wat hazelnoten

Ook nodig:

theedoek (zonder luchtjes van wasmiddel)

- ⇒ vergiet
- kom
- appelboor
- ⇒ ovenschaal



BEREIDINGSWIJZE

Hangop

- ⇒ Leg een theedoek (zonder luchtjes van wasmiddel) in een vergiet. Schenk daar 1 liter yoghurt in, zet de vergiet op een kom en laat de yoghurt in de koelkast een paar uur uitlekken.

Appeltjes

Verwarm de oven voor op 200°C. Was de appels en haal met een appelboor het klokhuis eruit. Snij de abrikozen in kleine stukjes. Meng de noten met abrikoos, honing en kaneel en vul de appels ermee.

Zet de appels in een ovenschaal en leg op elke appel een klontje boter. Bak de appeltjes 20 minuten in de oven.

- ⇒ Meng de dikke hangop met de honing en serveer bij de appeltjes. Garneer eventueel nog met wat gehakte hazelnoten.



Tip: door het uitlekken van de yoghurt wordt die extra romig, maar ook eiwitrijk. Hangop is daardoor een perfect tussendoortje voor sporters.

Bevat per persoon: 340 kcal, 12 g proteïnen, 36 g koolhydraten, 15 g vet



FRUITIJSJES MET KARNEMELK

Fris en fruitig



INGREDIENTEN (VOOR 6 STUKS)

- ⇒ 200 g bramen
- 200 g meloen
- 400 ml karnemelk
- 6 eetlepels honing

Ook nodig:

- ⇒ blender of staafmixer
- ijsvormpjes (voor 6 ijsjes)

BEREIDINGSWIJZE

- Pureer de bramen grof. Verdeel de helft van de bramen over de ijsvormpjes en zet de vormpjes 20 minuten in de vriezer.
- ⇒ Pureer de meloen in een blender. Roer de karnemelk en de honing erdoor. Vul de ijsvormpjes voor iets minder dan de helft met dit mengsel en zet ze weer 20 minuten in de vriezer.
- ⇒ Schep de rest van de bramen door de resterende meloenmelk en schep dit mengsel voorzichtig op het deels bevroren ijs. Dek af met de dekseltjes en laat de ijsjes nog 5 uur in de vriezer staan.

Tip: perfect en gezond tussendoortje als de kinderen uit school komen. Ook lekker in andere fruitcombinaties, zoals meloen-aardbei of mango-framboos.

Bevat per ijsje: 75 kcal, 3 g proteïnen, 14 g koolhydraten, 0 g vet



Yoghurt is een
duizenden jaren oud
recept.



Recepten met yoghurt:

- **Granola-yoghurtontbijt met vers fruit** (op pagina 8)
- **Kipreepjes in Indiase yoghurtsaus** (op pagina 30)
- **Powershake met banaan en pindakaas** (op pagina 48)

Over yoghurt

Melk is de basis van alle zuivelproducten. Een van de zuivelproducten is yoghurt. Om yoghurt te maken, worden melkzuurbacteriën toegevoegd aan melk. Deze melkzuurbacteriën zetten een deel van de melksuiker (lactose) om in melkzuur, zodat een lekker friszuur product ontstaat. Dit recept is al duizenden jaren oud!





Is yoghurt gezonder dan melk?

Yoghurt wordt gemaakt op basis van melk en bevat daarom grotendeels dezelfde voedingsstoffen als melk. De smaak is wél verschillend. Yoghurt is dikker, smaakt friszuur en voelt anders in je mond dan melk.

Sommige mensen denken dat yoghurt beter te verteren is dan melk. Maar daar is onvoldoende bewijs voor. Mensen die slecht tegen melksuiker kunnen, kunnen vaak wel beter tegen yoghurt dan melk. Dat komt ook omdat er minder melksuiker in yoghurt zit en omdat yoghurtbacteriën melksuiker helpen verteren in de dunne darm.





A person is running away from the camera on a paved path that curves along a rocky coastline. The sun is low on the horizon, creating a strong orange and yellow glow that silhouettes the runner. The runner is wearing a white tank top and dark leggings. The background shows the ocean and some distant trees.

Snacks
voor
na het
sporten



POWERSHAKE MET BANAAN EN PINDAKAAS

Lekkere zoete powershake



INGREDIENTEN (VOOR 1 PERSOON)

- ⇒ 1 banaan in stukken
250 ml yoghurt
2 eetlepels pindakaas of
amandelpasta
- ⇒ 1 eetlepel honing
- ⇒ flinke snuf kaneel
eventueel geschaafde
amandelen

Ook nodig:
blender

BEREIDINGSWIJZE

- ⇒ Mix alle ingrediënten, met uitzondering van de
amandelen, in een blender en schenk de shake in een
hoog glas.

Garneer eventueel met de geschaafde amandelen.

Tip: De shake wordt extra koud
als je een banaan uit de vriezer
gebruikt. Pel een banaan, snij die
in stukken en vries deze in. Zo
heb je altijd een 'coole' basis voor
fruitsmoothies en shakes.

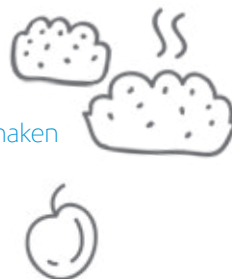
Bevat: 420 kcal, 17 g proteïnen,
48 g koolhydraten, 16 g vet





APPELKWARKBROODJES

Heel eenvoudig te maken



INGREDIENTEN (VOOR 10 STUKS)

- ⇒ 300 ml kwark
- 2 eieren
- 300 g volkoren tarwemeel
- ⇒ 150 g gepelde walnoten
- 100 rozijnen
- ⇒ 2 appels, fijn gesneden
- 6 eetlepels honing
- ⇒ 2 theelepels kaneelpoeder
- ⇒ 2 theelepels bakpoeder

Ook nodig:

- ⇒ bakplaat bekleed met bakpapier

BEREIDINGSWIJZE

- ⇒ Verwarm de oven voor op 180°C.

Meng alle ingrediënten in een kom en kneed even door en vorm er 10 broodjes van.

Bak ze ongeveer 20 minuten in het midden van de oven.

Lekker met boter of gewoon zo.

Tip: deze broodjes kun je invriezen.
Maak de broodjes ook eens met volkoren speltmeel.

Bevat per broodje: 315 kcal, 11 g proteïnen,
36 g koolhydraten, 13 g vet





WARME KOFFIECHOCOLADEMELK

Perfekte drank voor na het sporten



INGREDIENTEN (VOOR 1 PERSOON)

- ⇒ 250 ml magere of halfvolle melk
- 1 eetlepel bruine suiker
- 1 eetlepel cacaopoeder
- 1 eetlepel oploskoffie

Ook nodig:

steelpan met dikke bodem

BEREIDINGSWIJZE

- ⇒ Verwarm de melk in een steelpan met dikke bodem.
- ⇒ Meng in een glas of mok de suiker, cacao en oploskoffie met een paar eetlepels warme melk. Roer goed door en schenk het grootste deel van de warme melk erop.

Klop de rest van de warme melk in de pan even op met een garde en schep het melkschuim op de warme drank. Bestrooi met een beetje cacaopoeder.

Magere chocolademelk bevat volgens wetenschappers veel voedingsstoffen die je goed kunt gebruiken na een stevige training. Het bevat suikers, vocht om de vochtvoorraad aan te vullen en proteïnen die bijdragen aan de opbouw van spiermassa. Deze homemade chocolademelk is lekker pittig van smaak.

Bevat: 190 kcal, 10 g proteïnen, 22 g koolhydraten, 6 g vet



Kwark

Kwark is eigenlijk een verse kaas. Het is melk die is aangezuurd met melkzuurbacteriën. Daarna wordt er een stremsel toegevoegd om de melk te laten indikken. De melk lekt vervolgens uit, met als resultaat een dik vloeibaar, friszuur en romig product. Soms wordt nog extra melkpoeder toegevoegd. Kwark is van nature rijk aan proteïnen.

In België
noemt
men kwark
'platte kaas'





Recepten met kwark:

- Smörrebröd met aardbei (pagina 12)
- Hartige preitaart met Goudse kaas (pagina 28)
- Appelkwarkbroodjes (pagina 50)





Kaas

Kaas ontstaat door zuursel en stremsel toe te voegen aan melk. Daardoor gaan de eiwitten stremmen (samenklonteren). Deze massa (de wrongel) gaat in een kaasvat en onder de pers, om de juiste vorm te krijgen. Dan volgt een pekelbad, hierdoor wordt de kaas steviger en krijgt het meer smaak. Daarna mag de kaas rijpen. Hoe langer de kaas rijpt, hoe pittiger van smaak. Zo rijpt jonge kaas 4 weken, oude 10-12 maanden.

Voor 1 kilo kaas
is 10 liter
melk nodig



Al 10.000 jaar is zuivel
onderdeel van onze voeding

Hoe lang gebruikt de mens al zuivel?

De eerste mensen waren jagers en verzamelaars. Ze vingden vis, zochten naar fruit, groenten, knollen en noten, ze pikten eieren uit vogelnesten en jaagden op wild. Door de eeuwen heen hebben mensen 'met vallen en opstaan' ontdekt wat eetbaar, voedzaam en lekker is. Ongeveer 10.000 jaar geleden is dat veranderd. Toen stapte de mens over op landbouw, en later ook op veeteelt. De mensen gingen granen eten, groenten telen, brood bakken. Ze kregen vee dat zo tam was, dat ze het konden melken. Vanaf toen is zuivel in onze voeding gekomen.

Vóór de landbouw en veeteelt was de mens uren per dag bezig om voedsel te zoeken. Door het verbouwen van eigen voedsel was er meer tijd over om zich op andere gebieden te gaan ontwikkelen.

In eerste instantie was melk vooral geschikt voor jonge kinderen. Zij hadden de mogelijkheid om melksuiker (lactose) te verteren. Maar ook sommige volwassenen bleken door een genetische aanpassing melk te kunnen verdragen. In de loop der tijden zijn er steeds meer volwassenen gekomen die ook op volwassen leeftijd melk kunnen drinken. Dat had een evolutionair voordeel, omdat de voedingswaarde van zuivel zo groot is. Inmiddels kan ruim een derde van de wereldbevolking melksuiker verteren.



Melk kunnen drinken op volwassen leeftijd bleek een evolutionair voordeel, omdat de voedingswaarde van zuivel zo groot is.



COLOFON

Een uitgave van FrieslandCampina Institute



FrieslandCampina.nl

Institute
for dairy nutrition and health

September 2021

Tekst: Anke Schlatmann (FrieslandCampina Institute) en Scriptum communicatie over voeding

Receptuur: Scriptum communicatie over voeding

Fotografie: Scriptum communicatie over voeding, iStockphoto en Shutterstock

Vormgeving: WAT ontwerpers, Utrecht

