Hartenlust

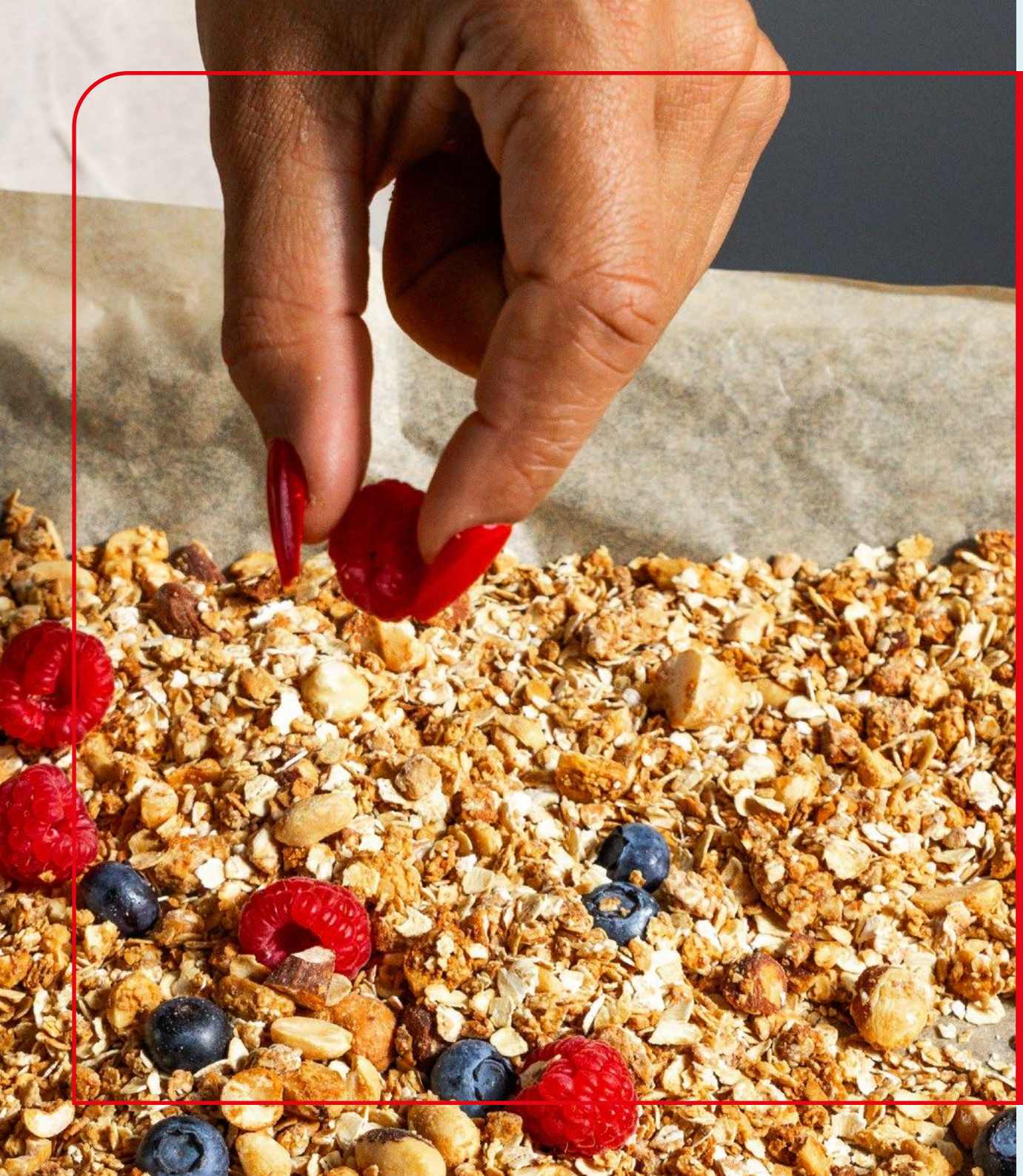
RECEPTENBOEKJE



Boordevol overheerlijke recepten gebaseerd op de Schijf van 5!

Zo serveer je een bord vol liefde voor jezelf én je gasten

Hartstichting



Voorwoord

Beste lezer,

Voor je ligt een mooi boekje boordevol hartgezonde recepten. Vanuit de Hartstichting willen we je de middelen geven om goed voor je hart te zorgen. Door gezond te eten zorg je voor je hart. Wist je dat gezonde voeding bijdraagt aan een gezonde bloeddruk, cholesterol en gewicht? Dit verlaagt de kans op hart- en vaatziekten. In dit receptenboekje hebben wij speciaal voor jou maar liefst 8 recepten samengesteld.

Over de recepten
Deze recepten zijn gebaseerd op de Schijf van 5, de basis voor gezond eten. Zo kiezen we bijvoorbeeld altijd voor:

- volkoren producten;
- weinig zout;
- en weinig verzadigd vet.

Het belangrijkste is natuurlijk dat je lekker experimenteert in de keuken en geniet van gezond eten. Dit receptenboekje zal je daarbij helpen.

Veel kookplezier!

Iris Kornaat,
Adviseur Medische Informatie
bij de Hartstichting

8 recepten waar je hart sneller van gaat kloppen







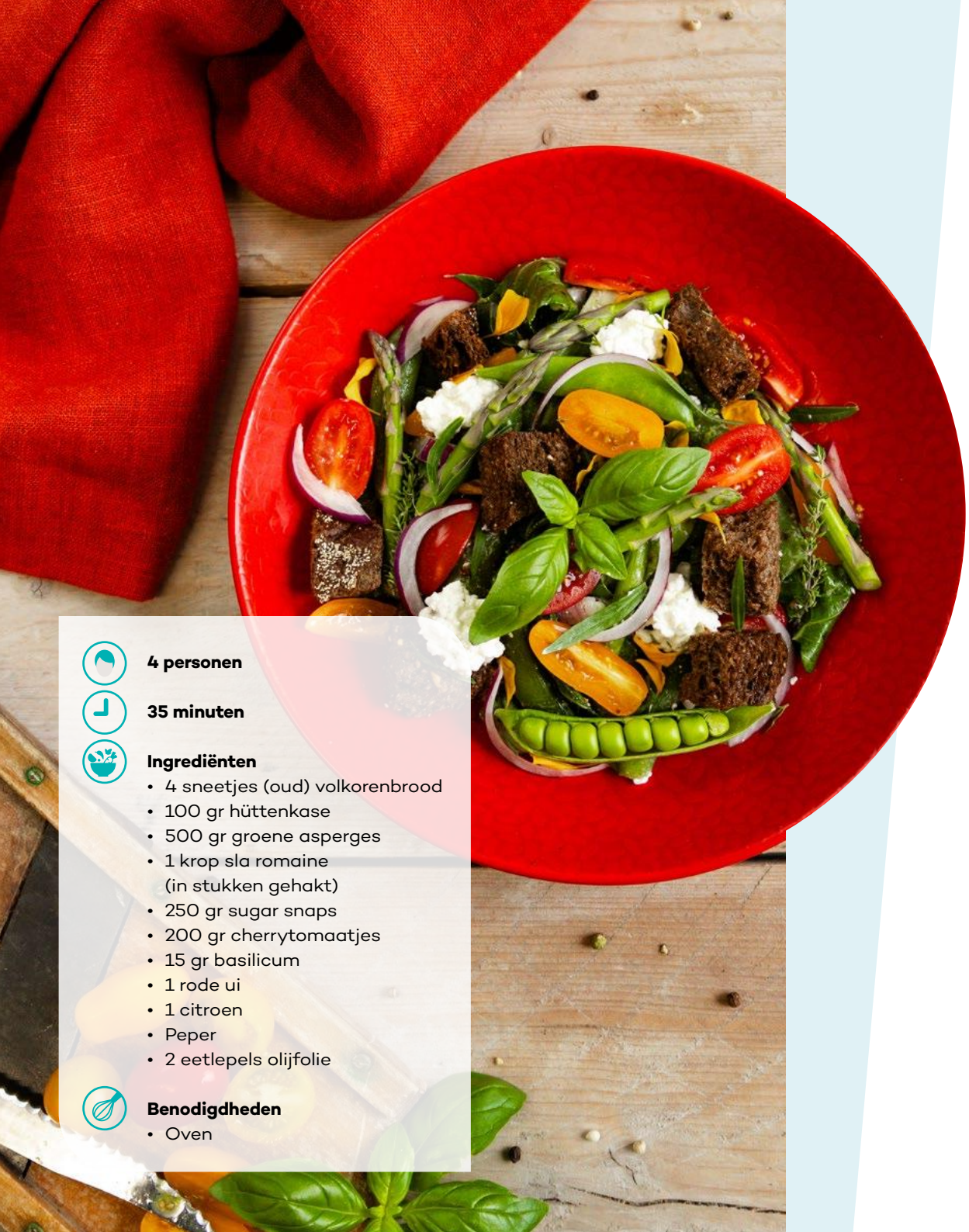












Panzanella (Toscaanse broodsalade)

Panzanella is een heerlijke salade uit de Italiaanse keuken. Over de oorsprong van panzanella gaan veel verhalen rond. Het schijnt dat mensen vroeger oud brood nat maakten en op smaak brachten met groenten uit de tuin, zoals uien en tomaten. Geen zorgen: het brood gaan wij lekker roosteren!

4 personen

35 minuten

Ingrediënten

- 4 sneetjes (oud) volkorenbrood
- 100 gr hüttenkase
- 500 gr groene asperges
- 1 krop sla romaine (in stukken gehakt)
- 250 gr sugar snaps
- 200 gr cherrytomaatjes
- 15 gr basilicum
- 1 rode ui
- 1 citroen
- Peper
- 2 eetlepels olijfolie

Benodigdheden

- Oven

Bereidingswijze

Stap 1. Verwarm de oven voor op 200 graden en bekleed een ovenschaal met bakpapier. Vul een pan met water en zet op het vuur.
Stap 2. Snijd de plakken brood in blokjes en bak voor 20 minuten in de oven tot ze krokant zijn.
Stap 3. Was de cherrytomaatjes, basilicum, sugarsnaps en asperges. Snijd de cherrytomaatjes door de helft en scheur de basilicumblaadjes van de stengels af. Pel, snijd en snipper de ui. Maak de sugar snaps schoon. Snijd 1-2 cm van de onderkant van de asperges af. Snijd vervolgens in stukken.
Stap 4. Als het water kookt voeg je de asperges en sugarsnaps toe. Kook voor 4 minuten. Giet het water af en laat de groente afkoelen in koud water.
Stap 5. Mix de geroosterde stukken brood, groenten en hüttenkäse.
Stap 6. Nu ga je aan de slag met de dressing. Mix het sap van 1 citroen met 2 eetlepels olijfolie. Voeg naar smaak peper toe. Besprenkel de dressing over de salade en mix goed. Verdeel de salade over 4 borden.

Overheerlijk bananenbrood



10 sneetjes

60 - 70 minuten

Ingrediënten

- 150 gram havermout
- 1 theelepel kaneel
- 2 theelepels bakpoeder
- 3 rijpe bananen
- 2 eieren
- 1 scheutje halfvolle melk
- 1 eetlepel olie
- Voeg naar smaak een handje noten, zaden, gedroogd fruit toe.

Benodigdheden

- Beslagkom
- Bakblik van ongeveer 25 – 30 cm
- Staafmixer

Dit bananenbrood is smeuïg, heerlijk zoet en nét niet verslavend. Trek je schort aan en ga direct aan de slag.



Bereidingswijze

Stap 1. Verwarm de oven voor op 175 graden Celsius.

Maak het beslag

Stap 2. Doe de havermout in een maatbeker. Mix het met de staafmixer tot havermeel. Voeg hier de kaneel en het bakpoeder aan toe. Roer dit goed door elkaar.

Stap 3. Doe de bananen, eieren en melk in een beslagkom. Pureer het geheel met de staafmixer. Voeg het havermoutmengsel toe aan het bananenmengsel en roer dit goed door elkaar.

Stap 4. Voeg hier de noten, pitten en gedroogde vruchten naar eigen smaak aan toe. Roer het beslag tot alle ingrediënten goed verdeeld zijn.

Bakken maar

Stap 5. Vet een cakevorm of bakblik in met neutraal smakende olie. Giet het beslag erin. Bak het bananenbrood ongeveer 45-60 minuten in de voorverwarmde oven. Test of het brood gaar is door een satéprikker in het midden te steken. Als deze er schoon uitkomt, is het brood gaar.

Geroosterde paprikasoep

Gezond eten is makkelijker dan je denkt en deze heerlijke soep is het bewijs! Je hebt voldoende soep voor het hele gezin. Kook je alleen voor jezelf? Dan kun je meerdere dagen van deze soep smullen.

4 personen

40 - 50 minuten

Ingrediënten

- 4 grote, rode paprika's
- 1 vleestomaat
- 1 rode peper
- 1 ui
- 1 bol knoflook
- ¾ liter groentebouillon zonder zout
- 3 takjes tijm
- Olijfolie
- 1 courgette
- 1 aubergine

Benodigdheden

- Staafmixer
- Ovenschaal
- Sateprikkers



Bereidingswijze

Stap 1. Verwarm de oven voor op 200 graden en vet een (grote) ovenschaal in

Stap 2. Was de paprika's, vleestomaat en rode peper en hak in grove stukken. Pel de ui en snijd in grove stukken. Stort de groenten in de ovenschaal.

Stap 3. Pel de buitenste schil van de knoflook af, maar zorg er wel voor dat de teentjes aan elkaar blijven. Snijd met scherp mes de bovenkant van de knoflook bol af. Plaats de knoflookbol in de ovenschaal. Plaats de takjes tijm op de groenten. Sprenkel wat olijfolie over de groenten

Stap 4. Plaats de ovenschaal in de oven en laat de groenten een half uur roosteren

Stap 5. Warm ondertussen de groentebouillon op

Stap 6. Was de courgette en aubergine en droog de groenten goed. Snijd de groenten in grove stukken en doe ze vervolgens in een mengkom. Voeg een scheutje olijfolie toe en hussel goed door elkaar.

Stap 7. Verdeel de groenten over 4 satéprikkers.

Stap 8. Plaats de satéprikkers op een bakplaat en rooster voor 15 minuten in de oven. Laat vervolgens afkoelen.

Stap 9. Haal na een half uur de ovenschaal met de paprika uit de oven en laat afkoelen.

Stap 10. De bol knoflook is nu super zacht. Knijp de teentjes knoflook uit de bol en voeg toe aan de bouillon. Voeg de geroosterde paprika, vleestomaat, ui en rode peper toe aan de bouillon. Pureer met een staafmixer.

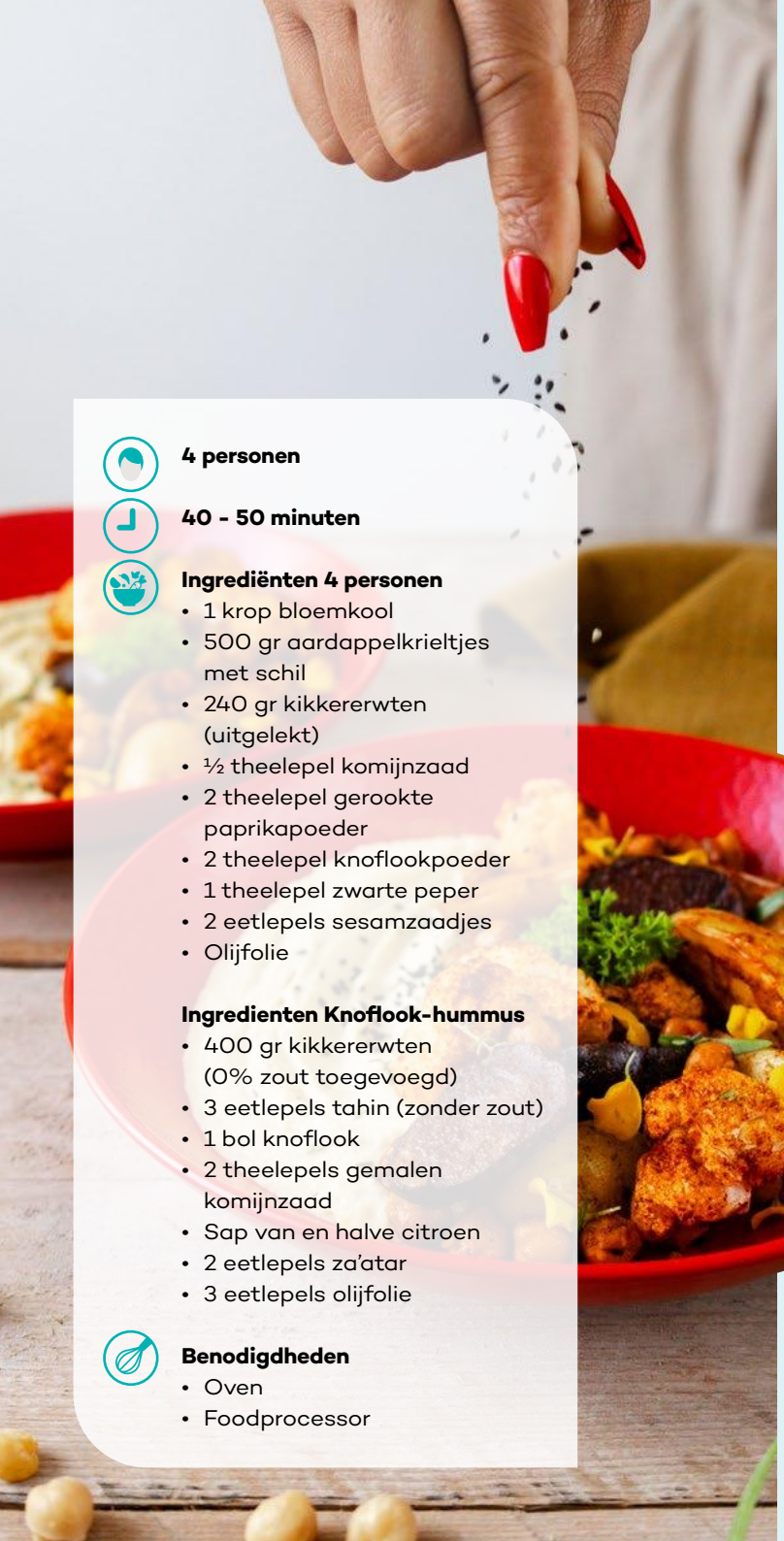
Stap 11. Nu is het tijd om de soep op te dienen! Verdeel de soep over 4 borden en plaats een satéprikker met geroosterde groenten als decoratie schuin over de kom heen.
Tijd om te genieten!

“Wist je dat groente en fruit uit de diepvries een gezonde keuze zijn? Ze zijn vaak goedkoper en net zo gezond als verse producten.”

Whitney Garcia Devers,
Digital Marketeer bij de Hartstichting



Hartenlust



Geroosterde groenten met zelfgemaakte hummus



Wist je dat hummus uit de supermarkt nauwelijks lijkt op de originele hummus? Ook bevat het vaak te veel zout. Te veel zout binnenkrijgen kan een hoge bloeddruk veroorzaken. Een hoge bloeddruk voel je vaak niet, maar het verhoogt wel je kans op een beroerte of hartinfarct.

4 personen

40 - 50 minuten

Ingrediënten 4 personen

- 1 krop bloemkool
- 500 gr aardappelkrieltjes met schil
- 240 gr kikkererwten (uitgelekt)
- ½ theelepel komijnzaad
- 2 theelepel gerookte paprikapoeder
- 2 theelepel knoflookpoeder
- 1 theelepel zwarte peper
- 2 eetlepels sesamzaadjes
- Olijfolie

Ingredienten Knoflook-hummus

- 400 gr kikkererwten (0% zout toegevoegd)
- 3 eetlepels tahin (zonder zout)
- 1 bol knoflook
- 2 theelepels gemalen komijnzaad
- Sap van en halve citroen
- 2 eetlepels za'atar
- 3 eetlepels olijfolie

Benodigdheden

- Oven
- Foodprocessor

Bereidingswijze

Stap 1. Verwarm de oven voor op 220 graden
Stap 2. Voeg één eetlepel olijfolie toe aan een ovenschaal en vet deze in met een bakkwast.
Stap 3. Plaats de schaal in de oven wanneer deze is voorverwarmd en laat de olie koken
Stap 4. Snijd met een scherp mes de bovenkant van de bol knoflook af zodat je de teentjes knoflook ziet zitten.
Stap 5. Plaats de knoflook op een stuk aluminiumfolie en sprenkel wat olijfolie over de bol heen.
Stap 6. Vouw de aluminiumfolie dicht en plaats het pakketje voor 35 minuten in de oven.
Stap 7. Spoel de kikkererwten af en dep vervolgens goed droog
Stap 8. Was de krieltjes en dep goed droog. Snijd de krieltjes in twee partjes en zet opzij.
Stap 9. Was de bloemkool en dep goed droog. Snijd de bloemkool in roosjes.
Stap 10. Doe de kikkererwten, krieltjes en bloemkool in een mengkom. Voeg 2 eetlepels olie, de sesamzaadjes en de kruiden toe en hussel alle ingrediënten goed.
Stap 11. Haal de ovenschaal uit de oven en doe de groenten in de ovenschaal. Plaats de ovenschaal in de oven en laat de groenten 30 minuten roosteren. Hussel na 15 minuten de groenten, zo kunnen alle groenten goed roosteren.

Bereiding knoflook hummus

Stap 12. Doe alle ingrediënten van de hummus in de foodprocessor. Knijp teentjes uit de gepofte knoflook en voeg toe aan de foodprocessor. Voeg eerst drie eetlepels olijfolie toe. Is de hummus te droog? Voeg dan geleidelijk 6 - 8 eetlepels olijfolie toe. Mix de ingrediënten tot een gladde hummus en je bent klaar.

Serveren (4 borden)

Stap 13. Voeg per bord 3 eetlepels hummus toe en verspreid de hummus over de bodem van het bord. Verdeel de groenten over de 4 borden en garneer met sesam. Eetsmakelijk!

Tip: je kunt de overgebleven hummus 3 dagen bewaren in de koelkast.

Granola met een verrassende twist

Gooi je overrijpe bananen niet weg, maar verwerk ze in je zelfgemaakte granola. Benieuwd hoe? Lees dan dit recept!

10 porties van circa 30 gram

40 minuten

Ingrediënten

- 2 rijpe bananen
- 150 gr speltvlokken
- 100 gr havervlokken
- 50 gr ongezouten noten (grof gehakt)
- 5 gr gemalen kaneel
- 5 gr gemalen kardemom
- 5 gr gemalen kruidnagel

Benodigdheden

- Oven

Bereidingswijze

Stap 1. Verwarm de oven voor op 150 graden
Stap 2. Meng de speltvlokken, havervlokken, noten en specerijen goed door elkaar
Stap 3. Pureer de banaan fijn
Stap 4. Meng alle ingrediënten goed door elkaar
Stap 5. Spreid het mengsel goed uit over een bakplaat en bak het geheel op 150 graden voor 30 minuten. Hussel de granola na 15 minuten en plaats de bakplaat vervolgens weer in de oven.
Stap 6. Wacht tot de granola is afgekoeld, voordat je hem in een luchtdichte pot bewaart. Deze heerlijke granola is 2 weken lang houdbaar.





"Het is belangrijk om voldoende vezels te eten. Vezels verlagen het risico op hart- en vaatziekten. Vezels kunnen namelijk het cholesterol verlagen. En ze geven een verzadigd gevoel! Kies daarom altijd voor volkoren graanproducten. Fruit, groente en noten zijn ook goede bronnen van vezels."

Iris Kornaat,
Adviseur Medische Informatie
bij de Hartstichting



Voor slechts 60 cent ontvang je het introductieprogramma van 2 weken.

Scan de QR-code of ga naar **hartstichting.nl/blijfinbeweging**

Kom in beweging met het 60 seconds beweegprogramma

De Hartstichting bestaat 60 jaar en wie jarig is trakteert! Voor maar € 0,60 doe je 2 weken mee met ons nieuwe online beweegprogramma.

3 redenen waarom jij mee wilt doen



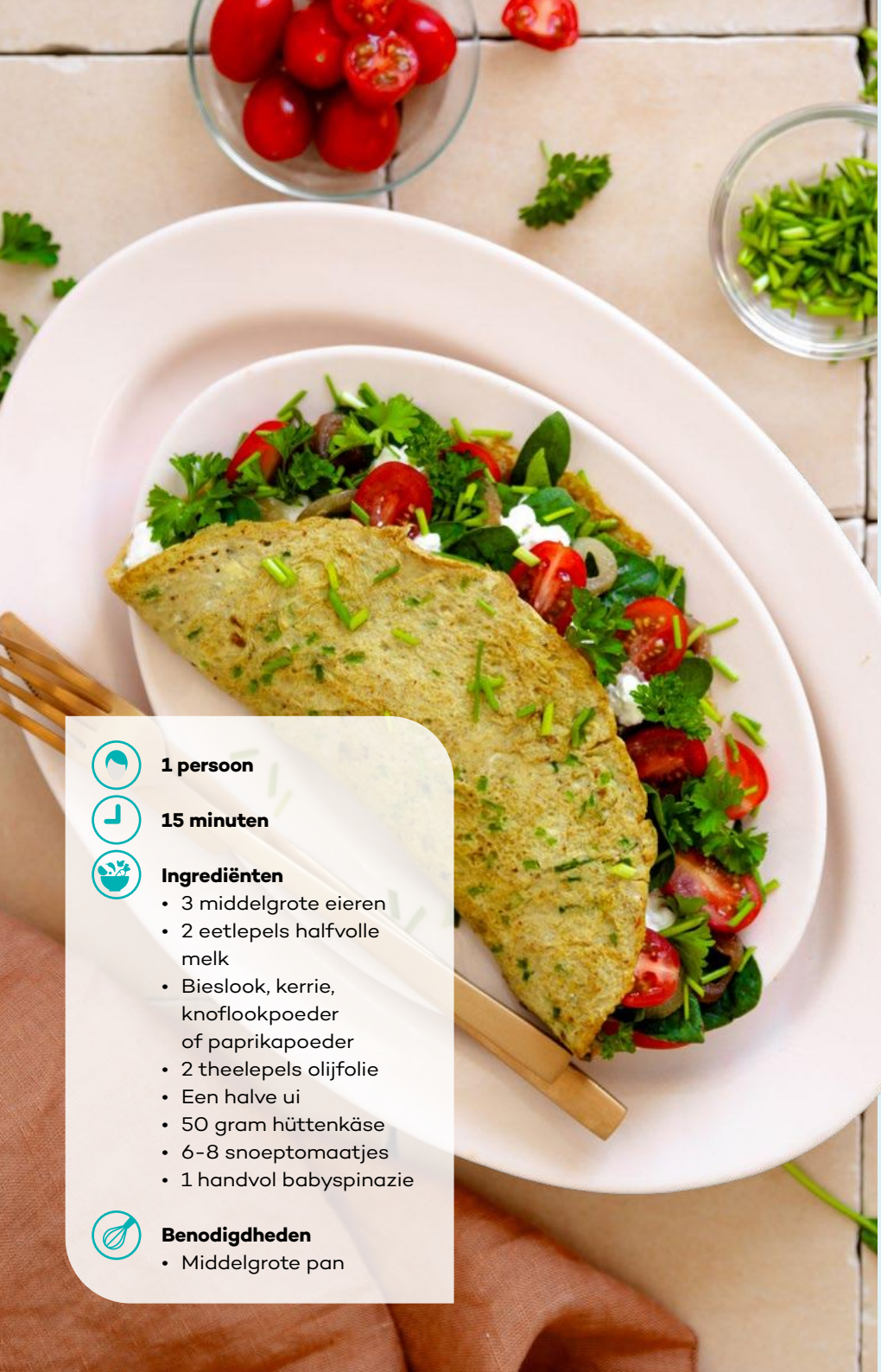
Je wordt fitter
Dankzij de oefeningen in het trainingsschema train je alle spiergroepen voor een sterker lichaam. Ook werk je aan je conditie met de cardio-oefeningen.



Je sport met Barbara de Loor
Als oud-schaatsster en instructrice bij Nederland in Beweging legt Barbara alle oefeningen uit in video's. Dankzij haar kennis en ervaring voer je de oefeningen goed uit. Zo voorkom je blessures en train je vol vertrouwen.



Je sport op jouw niveau
Je bepaalt zelf hoe zwaar je de oefeningen maakt. Hierdoor kun je ook meedoen als je weinig of niet sport. Ook doe je de oefeningen gemakkelijk thuis. Je hoeft de deur er dus niet voor uit!



Vegetarische omelet om je vingers bij af te likken

1 persoon

15 minuten

Ingrediënten
- 3 middelgrote eieren
- 2 eetlepels halfvolle melk
- Bieslook, kerrie, knoflookpoeder of paprikapoeder
- 2 theelepels olijfolie
- Een halve ui
- 50 gram hüttenkäse
- 6-8 snoeptomaatjes
- 1 handvol babyspinazie

Benodigdheden
- Middelgrote pan

Bereidingswijze

De omelet

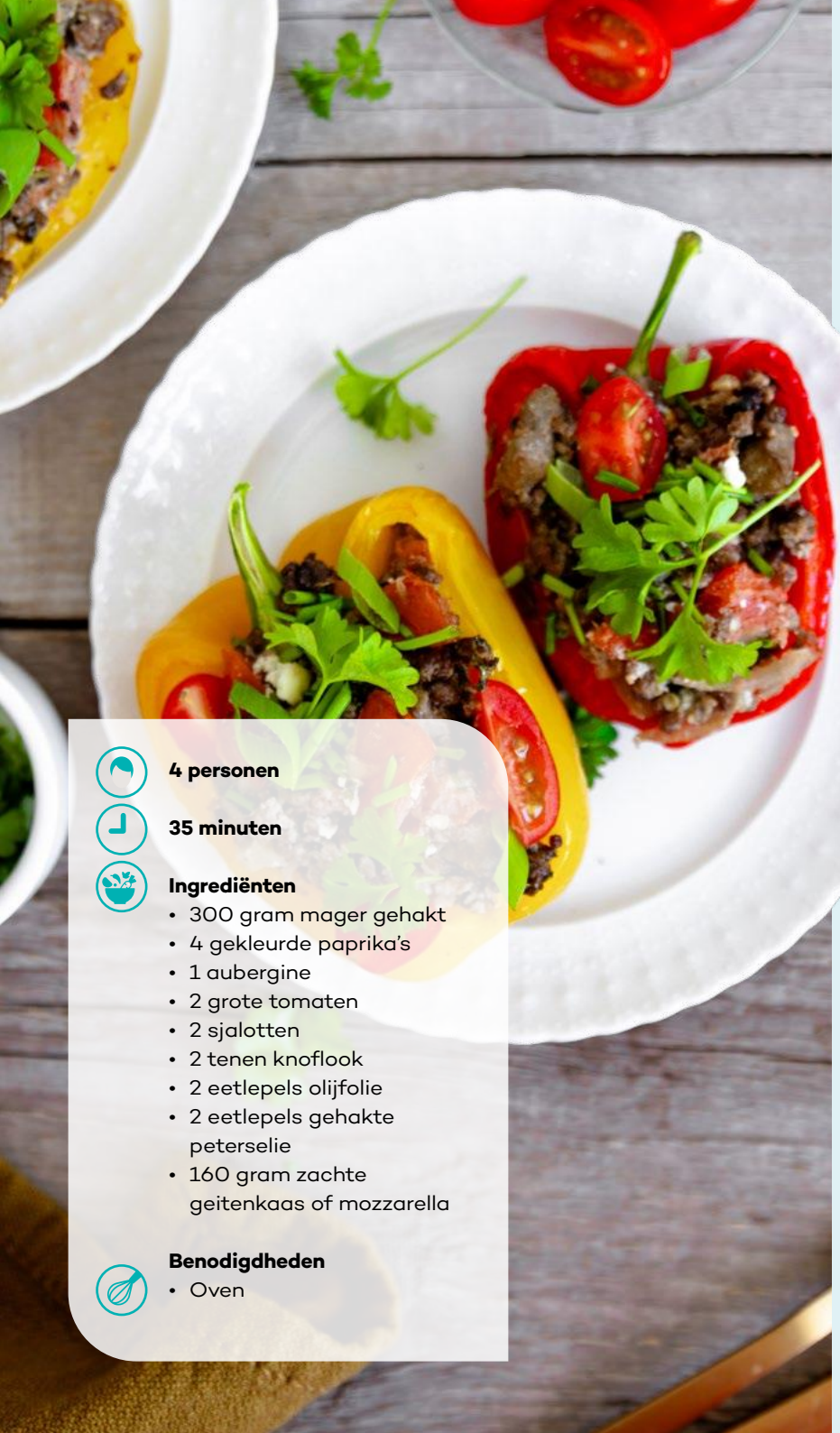
Stap 1. Klop de eieren samen met de halfvolle melk in een kom. Voeg hier wat fijngesneden bieslook, peper, knoflookpoeder, kerrie of paprikapoeder aan toe. Meng het tot een glad, gelijkmatig geheel.
Stap 2. Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Giet het eiermengsel in de pan.
Bak het ei 2 minuten aan tot het stolt. Keer het ei om en bak de andere zijde ook 2 minuten. Controleer of de omelet gaar is en leg deze apart.



De vulling

Stap 3. Snijd de ui in ringen en fruit deze in een koekenpan totdat ze zacht zijn. Snijd de tomaatjes in plakjes. Verdeel de hüttenkäse, snoeptomaatjes, gefruite uienringen en babyspinazie over de omelet. De hüttenkäse kan op smaak gebracht worden met de eerder genoemde kruiden.

Tip: is het een speciale gelegenheid? Snijd de wraps in kleine stukjes en steek er feestelijke prikkers in. Serveer ze als borrelhapjes.



Deze gevulde paprika's laat je niet liggen







Dit is een gemakkelijke, kleurrijke maaltijd uit de oven. Héérlijk met gehakt en geitenkaas of mozzarella.

4 personen

35 minuten

Ingrediënten
- 300 gram mager gehakt
- 4 gekleurde paprika's
- 1 aubergine
- 2 grote tomaten
- 2 sjalotten
- 2 tenen knoflook
- 2 eetlepels olijfolie
- 2 eetlepels gehakte peterselie
- 160 gram zachte geitenkaas of mozzarella

Benodigdheden
- Oven

Bereidingswijze

Stap 1. Verwarm de oven voor op 200 graden Celsius.

Snipperen en snijden
Stap 2. Snijd de paprika's doormidden en haal de pitjes eruit. Snipper de sjalotten fijn en snijd de aubergine in blokjes. Snijd de tomaten doormidden, verwijder de zaden en snijd de rest in blokjes.

Fruiten en braden
Stap 3. Verhit de olie in een pan. Fruit de sjalotten en pers de knoflook erbij. Voeg het gehakt en de aubergine toe en bak dit ongeveer 17 minuten. Haal de pan van het vuur en voeg de peterselie, tomaat en de helft van de kaas toe.

Vullen en bakken
Stap 4. Schep het mengsel in de paprika's. Doe de rest van de kaas erop. Zet de kapjes weer op de paprika. Bak de paprika's 20-30 minuten in de oven.

Tip: zin in een variatie op dit gerecht? Vervang de paprika dan eens door courgette en vul deze.

Fried rice met minder zout

Dit gerecht is gemakkelijk en snel te maken. Het is de hartgezonde variant van het originele recept.

2 personen

20 - 30 minuten

Ingrediënten

- 150 gr zilvervliesrijst (ongekookt)
- 150 gr gamba's gepeld en schoongemaakt
- 400 gr taugé
- 150 gr wortelen
- 150 gr maiskorrels (0% zout toegevoegd)
- 150 gr doperwten (vers/diepvries)
- 1 eetlepel ketjap manis
- 1 eetlepel sojasaus met minder zout
- 2 eieren
- 4 teentjes knoflook (fijngehakt)
  Tip: Geen fan van knoflook? Ga voor twee teentjes knoflook
- Sesam- of olijfolie

Benodigdheden

- Oven

Bereidingswijze





Stap 1. Kook de zilvervliesrijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Gebruik bij voorkeur rijst wat een dag oud is.
Stap 2. Pel de gamba's en verwijder het darmkanaal. Spoel de gamba's goed en leg de gamba's weg
Stap 3. Pel en snipper de ui en hak de teentjes knoflook fijn.
Stap 4. Snijd de worteltjes in kleine blokjes en laat de maiskorrels goed uitlekken.
Stap 5. Verhit sesam- of olijfolie in een wok of koekenpan. Wanneer de pan goed heet is voeg je de gamba's toe en bak tot ze roze kleuren. Haal de gamba's uit de pan en zet even apart in een kommetje.
Stap 6. Voeg de knoflook en ui toe aan de pan. Bak 1-2 minuten en blijf omscheppen. Voeg de rijst toe en bak de rijst 4-5 minuten. Maak een kuiltje in het midden van de pan. Breek de eieren in het kuiltje en gooi de eierschalen weg. Wacht 20 seconden en kluts de eieren. Zodra de eieren gebakken zijn, meng je de eieren met de rijst.
Stap 7. Voeg de taugé, mais en worteltjes toe en bak mee met de rijst.
Stap 8. Voeg de ketjap manis en sojasaus toe aan de rijst. Meng het geheel goed en voeg de gamba's toe. Meng het geheel goed door. Verdeel over 2 borden en je kunt aan tafel.



Zoutarm eten doe je met kruiden!

“Doe de zoutcheck op het etiket. Bevat een product meer dan 1,5 gram zout per 100 gram? Te zout! Ga voor producten met minder dan 0,3 g zout per 100 g en je zit goed!”

Voyca Bronsgeest,
Gezondheidsvoorlichter bij de Hartstichting

Hartenlust



Zoutarm eten is een eitje!

Herken je dat? Je eten mist smaak en je voegt er het liefst zout aan toe. Wist je dat te veel zout eten je bloeddruk verhoogt? Hierdoor heb je meer risico op een beroerte of hartinfarct. Gelukkig is zoutarm eten makkelijker dan je wellicht denkt!

Wist je dit al over zout?

- Per dag heb je maar 1 tot 3 gram zout nodig. Toch krijgen we per dag 9 gram zout binnen. Dit is te veel, de maximale aanbevolen dagelijkse hoeveelheid zout is 6 gram
- 80% van het zout komt uit bewerkte producten. Dit zijn bijvoorbeeld soepen uit pak en snacks.
- Natuurlijke producten bevatten minder zout dan kant-en-klaar voedsel. Koop dus verse producten!

Koken met kruiden

Ben je gewend om zout toe te voegen aan eten? Dan is het even wennen om zoutarm te eten. Maar geen zorgen: Geef jezelf wat tijd om te wennen aan een minder zoute smaak. Na een tijdje mis je het zout niet meer! De sleutel is het toevoegen van kruiden aan je gerechten.

Om toch smaak in je gerechten te behouden, op de volgende pagina hebben wij een aantal kruiden verzameld. Ze versterken bijvoorbeeld een zoete of hartige smaak of remmen juist bepaalde smaken af. Je went uiteindelijk aan pure smaken en je zult zien dat je minder zout nodig hebt!

Deze 11 smaakvolle kruiden tillen jouw gerechten naar een hoger niveau



1. Munt
Munt is ontzettend veelzijdig! Het is lekker in koude en warme gerechten/dranken, in combinatie met vlees en bij fruit. Het zorgt voor een fris aroma bij je maaltijd. Verse munt is het meest smaakvol.



2. Gember
De smaak van gember is te omschrijven als kruidig, scherp, citroenachtig en fris. Geraspte verse gember wordt vaak in Oosterse gerechten verwerkt. Leuk weetje: vlees wordt malser door gember.



3. Basilicum
Basilicum heeft een kruidige smaak met een zoet aroma. Wist je dat basilicum en tomaat een match made in heaven zijn?



4. Bieslook
Bieslook heeft een smaakvolle uiensmaak. Het is het lekkerst als je het in kleine ringetjes snijdt en daarna toevoegt aan je gerecht!



5. Koriander
Verse koriander heeft een anijsachtige smaak. Je kunt het kruid gebruiken in talloze kipgerechten, stoofschotels, sauzen en sauzen. Kortom: de keuze is reuze!



6. Peterselie
Dankzij zijn hartige, frisse smaak kan de peterselie in verschillende gerechten worden verwerkt.



7. Dille
Dille heeft een verfijnde, citroen- en anijsachtige smaak en past onder andere goed bij gerechten met vis.



8. Knoflook
Knoflook is onmisbaar als het gaat om smaakmakers. De smaak wordt omschreven als doordringend, zoet en scherp.



9. Oregano
De oregano heeft een kruidige, lichtzoete smaak. Voeg verse oregano toe aan het eind van de bereiding, anders verliest het kruid zijn smaak.



10. Rozemarijn
De smaak van rozemarijn is licht, fris en zoet. Hartige gerechten doen het hier goed bij. Probeer het te combineren met ovengebakken aardappelen.



11. Bosui
Veel mensen gebruiken rode/witte ui als smaakversterkers, en terecht! Wist je dat je bosui (lente-ui) ook als smaakversterker kunt gebruiken? Het heeft een zachte smaak die overeenkomt met prei en het is lekker als topping.

"Munt is mijn favoriete kruid! Ik vind het heerlijk door een watermeloen salade met feta en komkommer."



Whitney,
Digital Marketeer bij de Hartstichting

Hartenlust

Hartstichting

Colofon

Recepten
Hartstichting

Food styling
Twentyfive studio

Fotografie
Rushanette Martis

Videografie
Louis Masi

Ontwerp
Mark Broeze

Redactie
Hartstichting

Uitgave
November 2023


Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl