

# KOOKWORKSHOP – DIABETESWERKGROEP HALLE

## Pompoensoepje met zwarte woudham

### Benodigdheden

1/4 middelgrote pompoen  
80 g verse geitenkaas (zonder korst)  
1 dikke ui  
2 stengels groene selder  
1 wortel  
1,2 l kippenbouillon (water + 2 magere bouillonblokjes)  
2 sneden zwarte woudham  
1 teentje knoflook  
1 kardemompeultje  
1 scheutje olijfolie  
1 klein klontje margarine  
peper en zout  
verse laurier, tijm en peterselie (bouquet garni)

### Werkwijze

- Schil de pompoen en verwijder de zaadlijsten. Snijd het vruchtvlees van de pompoen in blokjes.
- Snijd de ui, de groene selder en de wortelen grof.
- Pel de look.
- Stoof alle groenten samen in de boter met de olijfolie.
- Pel en plet het kardemompeultje, voeg toe aan de pot groenten.
- Laat alles 3 min. stoven en voeg daarna de kippenbouillon toe samen met het bouquet garni.
- Laat alles 30 min. sudderen.
- Bouquet garni verwijderen.
- Voeg de geitenkaas toe en mix de soep fijn.
- Snij de zwarte woudham in fijne reepjes.

Olijfolie gemengd met margarine zorgt voor een hoger smeltpunt.

## Kalkoenlapje (of kalfslapje) met paprikasaus (2 personen)

### Benodigdheden

1 eetlepel margarine of olie  
2 stukjes kalkoen of kalfslapjes (250 g in totaal)  
1 middelgrote ui  
1 grote groene paprika  
takje tijm  
1 koffielepel paprikapoeder  
2 eetlepels bloem  
2 dl magere kippebouillon (1/2 blokje + 2 dl water)  
peper en zout  
2 eetlepels magere yoghurt  
krielaardappeltjes  
rucola  
4 kerstomaatjes

### Werkwijze

- Ui in ringen snijden.
- Paprika in brunoise snijden.
- Vetstof laten heet worden.
- Vlees aan beide kanten bruinen.
- Vlees warm houden.
- Paprika en ui in het bakvet garen (+- 3 min.)
- Bloem toevoegen.
- Bouillon toevoegen.
- Op smaak brengen met peper en tijm.
- Leg het vlees opnieuw in de pan.
- Afdekken.
- +- 15 minuten sudderen.
- Yoghurt toevoegen vlak voor het opdienen.

Opdienen met krielaardappeltjes, rucola en kerstomaatjes.

### TIP: Ook lekker met rijst of pasta!

1 portie = 225 kcal = ½ KH waarde (zonder aardappelen)  
Rijk aan vitamine C (paprika) en vezels.

# KOOKWORKSHOP – DIABETESWERKGROEP HALLE

Fruitwafeltjes	
Benodigheden	Werkwijze
75 g margarine (Becel of Alpro)	- Roer de margarine zacht.
3 eieren	- Voeg de eierdooiers en de zoetstof toe, meng goed.
150 g zelfrijzende bloem (Oetker of Imperial)	- Zeef de bloem en voeg toe aan het mengsel.
5 ml Natrena of andere zoetstof (1 ml zoetstof = 13 g suiker)	- Klop het eiwit tot sneeuw en spatel onder het mengsel.
1 dl magere melk	- Voeg de fijngesneden appel en ananas toe.
½ appel	- Warm het wafelijzer op en smeer het in met olie.
2 sneden ananas (eventueel uit blik op eigen sap)	- Bak de wafels.
<b>Tip: Vervang eventueel de zelfrijzende bloem door volkoren meel + bakpoeder, hierdoor verhoog je de vezelinname.</b>	

## TIPS VOOR EEN GEZONDE WARME MAALTIJD

Laat jij je bij het samenstellen van een gezonde warme maaltijd inspireren door de voedingsdriehoek?



Hieronder vind je de belangrijkste aandachtspunten op een rijtje:

### Plaats groenten centraal.

- Voorzie een ruime portie groenten van minimum 300 g, d.w.z. 4 à 5 grote eetlepels. Groenten zijn rijk aan vitamines, mineralen en bioactieve stoffen. Maar daarnaast zijn het ideale maagvullers doordat ze caloriearm en vezelrijk zijn. Een voorgerechtje op groentebasis (magere groentesoep, salade) neemt de eerste honger weg.
- Onbereide diepvriesgroenten zijn een even goed alternatief voor verse groenten.
- Blickgroenten kunnen af en toe ook, maar bevatten meer zout.
- Wissel af in bereidingswijze: rauw, gekookt, gestoomd of gestoofd.

### Beperk de portie vlees, vis of vleesvervanger.

- Een portie van 100 g (= de grootte van een kleine handpalm) is voldoende. Varieer in vleessoorten, bij voorkeur mager vlees. Beperk bereide vleessoorten zoals gehaktproducten, gyros en vermijd gepaneerde vleeswaren.
- Schakel af en toe vis in.

### Voorzie bij elke maaltijd een koolhydraatbron volgens je persoonlijk dagschema.

- Kies bij voorkeur voor gekookte aardappelen.
- Gebruik altijd evenveel koolhydraten!

### Kook vetarm.

- Beperk het gebruik van vetstoffen tot één afgestreken eetlepel per persoon (= 10 g) per maaltijd.
- Kies voor vetstoffen rijk aan onverzadigde vetzuren zoals olie, vloeibare margarines en zachte margarines.

### Let op met sauzen.

- Vervang mayonaise door een dressing. Ketchup, mosterd en pickels zijn gezonde alternatieven voor mayonaise.
- Bereid melksauzen zonder vetstof en breng op smaak met verse kruiden of een vetarm bouillonblokje.
- Wees creatief en bereid af en toe ook eens een saus op basis van groenten (paprikasaus, wortelsausje, ...)

### Zorg voor een optimaal behoud van vitamines.

- Aardappelen en groenten worden best pas geschild net voor het koken.
- Laat ze niet in water laten liggen.
- Kook ze gaar in weinig kokend water en niet langer dan nodig of kies ervoor om ze te stomen.