

# de Mediterrane keuken

Smaken van de wereld

Gezonde recepten en tips om het risico op kanker te verlagen



Wereld Kanker  
Onderzoek Fonds

# Over Stichting Wereld Kanker Onderzoek Fonds

## Ons werk

Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds is dé specialist op het gebied van kankerpreventie door gezonde voeding en leefstijl. Wij zetten ons in voor een toekomst met minder kanker.

## Onze unieke doelstelling

Mensen helpen keuzes te maken in hun voedingspatroon en leefstijl die het risico op kanker verlagen.

## Onze missie

Hoe wij deze doelstelling verwezenlijken:

- Financieren van wereldwijd baanbrekend wetenschappelijk onderzoek naar de relatie tussen voeding, voedingspatroon, lichaamsbeweging, lichaamsgewicht en kanker.
- Verzamelen en analyseren van al het onderzoek naar kankerpreventie en op basis daarvan conclusies trekken waardoor betrouwbare voorlichting mogelijk is.
- Geven van voorlichting over kankerpreventie waardoor mensen gezonde en weloverwogen keuzes kunnen maken.

## Het internationale World Cancer Research Fund netwerk

Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds is onderdeel van het internationale World Cancer Research Fund (WCRF) netwerk. Dit netwerk is een internationaal samenwerkingsverband van charitatieve instellingen die zich richten op de preventie van kanker door een gezonde voeding en leefstijl.



Wereld Kanker  
Onderzoek Fonds

# de Mediterrane keuken



## Inhoud

Waarom Mediterraan?	3
<i>Spanje</i>	7
Witte bonen salade met groene asperges	8
Paella met kabeljauw, gamba's en mosselen	10
<i>Italië</i>	13
Risotto Primavera	14
Kip Cacciatore met tagliatelle	16
<i>Griekenland</i>	19
Griekse salade	20
Griekse gevulde groenten	22
Aanbevelingen ter preventie van kanker	24



# Waarom Mediterraan?

Het Mediterrane voedingspatroon staat voor een goede gezondheid. Mensen uit landen rond de Middellandse Zee eten veel vers fruit, verse groenten en volkorenproducten. Omdat de landen aan zee liggen, wordt er ook veel vis gegeten. Daarbij gebruikt men er olijfolie in plaats van boter om te koken. Olijfolie bevat gezonde onverzadigde vetten. In het Mediterrane voedingspatroon speelt rood vlees een minder grote rol dan in het Nederlandse.

Als het om smaak gaat, kunnen weinig keukens op tegen de Mediterrane. Wie kan risotto, pasta met tomatensaus of gevulde groenten met rijst en kruiden weerstaan?

## Mediterraan is gezond

Al sinds de jaren vijftig onderzoeken wetenschappers de gezondheidsvoordelen van het Mediterrane voedingspatroon, wat bestaat uit veel plantaardig voedsel, vis en onverzadigde vetten.

De gezonde eet- en leefstijl van Italianen, Spanjaarden en Grieken dragen bij aan hun hoge levensverwachting. Het traditionele Mediterrane voedingspatroon is gebaseerd op zetmeelrijke koolhydraten zoals pasta, rijst, aardappelen en peulvruchten. Andere gezonde producten als vis en verse groenten (bijvoorbeeld tomaten, courgettes en paprika's) maken ook deel uit van het Mediterrane voedingspatroon. Deze producten helpen uw risico op kanker te verlagen. In landen rond de Middellandse Zee is de maaltijd het hoogtepunt van de dag. Vaak komt de hele familie

thuis bij elkaar om de maaltijd gezamenlijk te bereiden en te nuttigen. Het voordeel van thuis bereide maaltijden is dat ze doorgaans minder vet en zout bevatten dan maaltijden van (afhaal)restaurants.

### Mediterraan bij u thuis

In dit kookboekje staan recepten uit Spanje, Italië en Griekenland; drie landen in het hart van het Middellandse Zeegebied. U kunt nu ondervinden hoe makkelijk het is om zelf een heerlijke Mediterrane maaltijd te maken. Door gezond te eten, voldoende te bewegen en een gezond gewicht te behouden, kunt u uw kans op kanker verkleinen.

## De Mediterrane leefstijl

'Genieten van het leven' is de algemene levensopvatting van de Spanjaarden, Grieken en Italianen. Ze hechten veel waarde aan het eten met vrienden en familie en nemen daar ruim de tijd voor. Daarbij zijn de mensen in het Middellandse Zeegebied door het klimaat vaker buiten en krijgen zij meer lichaamsbeweging.

Door de waardering van gezond, thuis bereid voedsel was er lange tijd geen plaats voor fastfood en ongezonde snacks in het Mediterrane voedingspatroon. Uit cijfers blijkt dat het traditionele voedingspatroon steeds vaker vervangen wordt door een modern, maar ongezond voedingspatroon met fastfood en veel bewerkte producten die veel verzadigd vet, zout en/of suiker bevatten.



Basilicum



Oregano



Rozemarijn



Laurierblad



Munt



Peterselie

## Zonovergoten smaken

### Olijfolie

De landen rond de Middellandse Zee hebben iets gemeen: het gebruik van olijfolie. Hoewel olijfolie vet bevat, is dit onverzadigd vet beter voor ons dan verzadigd vet zoals in boter en dierlijke producten. Olijfolie kunt u gebruiken om groenten in te bakken, in sauzen en soepen, om kip en vis mee te braden of als dressing voor salades. Olijfolie heeft een heerlijke fruitige smaak, maar bevat -zoals alle vetten en oliën- veel calorieën en daarom adviseren wij u het met mate te gebruiken.

### Kruiden en specerijen

In de Mediterrane keuken worden de gerechten meestal op smaak gebracht met verschillende kruiden en specerijen. Door het gebruik van kruiden en specerijen wordt de natuurlijke smaak van verse producten versterkt. De meeste kruiden hebben een subtiele smaak die u goed kunt combineren met typisch Mediterrane ingrediënten. Door kruiden en specerijen te gebruiken, heeft u minder of geen zout meer nodig om uw eten op smaak te brengen.



Paprikapoeder



Saffraan



Knoflook



Kruiden/specerijen	Smaak	Gebruik
Basilicum	Aromatisch, sterk en kan van smaak verschillen als het gecombineerd wordt met andere kruiden en specerijen (bijvoorbeeld met citroen, anijs, kruid-nagel en munt)	Veel gebruikt in Italiaanse gerechten. Perfect met tomaten, in salades, soepen en als garnering van groenten
Oregano	Zacht, zoet, beetje pikant	In tomatensauzen, op pizza's of in salades
Rozemarijn	Pittig, kamferachtig	Met lamsvlees, in stoofgerechten of met gegrilde groenten
Laurierblad	Sterk, aromatisch en beetje bitter	Om sauzen en soepen op smaak te brengen
Munt	Sterke menthol smaak	In zoete en hartige gerechten. Lekker met nieuwe aardappelen, doperwtten en als garnering van vers fruit
Peterselie	Hartig, citroenachtig	In salades, soepen, sauzen en met vis
Knoflook	Geurig, zoutig en doordringend	In sauzen, soepen, braadschotels. Gegrild met groenten en voor salade-dressings
Paprikapoeder	Mild, zoet, beetje geroosterd	Over gebakken aardappelen of gekookte eieren. Keuze uit pikante en zoete varianten
Saffraan	Verfijnd, kruidig en bitter	Om kleur en smaak toe te voegen aan een gerecht. Saffraan is duur, maar u heeft er maar weinig van nodig

# Spanje

Voor Nederlandse toeristen was Spanje in de jaren '60 de eerste grote buitenlandse vakantiebestemming. Aangetrokken door het warme klimaat, de gouden stranden en de relatief korte reistijd. Maar ook de Spaanse keuken vergrootte het vakantieplezier. Tegenwoordig kunnen we in Nederland ook genieten van heerlijke Spaanse gerechten. Van geurige paella tot ovengebakken vis, hartige stoofgerechten en smaakvolle salades. Er is keuze genoeg voor iedereen.



Spanje is befaamd om de tapas, een selectie van kleine hapjes. Voorbeelden van tapas zijn tortilla (Spaanse omelet), gevulde olijven, knoflookchampignons, geroosterd brood met tomaat en Manchegokaas. Het Spaanse voedingspatroon verschilt per streek. Zo hebben de gerechten in het zuiden van het land een Noord-Afrikaanse invloed door de Moorse geschiedenis. De streek Catalonië in het noordoosten heeft een eigen cultuur en geschiedenis. De Catalanen staan erom bekend goede eters te zijn die vis en vlees in gerechten combineren.



## Let op het volgende!

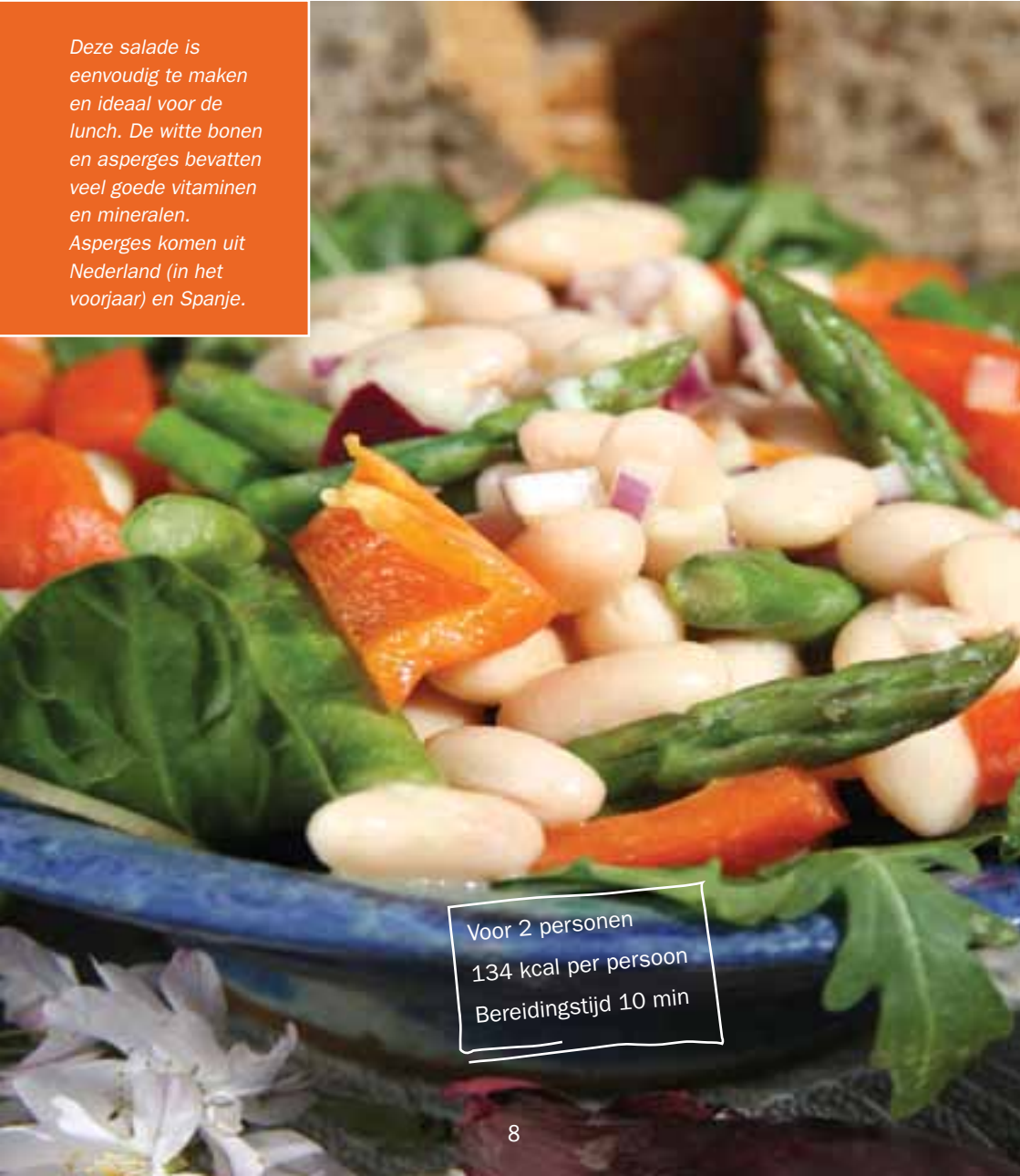
*Veel Spaanse tapas zijn van groente gemaakt, maar toch erg vet doordat er veel olijfolie wordt gebruikt of doordat het is gefrituurd. Eet hier daarom niet te veel van.*

## Gezonde producten in de Spaanse keuken

- Olijven en olijfolie zijn een goede bron van onverzadigde vetten en vitamine E.
- Tomaten zijn een goede bron van de antioxidant lycopeen en zijn heerlijk in salades.
- Rijst en rijstgerechten zoals paella zijn een goede bron van zetmeelrijke koolhydraten.
- Bonen en peulvruchten bevatten weinig vet en zijn een goede bron van proteïnen en vezels. Voeg ze toe in soepen, stoofgerechten en salades.
- Vis is een goede bron van proteïne. Vette vis als zalm en makreel bevatten gezonde omega-3 vetzuren. Voor een snelle maaltijd kunt u vis grillen, pocheren of in de oven bakken.
- Gazpacho is een koude Spaanse soep gemaakt van tomaten, pepers en uien.

# Spanje Witte bonen salade met groene asperges

Deze salade is eenvoudig te maken en ideaal voor de lunch. De witte bonen en asperges bevatten veel goede vitaminen en mineralen. Asperges komen uit Nederland (in het voorjaar) en Spanje.



Voor 2 personen  
134 kcal per persoon  
Bereidingstijd 10 min

## Ingrediënten

- 3 groene asperges
- 200 gram witte bonen uit blik, uitgelekt
- ½ oranje paprika, gesneden in reepjes
- ½ kleine rode ui, fijn gesneden
- 1 eetlepel olijfolie  
(bij voorkeur extra vierge)
- 1 eetlepel vers uitgeperst citroensap
- ½ theelepel Franse mosterd  
versgemalen zwarte peper
- een handjevol bladgroente,  
zoals spinazie of waterkers



## Bereiding:

1. Snijd de asperges in stukken van 2,5 cm. Stoom ze gedurende 4 minuten zacht in een stoom- of steelpan met een beetje water. Zet ze daarna weg om af te koelen.
2. Doe de witte bonen in een grote kom met de peper en de rode uien. Meng voorzichtig met de gestoomde asperges.
3. Roer in een andere kom de olijfolie, het citroensap en de mosterd door elkaar tot een dressing en breng op smaak met zout en peper.
4. Meng voorzichtig de dressing door de salade.
5. Doe de bladgroente en daar bovenop de bonensalade met dressing in een schaal.



## Tip

- Serveer met knapperig volkorenbrood of een stukje tortilla.
- U kunt voor de salade ook andere bonen gebruiken zoals kidneybonen, citroenbonen, boterbonen, of kikkererwten.
- De bonensalade kunt u (voor het toevoegen van de bladgroenten) tot 2 dagen afgedekt bewaren in de koelkast.

# Spanje Paella met kabeljauw, gamba's en mosselen

Bron: Nederlands Visbureau, [www.visrecepten.nl](http://www.visrecepten.nl)

Verse vis, eenvoudig bereid, is één van de vele heerlijkheden van de Spaanse keuken. Spanje heeft de hoogste visconsumptie van Europa. Veel soorten vis bevatten goede vetzuren die bijdragen aan een goede gezondheid.



Voor 2 personen  
450 kcal per persoon  
Bereidingstijd 30 min

## Ingrediënten

- 200 gram kabeljauwfilet
- 400 gram schoongemaakte mosselen
- 5 gamba's
- 1 rode paprika
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 pak paellarijst
- 100 gram zwarte olijven zonder pit
- 2 partjes citroen



## Bereiding:

1. Spoel de kabeljauwfilet af onder de koude kraan en dep hem droog.
2. Snijd de kabeljauwfilet in stukken van ca. 4 cm.
3. Snijd de paprika in zeer smalle ringen. Verhit de olie en bak hierin de paprikaringen en de olijven 5 minuten op een laag vuur.
4. Voeg 4 dl water, de paellarijst en de kruidenmix uit het pak toe en breng het geheel al roerende aan de kook.
5. Roer de groentemix erdoor, leg het deksel op de pan en laat de paella eerst 10 minuten zachtjes koken.
6. Voeg de mosselen toe en kook ze 5 minuten mee.

## Gamba

Gamba is een veel gebruikte naam voor een grote groep garnalen uit één familie, de zogenaamde peneïde garnalen. Een garnaal is een schaaldier en behoort tot de kreeftachtigen. Er ontstaat vaak verwarring in de benamingen 'scampi' en 'gamba'. Voor de duidelijkheid: een gamba is een grote garnaal en een scampi is een kleine kreeft. Wanneer ze als losse staarten worden verkocht is het verschil moeilijk te zien. De gamba wordt ook wel reuzengarnaal of Chinese garnaal genoemd.

7. Voeg dan de stukken kabeljauw en de gamba's toe en laat de paella nog 5 minuten pruttelen. Leg de partjes citroen op de paella.

## Tip

- Varieer met verschillende soorten groente (bijv. doperwtten).
- In plaats van vis en zeevruchten kunt u ook kip gebruiken.
- Probeer verschillende specerijen uit om de vis of kip te kruiden.

# Italië



Italië staat bekend om zijn pasta's en pizza's. Kies voor verse pizza's met groenten en een beetje kaas, of pasta-schotels met een saus op tomatenbasis. De Italianen serveren de pasta met weinig saus, in Nederland gebruiken we er vaak teveel van. Sauzen op tomatenbasis met groenten zijn gezonder dan romige sauzen of sauzen met veel kaas.

In het zuiden van Italië in de regio Calabrië staat de keuken bekend als 'cucina povera'. Dit betekent 'arme keuken' en de reden van deze benoeming is dat de Italianen hier koken met relatief goedkope producten als groenten, bonen, pasta en rijst. Maar de prijs is niet het enige voordeel van deze producten, ze zijn ook nog eens heel gezond en lekker.

Mensen uit de regio Toscane, in het midden van Italië, staan bij andere Italianen bekend als 'mangiafagioli' oftewel 'boneneters'. Zij eten namelijk veel bonen.



## Let op het volgende!

*Italiaans ijs is erg lekker. Maar gezien het hoge vet- en suikergehalte kunt u het beter alleen bij speciale gelegenheden eten.*

*Romige sauzen kunt u het beste alleen in beperkte hoeveelheden eten.*

*Parmaham is een Italiaanse ham die veel vet en zout bevat.*

## Gezonde producten in de Italiaanse keuken

- Pasta is een goede bron van zetmeelrijke koolhydraten. Kies zo mogelijk voor volkorenpasta.
- Risotto is een heerlijke schotel gemaakt met arboriorijst. Deze speciale risottorijst is meestal verkrijgbaar in de supermarkt.
- Net als in de Spaanse keuken worden olijven en olijfolie ook in de Italiaanse keuken veelvuldig gebruikt. Probeer het gebruik van olijfolie te beperken, het bevat namelijk veel calorieën.
- Tomaten en verse groenten kunt u toevoegen aan salades, sauzen, op pizza's en eten als bijgerecht.
- Peulvruchten zoals bonen en erwten smaken goed in salades en soepen.



# Italië Risotto Primavera

Primavera betekent lente, en dit kleurrijke gerecht is een perfecte manier om de seizoensgebonden groene erwten en asperges te combineren. In risotto's wordt meestal arboriorijst gebruikt dat oorspronkelijk uit Noord-Italië komt.



Voor 2 personen  
295 kcal per persoon  
Bereidingstijd 40 min

## Ingrediënten

- 350 ml licht zoute groentebouillon
- ½ courgette, in stukjes van 1 cm
- 3 dunne asperges, in blokjes van 1 cm
- ½ wortel (medium), in dunne reepjes
- ½ eetlepel olijfolie (extra vergine)
- ½ ui, fijngehakt
- 100 gram risottorijst (arboriorijst, ongekookt)
- 1 theelepel versgeperst citroensap
- ½ teentje knoflook, fijngestampt
- 40 gram verse of diepvrieserwten
- ½ eetlepel gehakte peterselie
- ½ eetlepel magere yoghurt
- 1 eetlepel Parmezaanse kaas, geraspt
- versgemalen zwarte peper



## Bereiding:

1. Maak de bouillon klaar.
2. Verhit de olie in een diepe steelpan op een middelhoog vuur. Voeg de ui toe en bak tot deze glazig ziet (circa 2 minuten).
3. Roer vervolgens de rijst er goed door heen.
4. Sprenkel het citroensap over de rijst en roer deze tot hij bijna droog is. Voeg de helft van de knoflook en courgette, asperges en wortel toe. Kook gedurende 1 minuut.
5. Stook het vuur op. Voeg

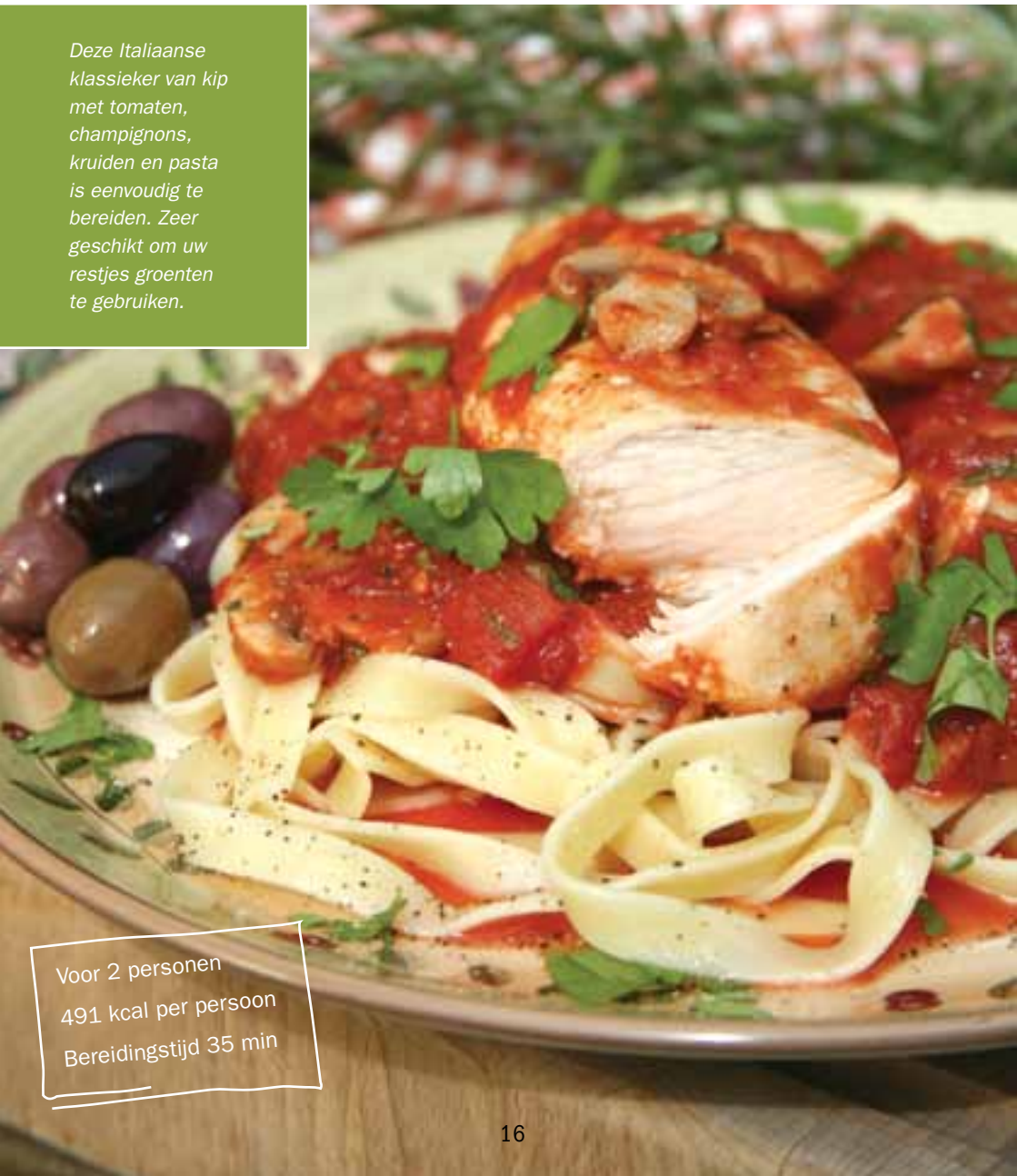
6. Voeg na circa 15-18 minuten de rest van de groenten toe.
7. Voeg het laatste beetje bouillon toe en kook de rijst tot het beetbaar is (circa 3-4 minuten).
8. Haal de pan van het vuur en laat deze eerst 5 minuten afkoelen voordat u de yoghurt en kaas toevoegt. Breng op smaak met zwarte peper en garneer met peterselie. Serveer direct.

## Tip

- In risotto's kunt u ook andere groenten van het seizoen gebruiken, zoals rode pepers, tomaten, spinazie en champignons.
- Bevroren erwten zijn net zo goed als verse. Ze bevatten vezels en vitamine C die belangrijk zijn voor een goede gezondheid en u kunnen helpen uw risico op kanker te verlagen.

# Italië Kip Cacciatore met tagliatelle

Deze Italiaanse klassieker van kip met tomaten, champignons, kruiden en pasta is eenvoudig te bereiden. Zeer geschikt om uw restjes groenten te gebruiken.



Voor 2 personen  
491 kcal per persoon  
Bereidingstijd 35 min

## Ingrediënten

- 2 theelepels olijfolie
- 2 kippenborsten
- 1 kleine rode ui, gehakt
- 1 teentje knoflook, fijngestampt
- 100 gram champignons, gesneden
- ½ eetlepel gehakte verse rozemarijn of
- 1 theelepel gedroogde
- 1 eetlepel gehakte peterselie
- 200 gram stukjes tomaat uit blik
- 1 eetlepel tomatenpuree
- ½ eetlepel rode wijnazijn
- 100 gram tagliatelle, bij voorkeur volkoren
- versgemalen zwarte peper



## Bereiding:

1. Verhit de olie in een grote pan op een middelhoog vuur. Braad de kip aan elke zijde licht aan gedurende 4 minuten. Haal de kip uit de pan en leg deze op een bord.
2. Bak de ui in dezelfde pan tot deze glazig ziet. Voeg de knoflook toe en bak deze nog 1 minuut.
3. Voeg daarna de champignons toe en bak deze tot al het vocht verdampt is (5-6 minuten). Roer vaak.
4. Meng het geheel met de rozemarijn en de helft van de peterselie. Voeg daarna de tomaten, tomatenpuree en azijn toe.
5. Leg de kip weer terug in de pan. Zet het vuur lager zodra de saus begint te borrelen en doe het deksel half op de pan. Laat het circa 15 minuten sudderen.
6. Kook ondertussen de pasta in een grote pan tot deze beetgaar is.
7. Bak de kip totdat deze goed gaar is en de saus helder wordt. Maal er wat zwarte peper overheen.
8. Giet de pasta af, verdeel deze over twee borden en leg de kip met de saus erop. Versier met de overgebleven peterselie en serveer.

## Tip

- Experimenteer met verschillende kruiden om variatie aan te brengen. Tijm, laurierblad en salie passen goed bij de ingrediënten van het gerecht.
- Serveer het gerecht voor de afwisseling met andere soorten pasta, zilvervliesrijst of knapperig volkorenbrood en een verse salade.



# Griekenland



Grieks eten associëren we vaak met vakantie en zonnige eilanden. Er is echter geen reden waarom wij het eten uit de aan zee gelegen taverna's niet thuis zouden kunnen maken. Net als in veel andere landen rond de Middellandse Zee, gebruiken ze in de Griekse keuken veel lokale ingrediënten. Deze worden op een eenvoudige manier bereid om de natuurlijke smaak te behouden.

Veel restaurants in Griekenland serveren kleine gerechten, ook wel bekend als 'mezze'. Dit is een leuke manier om verschillende Griekse gerechten, zoals humus, Griekse salade, gegrilde kip, kebab en tomatenstoofschotels, uit te proberen.

Olijven worden in Griekenland al eeuwenlang gegeten en verschijnen zelfs in de Griekse mythologie. Kalamata olijven, afkomstig uit het westen van Griekenland, worden beschouwd als de beste van de wereld.



## Let op het volgende!

*Honinggebakjes, zoals baklava, bevatten veel vet en suiker. Eet ze alleen bij speciale gelegenheden.*

*Moussaka is een schotel in lagen van aubergine, aardappel, lamsvlees en tomaten met een romige saus en kaas. Over het algemeen bevat deze schotel vrij veel vet.*

*Taramasalata is een Griekse dipsaus gemaakt van viskuit. Deze bevat veel vet en zout.*

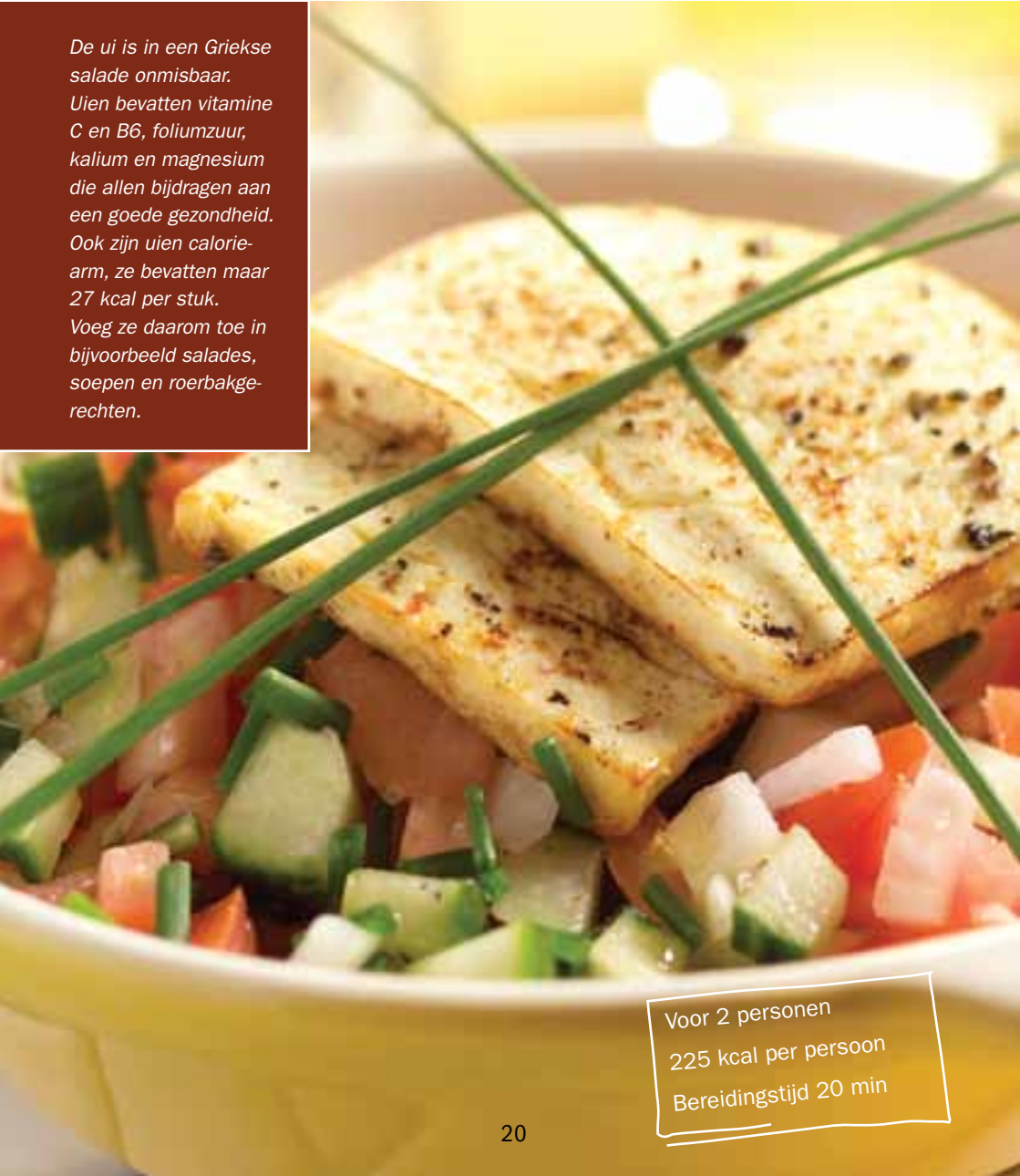
## Gezonde producten in de Griekse keuken

- Een Griekse salade bestaat normaal gesproken uit sla, komkommer, tomaten, olijven, uien en feta.
- Als dessert wordt in Griekse restaurants vaak vers fruit zoals grapefruits en watermeloen geserveerd.
- Bulgur is een eenvoudig te bereiden graansoort die u kunt gebruiken in salades.
- Tzatziki en humus zijn heerlijke Griekse dipsauzen.
- Volkoren pitabroodjes zijn heerlijk als u ze roostert en dipt in humus of tzatziki.

# Griekenland *Griekse salade*

Bron: GroentenFruit Bureau

De ui is in een Griekse salade onmisbaar. Uien bevatten vitamine C en B6, foliumzuur, kalium en magnesium die allen bijdragen aan een goede gezondheid. Ook zijn uien calorie-arm, ze bevatten maar 27 kcal per stuk. Voeg ze daarom toe in bijvoorbeeld salades, soepen en roerbakgerechten.



Voor 2 personen  
225 kcal per persoon  
Bereidingstijd 20 min

## Ingrediënten

- 2 vleestomaten
- 1/3 komkommer
- zout, peper
- 1 ui
- verse bieslook
- 1 eetlepel olijfolie
- 100 gram magere feta



## Bereiding:

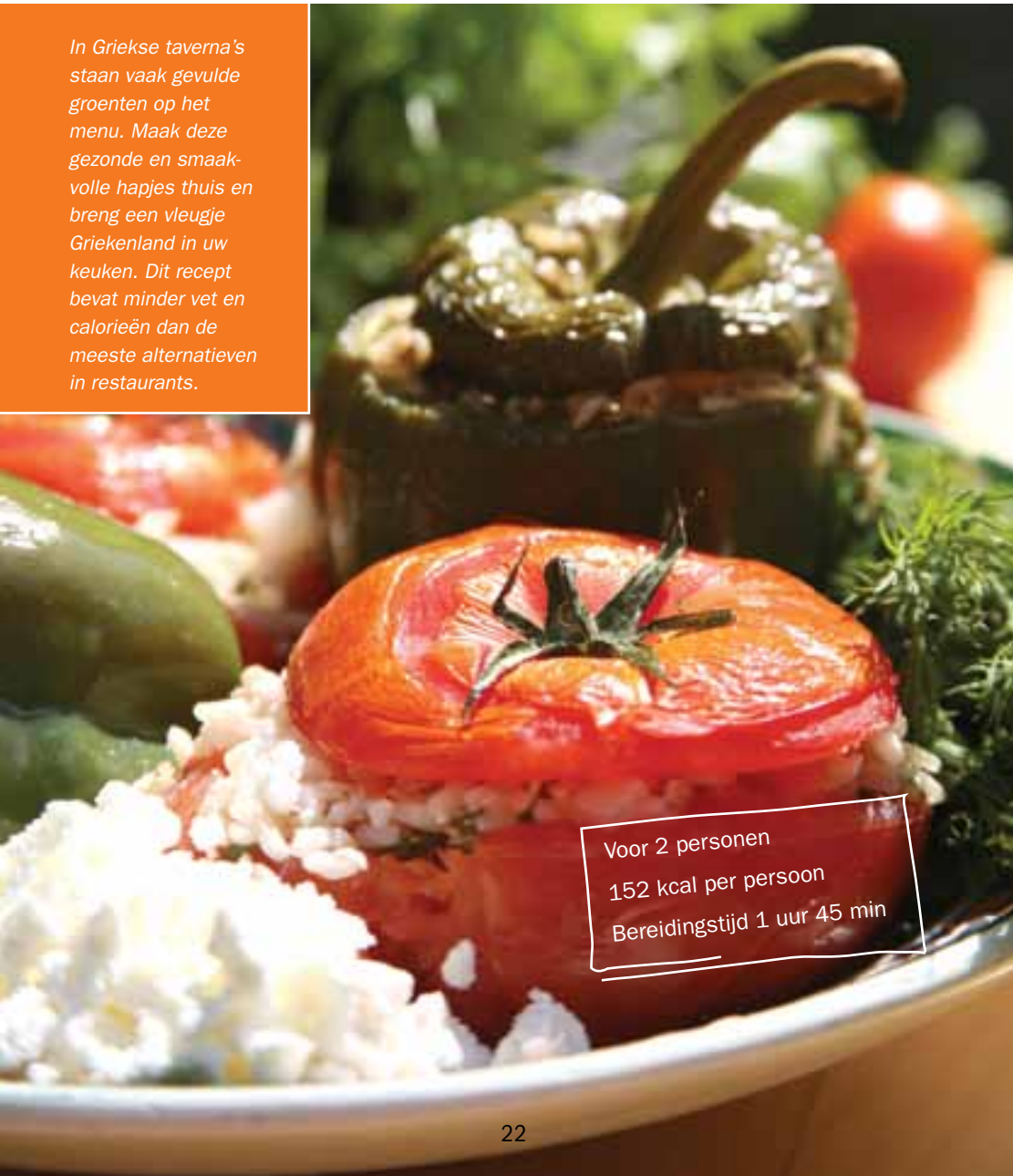
1. Halveer de tomaten en hol ze uit.
2. Schil de komkommer en snijd deze in de lengte door. Schraap er met een lepel de pitjes en zaadlijsten uit.
3. Bestrooi de tomaten en komkommer aan de binnenkant met een beetje zout en zet de helften op hun kop en laat circa 15 minuten uitlekken.
4. Pel intussen de ui en snipper deze fijn.
5. Hak een deel van de bieslook fijn.
6. Snijd de uitgelekte tomaat en komkommer in kleine blokjes.
7. Meng in een kom de ui met komkommer, tomaat en bieslook.
8. Breng op smaak met een beetje zout en peper.
9. Laat de salade ongeveer 1 uur gekoeld staan.
10. Halveer de feta. Snijd ieder stuk overlangs in twee platte stukken. Leg de feta in een ovenschaal of bord 4 minuten onder de grill, zodat de feta bruin wordt.
11. Verdeel de salade over twee borden. Leg de feta erop, garneer met een paar lange sprietjes bieslook en serveer direct.

## Tip

- U hoeft de feta niet te grillen, u kunt ook blokjes feta door de salade scheppen.
- Feta is verpakt in pekel en kan daarom zout zijn. Spoel de feta goed af voor gebruik en laat het 10 minuten in koud water staan om het zoutgehalte te verminderen.

# Griekenland *Griekse gevulde groenten*

In Griekse taverna's staan vaak gevulde groenten op het menu. Maak deze gezonde en smaakvolle hapjes thuis en breng een vleugje Griekenland in uw keuken. Dit recept bevat minder vet en calorieën dan de meeste alternatieven in restaurants.



Voor 2 personen  
152 kcal per persoon  
Bereidingstijd 1 uur 45 min

## Ingrediënten

- 50 gram zilvervliesrijst
- 2 groene paprika's
- 2 grote tomaten
- 1 kleine ui, gehakt
- 1 eetlepel verse dille, gehakt
- 1 eetlepel verse peterselie, gehakt
- 50 gram magere feta
- 1 eetlepel versgeperste citroensap
- versgemalen zwarte peper
- 75 ml licht zoute groentebouillon



## Bereiding:

1. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op het pak en laat deze vervolgens in een kom afkoelen. Warm intussen de oven voor op 180 °C.
2. Snijd de bovenkant van de paprika's en tomaten eraf. Verwijder de zaden en zaadlijsten van de paprika's. Gebruik een lepel om de tomaten uit te hollen en bewaar het sap en de pitjes.
3. Voeg het tomatensap, de ui, dille, peterselie en kaas toe aan de rijst. Meng het goed door elkaar met een vork. Doe het citroensap bij de rijst en breng op smaak met zwarte peper.

4. Vul de paprika's en de tomaten luchtig met het rijstmengsel. Plaats de gevulde groenten op een bakplaat. Leg de bovenkanten weer op de tomaten en paprika's.
5. Zet de bakplaat met groenten circa 1 uur in de oven tot de groenten zacht zijn maar nog hun vorm behouden hebben.
6. Laat de groenten circa 10 minuten afkoelen voordat u ze serveert.



## Tip

- Gebruik voor variatie verschillende kleuren paprika's. Rode en gele smaken zoeter dan groene en bevatten tevens meer vitamine C.
- U kunt in plaats van paprika's ook courgettes, aubergines en grote uien vullen.

# Aanbevelingen

## ter preventie van kanker

- 1 Zorg voor een zo laag mogelijk gewicht en een slanke taille, maar vermijd ondergewicht.
- 2 Beweeg iedere dag minimaal 30 minuten.
- 3 Eet minder calorierijk voedsel en drink weinig suikerrijke dranken.
- 4 Eet veel groenten, fruit, volkorenproducten en peulvruchten en varieer zo veel mogelijk.
- 5 Eet minder rood vlees (zoals rund- en varkensvlees) en eet liever geen bewerkt vlees (zoals ham, spek of salami).
- 6 Drink liever geen alcohol. Als u wel alcohol wilt drinken, neem dan per dag niet meer dan 1 glas (voor vrouwen) of 2 glazen (voor mannen).
- 7 Eet minder zout of gezouten voedsel.
- 8 Vertrouw niet op voedingssupplementen om u tegen kanker te beschermen.

### Aanbevelingen voor specifieke groepen

- 9 Geef baby's de eerste zes maanden uitsluitend borstvoeding. Dat is het beste voor moeder en baby. Geef daarna aanvullende vloeibare en vaste voeding
- 10 Als u kanker heeft gehad en de behandeling is beëindigd, volg dan de aanbevelingen ter preventie van kanker op

En natuurlijk... niet roken

Lees meer over kankerpreventie op [www.wcrf.nl](http://www.wcrf.nl)



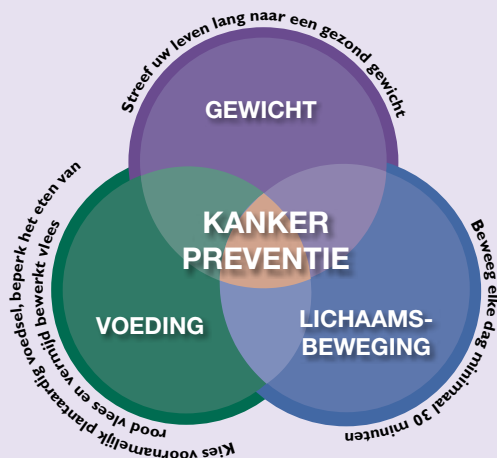
De informatie van Stichting Wereld Kanker Onderzoek Fonds (WCRF NL) over een gezonde eet- en leefstijl richt zich op de Nederlandse bevolking in het algemeen en is niet bedoeld als advies voor personen die op doktersvoorschrift een dieet volgen of speciale behoeften hebben op het gebied van voeding en beweging. Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds geeft geen medisch advies; schakel hiervoor uw arts in.



## Wereld Kanker Onderzoek Fonds

De aanbevelingen om kanker te voorkomen zijn door het Wereld Kanker Onderzoek Fonds in drie richtlijnen samengevat.

### Richtlijnen ter preventie van kanker



**Als u de juiste keuzes maakt ten aanzien van voeding, lichaamsbeweging en gewicht, kunt u uw risico op kanker verlagen.**

- Kies voornamelijk plantaardig voedsel, beperk de consumptie van rood vlees en vermijd het eten van bewerkt vlees
  - Beweeg elke dag minimaal 30 minuten
  - Streef uw leven lang naar een gezond gewicht

En natuurlijk... niet roken

#### Stichting Wereld Kanker Onderzoek Fonds (WCRF NL)

Postbus 15444  
1001 MK Amsterdam  
Tel: 020 344 95 95

Website: [www.wcrf.nl](http://www.wcrf.nl)  
Email: [informatie@wcrf.org](mailto:informatie@wcrf.org)  
Registratienummer K.v.K.  
Amsterdam 41213794

Stichting Wereld Kanker Onderzoek Fonds maakt deel uit van het internationale World Cancer Research Fund (WCRF) netwerk.

*Geef kanker geen kans*



<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun...*



*U ook???*

Het IBAN-nummer van de Stichting Blind Elephant Experience luidt:  
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by

