

de

Smaken van de wereld

# Aziatische keuken

Gezonde recepten en tips om het risico op kanker te verlagen



Wereld Kanker  
Onderzoek Fonds



# Stichting Wereld Kanker Onderzoek Fonds (WCRF NL)

## Doelstelling

De Stichting Wereld Kanker Onderzoek Fonds (WCRF NL) helpt mensen bij het maken van keuzes die het risico op kanker verlagen.

## Missie

- Het financieren en stimuleren van wetenschappelijk onderzoek naar de relatie tussen voeding, leefwijze, gewicht, lichaamsbeweging en het risico op kanker.
- Conclusies laten trekken uit al het beschikbare wetenschappelijke bewijs over kankerpreventie door deskundigen.
- Het geven van voorlichting over kankerpreventie.

## Internationaal netwerk

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

## De overige organisaties in dit netwerk zijn:

- American Institute for Cancer Research (AICR)
- World Cancer Research Fund UK (WCRF UK)
- World Cancer Research Fund Hong Kong (WCRF HK)
- Fonds Mondial de Recherche contre le Cancer (WCRF FR)



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.

# de Aziatische keuken



## Inhoud

Waarom Aziatisch?	3
<i>China</i>	7
Chinese zalmfilet van de grill	8
Kip Chow Mein	10
<i>India</i>	13
Gobi Aloo (bloemkool met aardappelen en curry)	14
Basmati rijst met mungbonen of rode linzen	16
<i>Thailand</i>	19
Thaise groene salade met knapperige sjalotten	20
Roergebakken pangasius met oestersaus	22
Aanbevelingen ter preventie van kanker	24





# Waarom Aziatisch?

De Aziatische keuken is één van de meest smakelijke ter wereld. Van pikante roerbakgroenten tot gestoomde en aromatische curry's. De Aziatische keuken is zeer divers en gezond. De gerechten zijn rijk aan plantaardige voeding, bevatten weinig vet en veel groente en fruit.

## Aziatisch is gezond

### Ingrediënten

Net als de Mediterrane keuken staat de Aziatische bekend om de voordelen voor de gezondheid. Veel van de gerechten zijn gebaseerd op *zetmeelrijke koolhydraten*, zoals rijst of noedels. Bij rijst of noedels worden vaak *veel groenten* geserveerd. Tevens bevatten Aziatische gerechten ingrediënten met een *laag vetgehalte* en zijn deze gerechten *rijk aan proteïne*, zoals vis, kip, peulvruchten of tofu. In plaats van zout wordt een gerecht op smaak gebracht met *aromatische kruiden* en specerijen.

### Manier van koken

De traditionele manier van koken in Azië is eenvoudig en draagt bij aan een goede gezondheid. De Aziaten leggen de nadruk op het behouden van de natuurlijke smaak en de vorm van het eten. Door groenten te *stomen en kort te roerbakken* blijven de vitamines en mineralen behouden. Tevens bevatten de gerechten op deze manier minder vet.

### Aziatisch bij u thuis

Velen van ons hebben wel eens Chinees gegeten in Nederland. Deze 'aangepaste'

gerechten kunnen veel vet en zout bevatten. Als u deze gerechten *zelf thuis klaarmaakt*, kunnen ze *heel gezond en net zo lekker* zijn!

Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds heeft de recepten in dit kookboekje gebaseerd op de Chinese, Indiase en Thaise keuken. U kunt nu zelf ondervinden hoe u eenvoudig een Aziatisch gerecht op tafel kunt zetten. Door gezond te eten, voldoende te bewegen en een gezond gewicht te behouden, kunt u het risico op kanker met een derde verlagen.

## De Aziatische leefstijl

De traditionele Aziatische leefstijl wordt vaak geassocieerd met een lang en gezond leven. Wetenschappers zijn van mening dat dit onder andere komt doordat mensen in landen zoals Japan zelfs op oudere leeftijd nog een actief leven leiden. Dit is in Nederland soms wel anders. Naarmate we ouder worden, doen wij vaak minder aan lichaamsbeweging.

De Aziatische leefstijl geeft het goede voorbeeld. Een actieve leefstijl, zeker als we ouder worden, kan de kans op een gezond leven vergroten en het risico op kanker en andere chronische ziekten verlagen. Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds adviseert u om per dag minimaal 30 minuten lichamelijk actief te zijn. Meer lichaamsbeweging is nog beter.





Garam Masala



Groene Kardemom



Koriander zaadjes



Kruidnagel



Kurkuma



Kaneel



Steranijs



Sesam zaadjes



Komijn zaadjes

## Exotische smaken

De Aziatische keuken bevat veel aromatische specerijen en smaakvolle kruiden. Ze brengen niet alleen meer smaak en kleur aan uw gerechten, uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat ze ook voordelen voor de gezondheid hebben. Veel kruiden en specerijen kunnen door hun samenstelling helpen het risico op kanker te verlagen. Nog een extra reden om te genieten van een currygerecht dat u zelf thuis hebt klaargemaakt!

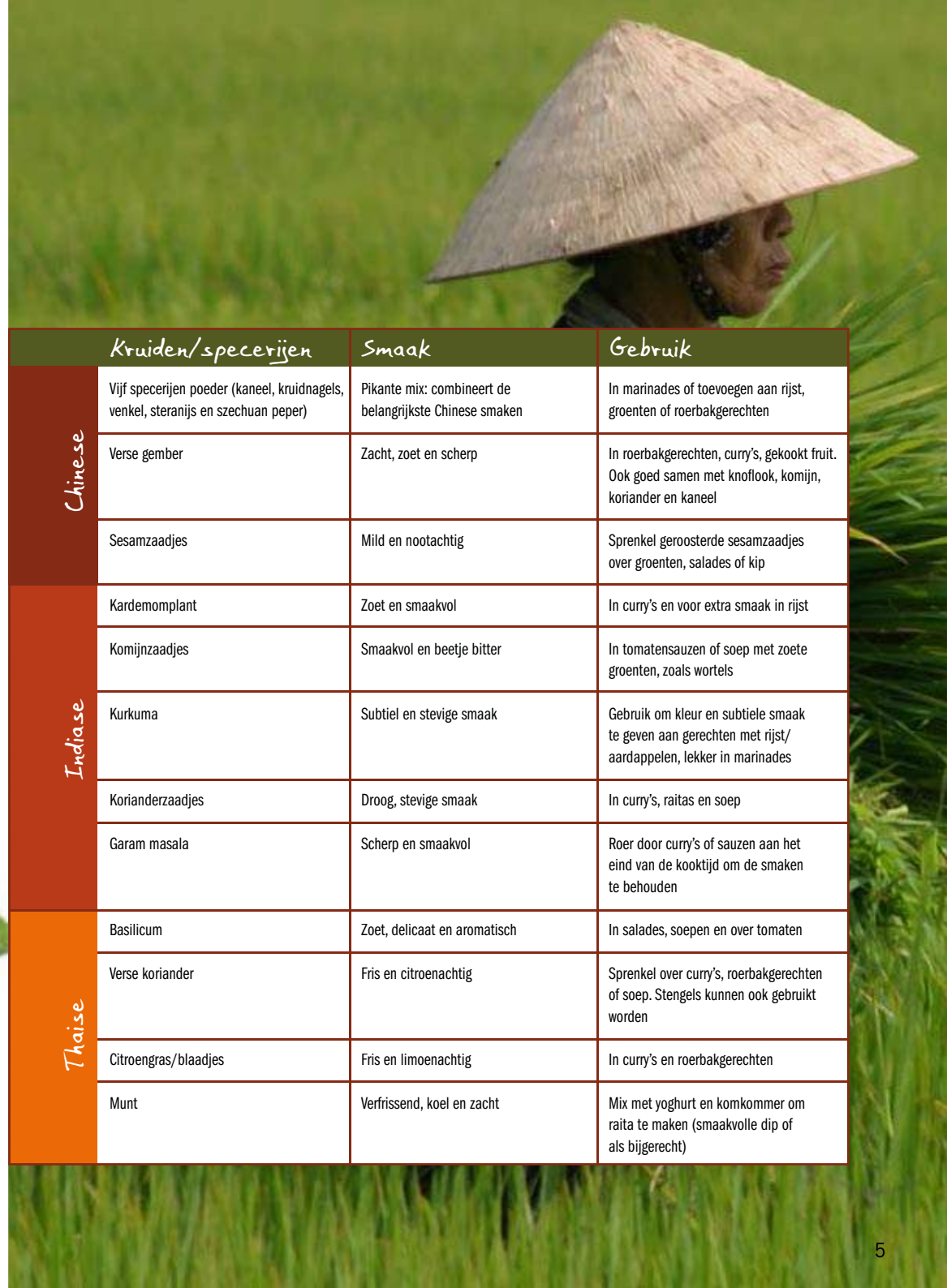
Veel kruiden en specerijen kunt u ook in traditionele gerechten gebruiken, zoals in soep, stoofschotels of sauzen. Op deze manier krijgen gerechten net een andere smaak dan u gewend bent. Tevens gebruikt u minder zout als u kruiden en specerijen gebruikt. Volgens wetenschappelijk onderzoek kan overmatig zoutgebruik het risico op maagkanker verhogen. De meeste supermarkten verkopen veel verschillende soorten kruiden en specerijen. In de tabel hiernaast ziet u een aantal kruiden en specerijen die u aan uw maaltijden kunt toevoegen.



Koriander

Basilicum

Venkel



	Kruiden/specerijen	Smaak	Gebruik
Chinese	Vijf specerijen poeder (kaneel, kruidnagels, venkel, steranijs en szechuan peper)	Pikante mix: combineert de belangrijkste Chinese smaken	In marinades of toevoegen aan rijst, groenten of roerbakgerechten
	Verse gember	Zacht, zoet en scherp	In roerbakgerechten, curry's, gekookt fruit. Ook goed samen met knoflook, komijn, koriander en kaneel
	Sesamzaadjes	Mild en nootachtig	Sprenkel geroosterde sesamzaadjes over groenten, salades of kip
Indiase	Kardemomplant	Zoet en smaakvol	In curry's en voor extra smaak in rijst
	Komijnzaadjes	Smaakvol en beetje bitter	In tomatensauzen of soep met zoete groenten, zoals wortels
	Kurkuma	Subtiel en stevige smaak	Gebruik om kleur en subtiele smaak te geven aan gerechten met rijst/aardappelen, lekker in marinades
	Korianderzaadjes	Droog, stevige smaak	In curry's, raitas en soep
	Garam masala	Scherp en smaakvol	Roer door curry's of sauzen aan het eind van de kooktijd om de smaken te behouden
Thaise	Basilicum	Zoet, delicaat en aromatisch	In salades, soepen en over tomaten
	Verse koriander	Fris en Citroenachtig	Sprenkel over curry's, roerbakgerechten of soep. Stengels kunnen ook gebruikt worden
	Citroengras/blaadjes	Fris en limoenachtig	In curry's en roerbakgerechten
	Munt	Verfrissend, koel en zacht	Mix met yoghurt en komkommer om raita te maken (smaakvolle dip of als bijgerecht)





# China

Met 1,3 miljard inwoners en 6,5% van de wereldoppervlakte is het geen wonder dat Chinese gerechten zo rijk en gevarieerd zijn. Alhoewel gerechten en de manier van koken van provincie tot provincie kunnen verschillen, zijn veel elementen toch hetzelfde.



## Rijst en noedels

Een goede basis voor Chinese gerechten zijn zetmeelrijke koolhydraten, zoals rijst en noedels. *Rijst staat in China symbool voor leven en is een essentieel onderdeel van de Chinese keuken.* Rijst groeit hoofdzakelijk in het zuiden. Hier heerst een subtropisch klimaat en er valt veel regen.

Het is beter om zilvervliesrijst in plaats van witte rijst te gebruiken, omdat zilvervliesrijst meer vezels en voedingsstoffen bevat.

Noedels zijn de Chinese versie van fastfood en zijn vooral in het noorden van China erg populair. *Noedels bevatten weinig vet en zijn daarom een gezonde keuze, mits beperkt zout wordt toegevoegd.* De meeste supermarkten hebben een breed scala aan verschillende soorten noedels, zoals van ei, tarwe en rijst. Deze zijn allemaal anders van smaak, vorm en dikte. Probeer u ze eens in roerbakgerechten, soep of salades, of als bijgerecht. Ze zijn een goede vervanger voor aardappelen of pasta.

### Let op het volgende!

*Sojasaus kan veel zout bevatten. Bekijk altijd eerst het productetiket. Pas ook op met de smaakversteviger Mononatrium glutamaat. Dit wordt vaak gebruikt in de Chinese keuken en bevat veel natrium, het belangrijkste bestanddeel van zout. Het wordt wel eens aangegeven als E621.*

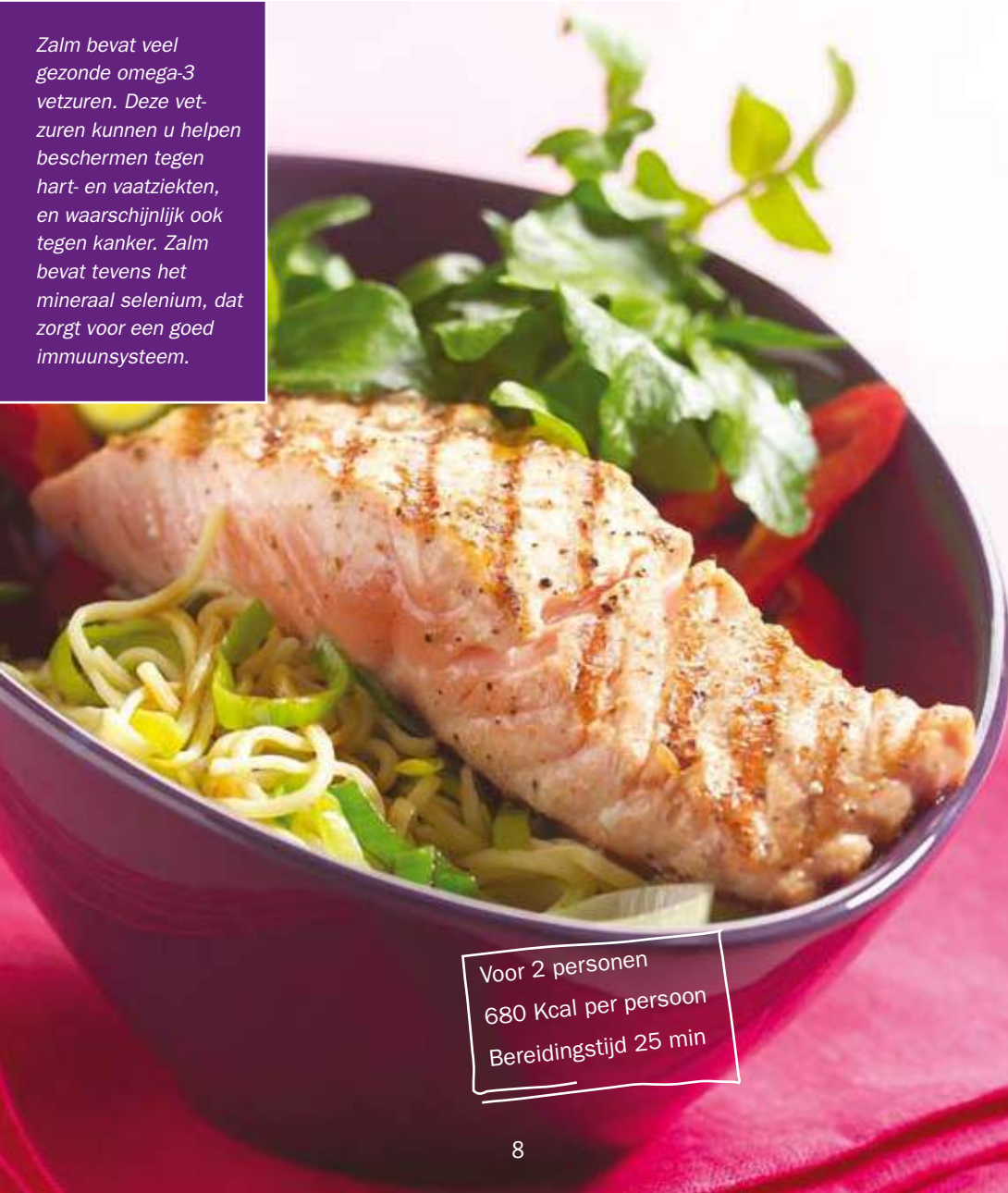
## Gezonde Chinese ingrediënten

- Chinese groenten zoals paksoi hebben een mooie, groene kleur en zijn zeer gezond. Heerlijk om te stomen of in soepen te verwerken.
- Taugé zorgt voor knapperigheid in roerbakgerechten en salades.
- Sesamzaadjes zorgen voor extra smaak wanneer u deze kort roostert en over groenten strooit.
- Paprika's geven kleur en structuur aan roerbakgerechten en salades.
- Kool kan op de Chinese manier rauw door salades of soep worden gedaan, of eenvoudig 5 minuten worden gestoomd.
- Tofu is gemaakt van soja. Marineer blokjes tofu in limoensap en sesamololie met knof ook en gember.



# China Chinese zalmfilet van de grill

Zalm bevat veel gezonde omega-3 vetzuren. Deze vetzuren kunnen u helpen beschermen tegen hart- en vaatziekten, en waarschijnlijk ook tegen kanker. Zalm bevat tevens het mineraal selenium, dat zorgt voor een goed immuunsysteem.



Voor 2 personen  
680 Kcal per persoon  
Bereidingstijd 25 min

## Ingrediënten

- 2 stukken zalmfilet van 125 gram
- sap van 1 limoen
- 1 theelepel gemberpoeder
- versgemalen zwarte peper
- 2 eetlepels roerbakolie
- 150 gram Chinese eiermie
- 250 gram prei, in dunne ringetjes
- 2 eetlepels sojasaus

## Bereiding:

1. Wrijf de stukken zalm in met 1-2 eetlepels limoensap, gemberpoeder en royaal met zwarte peper en bestrijk ze met 1-2 eetlepels roerbakolie.
2. Laat de zalm zo'n 10-15 minuten liggen.
3. Kook de Chinese eiermie beetgaar volgens de aanwijzingen op het pak.
4. Verwarm de rest van de olie in een wok of hapjespan en roerbak de prei in 3-4 minuten beetgaar.
5. Verwarm de grillpan op hoog vuur tot deze goed heet is en leg de zalmfilets erin.
6. Rooster de filets in 4-6 minuten mooi bruin. Ze zijn dan van



Bron: Nederlands Visbureau, Tijd voor vis

- binnen nog rosé. Keer de zalm pas als de filets vanzelf van de ribbels loslaten. Druppel na het keren 1-2 eetlepels sojasaus over de zalmfilets.
7. Schep de eiermie door de prei en warm de mie al omscheppend nog heel even door. Breng de mie op smaak met limoensap en sojasaus.
  8. Schep de mie met prei in wijde kommen of op borden en leg de zalmfilets erop.

## Tip

- Vervang de zalmfilets eens door tonijnfilet of pangasiusfilet.
- Lekker met een salade van komkommer en waterkers.





# China Kip Chow Mein

Kip is een belangrijk ingrediënt in de Chinese keuken. Gecombineerd met groenten en noedels voorziet dit gerecht in een goede mix van antioxidanten zoals bètacaroteen en vitamine C en tevens een grote hoeveelheid eiwitten en vezels.



Voor 2 personen  
475 Kcal per persoon  
Bereidingstijd 20 min

## Ingrediënten

- 2 eetlepels olijfolie
- 2 kleine fijngesnipperde uien
- 1 ½ teentje knoflook, uitgeperst
- 200 gram kipfilet in stukjes
- 6 eetlepels water
- 2 kleine paprika's in stukjes
- 12 paddestoelen in plakjes
- 200 gram paksoi in stukken gesneden
- 2 wortels in stukjes
- 4 theelepels gedroogde gember of een stukje gemberwortel van 4 cm, geschild en in stukjes gehakt
- 2 porties Chinese eiernoedels

## Bereiding:

1. Verhit de olie in een grote pan, voeg uien en knof ook toe en bak het geheel totdat het zacht is.
2. Voeg de stukjes kip en 2 eetlepels water toe. Bak door totdat de kip bruin wordt. Blijf roeren.
3. Draai het vuur lager en voeg paprika, champignons, paksoi, wortel, gember en 4 eetlepels water toe. Bak totdat de groenten net beetbaar zijn.
4. Maak de noedels klaar zoals staat aangegeven op de verpakking.
5. Meng de noedels met de kip en de groenten. Serveer direct.



## Tip

- Varieer met verschillende soorten groente.
- Vervang de kip door mager vlees.
- Probeer verschillende specerijen uit om het vlees te kruiden of laat het vlees helemaal achterwege en vervang het bijvoorbeeld door cashewnoten.





# India

Veel traditionele Indiase gerechten zijn gebaseerd op *plantaardig voedsel*, zoals *peulvruchten* en *groenten*. Deze zijn op smaak gebracht met knof ook, uien en verschillende soorten kruiden en specerijen. In de Indiase keuken wordt weinig rood vlees gebruikt.

Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds adviseert niet meer dan 500 gram rood vlees per week te eten.

Curry's en dahls (gerechten met linzen) worden vaak geserveerd met rijst of broden, zoals chapati (ongerezen brood van grof meel).



## Let op het volgende!

*Ghee, in India een vaak gebruikte boter, bevat veel zout. U kunt beter kiezen voor een beetje olijfolie of pindaolie.*

*Gefrituurd voedsel zoals Samosas, Bhajees en broden zoals Naan, bevatten veel vet en calorieën.*

*Pilau rijst is gebakken Basmati rijst en wordt vaak gereserveerd in restaurants. Deze bevat veel calorieën en vet.*



## Gezonde Indiase ingrediënten

- Spliterwten en gedroogde tuinbonen zijn voedzaam en rijk aan vezels en proteïne. Gebruik deze in soepen of sauzen. Ze zijn een goede vleesvervanger.
- Linzen zijn een bron van ijzer, selenium en zink. Gebruik aromatische specerijen en maak een heerlijke dahl.
- Okra bevat oplosbare vezels. Kook deze op laag vuur en serveer met tomatensaus.
- Basmati rijst is een aromatische rijst met grote rijstkorrels. Perfect om bij allerlei currygerechten te serveren of toe te voegen aan salades.
- Spinazie bevat veel beschermende antioxidanten die helpen het risico op kanker te verlagen.



# India Gobi Aloo (bloemkool met aardappelen en curry)

Door groenten kort te koken, blijven de vitaminen en mineralen behouden. Dit gerecht is heerlijk met een volkoren tortilla wrap of chapati (ongerezen brood van grof meel). Serveer met een gemengde salade en een magere yoghurt of komkommer Raita.



Voor 2 personen  
237 Kcal per persoon  
Bereidingstijd 30 min

## Ingrediënten

- 2 eetlepels olijfolie of druivenolie
- 1 ui, fijn gesneden
- 2 knoflookteentjes, fijngehakt
- 200 gram tomaten (uit blik)
- 1 of 2 groene pepers, zonder pitten in kleine stukken gesneden
- 1 snufje gemalen kurkuma
- 1 eetlepel gemalen koriander
- 1 eetlepel gemalen komijn
- 1 eetlepel garam masala
- 200 gram jonge aardappelen met schil, goed schoongeboend en in stukjes
- 100-150 ml heet water
- 1 kleine bloemkool
- 1 handvol verse korianderblaadjes en de stengels, fijn gesneden

### Bereiding:

1. Verhit de olie in een pan met antiaanbaklaag en een deksel. Voeg uien en knof ook toe en bak deze 2-3 minuten op een middelhoog vuur. Roer het geheel goed door elkaar.
2. Voeg de tomaten en eventueel pepers en specerijen toe. Bedek de pan en laat het geheel ongeveer 5 minuten bakken op een middelhoog vuur. Roer zo nu en dan goed door.



## Komkommer Raita

Komkommer Raita werkt goed ter verkoeling van een pittig gerecht. Mix 50 gram fijn gesneden komkommer met 150 gram naturel yoghurt, een fijngesneden knof ookteentje en fijngesneden muntblaadjes.

3. Voeg de aardappelen en 100 ml heet water toe en laat het geheel ongeveer 10 minuten zachtjes koken met de deksel erop.
4. Voeg de bloemkool toe en laat dit 10 minuten koken met de deksel erop, totdat het zacht wordt.
5. Voeg nog eens 50 ml heet water toe als de curry op de bodem blijft plakken. Voeg als laatste de koriander toe en serveer direct.

## Tip

- Als u niet veel tijd heeft, kies dan voor kikkererwten in plaats van aardappelen. Voeg deze tegelijk toe met de bloemkool.
- Eén portie van dit gerecht bevat al een vierde van de dagelijkse benodigde hoeveelheid ijzer, vitamine B en vitamine C. De gekookte tomaten bevatten de antioxidant lycopene.



# India Basmati rijst met mungbonen of rode linzen

Rijst en linzen zijn beiden goede bronnen van eiwit. U kunt dit gerecht als hoofdgerecht serveren met groenten zoals okra of broccoli, magere yoghurt en tomaten chutney. Het is ook heerlijk bij een currygerecht (als bijgerecht voldoende voor 4 personen).

Voor 2 personen  
478 Kcal per persoon  
Bereidingstijd 30 min

## Ingrediënten

- 25 gram (bruine) Basmati rijst
- 100 gr gele mungbonen of rode linzen
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 ui, 2 kaneelstokjes
- 4 kruidnagels, 2 Kardemom
- 5 peperkorrels
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 theelepel komijnzaad
- 400 ml heet water
- ¼ theelepel kurkuma (geelwortel)
- 1 of 2 verse groene pepers, zonder pitten, eventueel in stukjes gesneden
- 1 rode paprika, fijn gesneden
- 1 rode ui
- amandelschaafsel
- eventueel versgemalen zwarte peper

## Bereiding:

1. Week de rijst en bonen in een kom met water en laat dit 30 minuten staan. Als u linzen gebruikt in dit gerecht, is het niet nodig de linzen te weken.
2. Verwarm de olie in een grote pan met antiaanbaklaag met een deksel. Roerbak de uien 2-3 minuten totdat ze lichtbruin worden. Voeg dan de kaneelstokjes, kruidnagels, kardemom, peperkorrels en knof ook toe aan het geheel.



3. Zet het vuur lager en voeg de komijnzaadjes toe. Laat alles een paar seconden intrekken. Voeg daarna 400 ml heet water toe.
4. Voeg de rode paprika, kurkuma, de pepers en peper en zout naar smaak toe.
5. Zet het vuur lager, doe de deksel op de pan en laat het geheel koken, totdat het water is geabsorbeerd (ongeveer 15 minuten).
6. Serveer het gerecht direct en garneer met rode ui en amandelschaafsel.

## Tip

- Kleurrijke rode, gele en oranje groenten, zoals paprika, tomaten en wortelen, bevatten antioxidanten, met name bètacaroteen.
- Specerijen geven extra smaak aan het eten. Door specerijen te gebruiken, heeft u minder zout nodig.





# Thailand

Van alle Aziatische keukens is de Thaise de meest verrassende: smaakvol en kleurrijk.

Thaise gerechten bevatten veel plantaardige voedingsmiddelen zoals rijst, noedels en verse groenten. Ook roerbakken met wortelen, paprika, ui, knof ook en gember wordt veel gedaan. Thailand wordt omringd door de zee, waardoor er veel vis in de gerechten is terug te vinden. In een restaurant kunnen Thaise gerechten heel pittig zijn.



## Let op het volgende!

*Kokosmelk bevat verzadigde vetten en veel calorieën, gebruik het met mate of vervang het door magere melk.*

*Thaise vissaus (nam pla) geeft een lekkere smaak aan het eten, maar bevat veel zout. Gebruik het met mate.*

*Palmsuiker wordt gemaakt van de kokosnootpalmboom en lijkt op bruine suiker. Gebruik met mate, het bevat namelijk veel calorieën.*



## Gezonde Thaise ingrediënten

- De Thaise aubergine is kleiner en ronder dan de gewone aubergine. Hij neemt de smaak van sauzen goed op. U kunt ook de gewone aubergine gebruiken.
- Witte vissoorten bevatten gezonde eiwitten en zijn heerlijk in Thaise gerechten.
- Bamboe scheuten geven extra body aan Thaise curry's.
- Limoenen zijn een belangrijk ingrediënt in Thaise gerechten. Probeer u ze eens in soepen of curry's, of knijp ze uit over gestoomde groenten.
- Noten zoals cashewnoten voegen iets toe aan uw groenten en salade. Neem hier niet teveel van, ze bevatten veel calorieën.
- Papaja bevat het antioxidant bètacaroteen en vezels.



# Thailand Thaise groene salade met knapperige sjalotten

Bron: AGF Promotie Nederland

In Nederland gebruiken we vaak nog steeds vlees als hoofdbestanddeel van de maaltijd en groente en ander plantaardig voedsel als bijgerecht. In de Thaise keuken is het andersom en daarom is de Thaise keuken zo gezond.



Voor 2 personen  
145 Kcal per persoon  
Bereidingstijd 20 min

20

## Ingrediënten

- 5 sjalotten
- ¼ komkommer
- 100 gram peultjes
- stukje rode peper van 1 cm
- 2 eetlepels limoensap
- 1 ½ eetlepel sojasaus
- 2 eetlepels gembersiroop
- ¼ Chinese kool
- 4 takjes verse munt
- 1 eetlepel geroosterde sesamzaadjes

## Bereiding:

1. Pel de sjalotten en snijd ze in dunne ringetjes.
2. Schil de komkommer en snijd deze in de lengte door. Verwijder de zaadlijsten. Snijd de komkommer vervolgens in dunne reepjes.
3. Breng water aan de kook en kook de peultjes in 3-4 minuten beetgaar. Verwijder de pitjes uit de peper en snijd deze in dunne ringetjes.
4. Klop een dressing van limoensap, peper, sojasaus en gembersiroop en laat de smaken even lekker op elkaar inwerken.
5. Snijd de Chinese kool in dunne reepjes en doe ze in een grote saladeschaal.



6. Hak de munt fijn en schep dit door de Chinese kool.
7. Verdeel er de sjalottenringetjes over.
8. Schenk er de dressing over uit en bestrooi met de sesamzaadjes.



## Tip

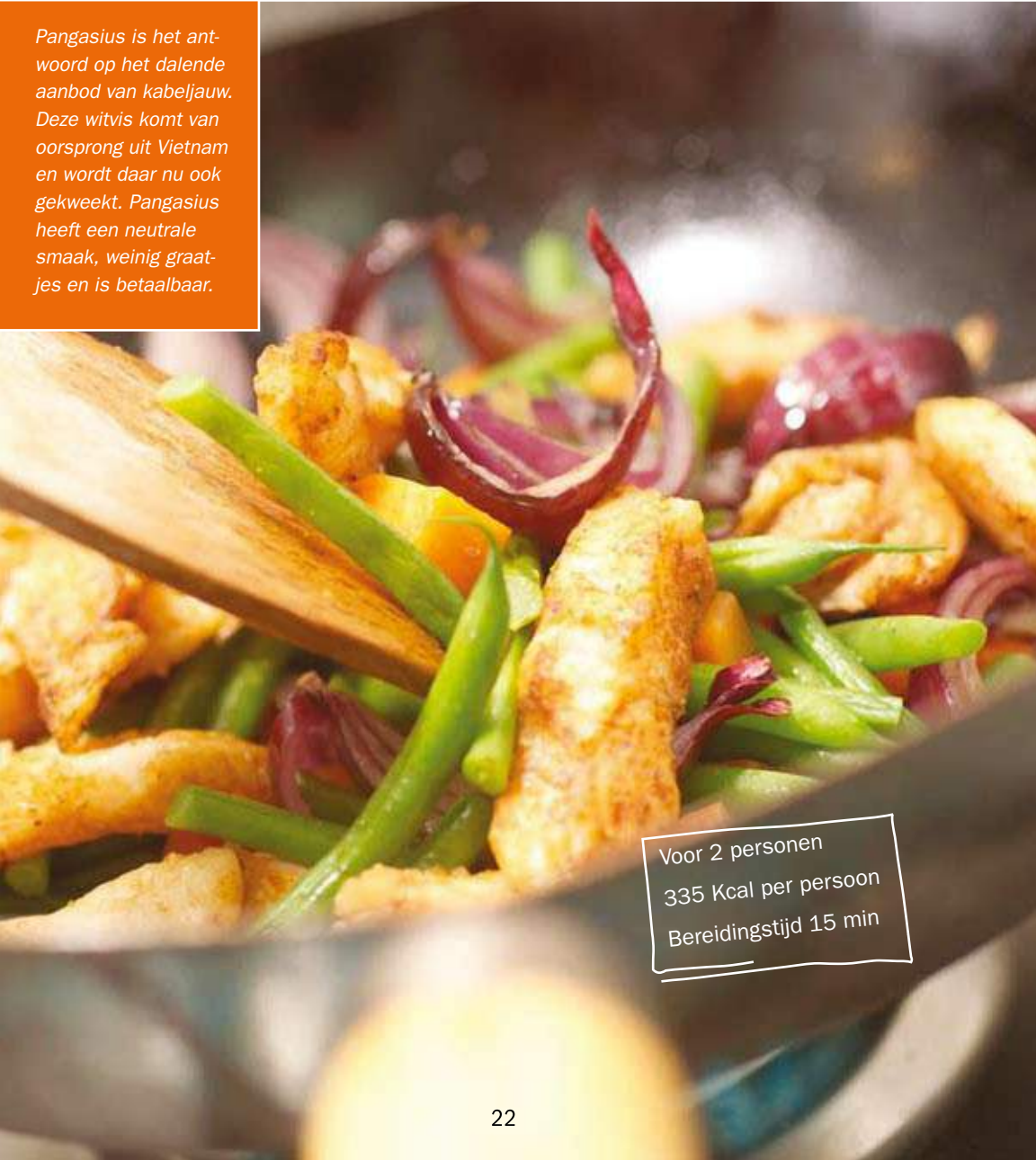
- Met gebakken reepjes lauwwarme biefstuk erdoor heeft u een echte Thaise maaltijdsalade. Met 100 gram vlees voor 2 personen is het gerecht 209 Kcal per persoon.

21



# Thailand Roergebakken pangasius met oestersaus

Pangasius is het antwoord op het dalende aanbod van kabeljauw. Deze witvis komt van oorsprong uit Vietnam en wordt daar nu ook gekweekt. Pangasius heeft een neutrale smaak, weinig graatjes en is betaalbaar.



Voor 2 personen  
335 Kcal per persoon  
Bereidingstijd 15 min

## Ingrediënten

- 250 gram pangasiusfilet
- 75 gram peultjes of sperziebonen, gehalveerd
- 2 eetlepels (roerbak)olie
- 1 rode ui, in dunne partjes gesneden
- 100 gram winterwortel, in dunne plakjes gesneden
- ½ limoen of citroen, uitgeperst
- 1 ½ eetlepel oestersaus
- 30 gram ongezouten cashewnoten
- 2 eetlepels verse koriander, grof gehakt

## Bereiding:

1. Kook de peultjes in een pan met ruim kokend water in 2-3 minuten beetgaar. Spoel ze in een zeef onder koud stromend water af en laat ze goed uitlekken.
2. Snijd de pangasiusfilets in repen van 3 cm breed.
3. Verhit de roerbakolie in een wok en roerbak de ui en wortel 2-3 minuten.
4. Schep de repen vis en de peultjes erdoor en roerbak alles nog 2-3 minuten.
5. Meng het limoensap en de oestersaus erdoor en warm het gerecht nog even zachtjes door.
6. Schep tot slot de cashewnoten en koriander erdoor.

Bron: Nederlands Visbureau, Tijd voor vis



## Tip

- Lekker met eiermie of pandanrijst. Dit roerbakgerecht is ook lekker met andere stevige witvissoorten als tilapia, meerval en kabeljauw.



# 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. Vul daarna aan met andere 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)

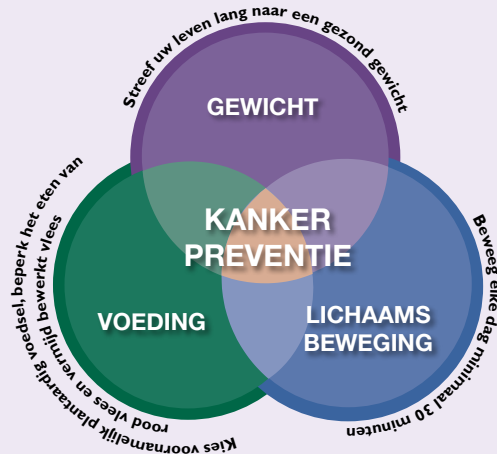




## Wereld Kanker Onderzoek Fonds

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 het eten van rood vlees en vermijd 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 maakt deel uit van het internationale World Cancer Research Fund (WCRF) netwerk.**

Stichting Wereld Kanker Onderzoek Fonds (WCRF NL)  
Leidseplein 33-2 hoog  
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

*Geef kanker geen kans*





<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun..*



*..U ook???*

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

Compressed by

