

Lekker gezond.

*Magazine
boordevol
zoutbewuste
herfst
recepten!*



Minder zout eten is
makkelijker dan je denkt.
Proef zelf hoe lekker
zoutbewust eten is en
ga direct aan de slag!



NIERSTICHTING

Je nieren zijn je leven.



LEKKER KOKEN MET MINDER ZOUT

Zonder dat je het doorhebt, krijg je meer zout binnen dan goed is voor je nieren. Zout zit in een heleboel producten die je elke dag op tafel zet. Zoals kant-en-klaar vlees, sauzen uit een pot, soep uit een zakje en nog veel meer. Zo eten jij en je gezin elke dag -ongewild- teveel zout.

Dat koken met minder zout ook lekker kan zijn, ontdek je in dit boekje met zoutbewuste herfstrecepten, die bovendien heel eenvoudig te bereiden zijn.

Eet smakelijk!

Minder zout. Lekker gezond.

ZOUTBEWUSTE HERFST RECEPTEN

EEN LEKKERE HERFST KAN MET MINDER ZOUT! ONTDEK HET MET DEZE RECEPTEN.

ONTBIJTBROOD VAN RUDOLPH VAN VEEN	3
PADDENSTOELENGRATIN	4
VERWARMENDE SALADE	5
GEGRILDE GROENTE MET AVOCADODRESSING	6
RAVIOLI MET PADDENSTOELEN	7
POMPOENSOEP MET KIP EN GEITENKAASCROSTINI	8
WINTERSE OVENSCHOTEL MET RIJST	9
RUNDEVLEES MET WINTERGROENTE	10
BLOEMKOOL-KERRIEPUREE MET COURGETTESPAGHETTI VAN RUDOLPH VAN VEEN	11
SINAASAPPELMUFFINS	12

De recepten in dit receptenboekje zijn niet per se voor nierpatiënten. Wel zo veel mogelijk volgens de richtlijnen goede voeding én natuurlijk zoutbewust.

DISCLAIMER

Uitgave aug 2018 – De recepten in dit boekje zijn bedoeld om een breed publiek bewust te maken dat zoutbewust koken met kruiden en specerijen net zo lekker is en bijdraagt aan het verminderen van het risico op (verdere) nierschade. Ondanks dat de informatie in dit receptenboek met de grootste zorgvuldigheid tot stand is gekomen, aanvaardt de Nierstichting geen aansprakelijkheid voor de juistheid, betrouwbaarheid en compleetheid van de informatie in dit receptenboekje.

De Nierstichting dankt het Voedingscentrum hartelijk voor het beschikbaar stellen van hun recepten!

eerlijk over eten
Voedingscentrum





HERFSTRECEPT VAN RUDOLPH VAN VEEN GEZOND ONTBIJTBROOD

0-15 minuten

Ingrediënten:

- 250 g havermoutvlokken
- 30 g gebroken lijnzaad
- 50 g walnoten, grof gehakt
- 1 theelepel kaneelpoeder
- 3 eieren
- 180 ml melk
- 1 appel, met schil grof geraspt
- 30 g rozijnen, geweekt
- cakevorm van 25 cm lang

Bereiding:

- 1 Verwarm je oven voor op 170°C. Beboter een cakevorm en leg er een bakpapiertje in op de bodem en de 2 lange kanten.
- 2 Meng alle ingrediënten in een kom en roer dit goed door elkaar.
- 3 Doe het mengsel in de cakevorm, druk het goed aan en zet het midden in de oven.

- 4 Bak het brood in 50 minuten gaar.
- 5 Laat het brood na het bakken 5 minuten staan in de vorm, haal het er daarna uit en laat het goed afkoelen.
- 6 Snijd dit brood met een kartelmes steeds vers in plakjes. Het brood is verpakt zeker 4 dagen lekker, maar is ook heel goed in te vriezen in handig verpakte plakjes!



“Dit is een super recept voor een heel makkelijk te maken brood dat lekker stevig is en vol goede vezels zit. Als je geen lactose wil of mag eten kun je de melk natuurlijk vervangen door water, rijst- of

amandelmelk. Als variatie kun je in plaats van een geraspte appel ook een geprakte banaan nemen. Het liefst eet ik dit brood belegd met een beetje hüttenkase en plakjes avocado, maar gewoon met een beetje roomboter is het ook geweldig!”

HOOFDGERECHT PADDENSTOELENGRATIN

2 personen • 30+ minuten

Ingrediënten

- 400 gram paddenstoelen (bijv. kastanje-champignons, shiitake en oesterzwammen)
- 1 sjalot
- 1 eetlepel vloeibare margarine
- tijm
- 4 eieren
- 100 ml halfvolle melk
- 25 gram geraspte belegen 30+ kaas

Voedingswaarden per persoon

incl. menusuggestie

Energie 595 kcal, Eiwit 30 gram, Koolhydraten 60 gram - Waarvan suikers 20 gram, Vet 25 gram - Waarvan verzadigd vet 7 gram, Vezels 10 gram, Zout 0,9 gram

Ingrediënten over?

Geraspte kaas: Bewaar een restje geraspte kaas in een goed gesloten verpakking maximaal 7 dagen in de koelkast of 3 maanden in de diepvries.

Bereiding

- 1 Warm de oven voor op 200° C.
- 2 Maak de paddenstoelen schoon en snijd ze in plakken of repen.
- 3 Pel de sjalot en snijd hem klein.
- 4 Fruit de sjalot in de margarine.
- 5 Bak de paddenstoelen kort mee en maak dit op smaak met peper en tijm.
- 6 Schep de paddenstoelen in een ovenvaste schaal.
- 7 Klop de eieren los met de melk en wat peper.
- 8 Schenk dit over de paddenstoelen. Strooi de kaas er over.
- 9 Laat het gerecht in de hete oven in ca. 20 minuten stevig worden en kleuren.

Menusuggestie

Lekker met rettich-wortelsalade met rozijnen en aardappelpuree.

Hiervoor heb je nodig...

- 6 opscheplepels aardappelpuree
- 150 gram rettich
- 200 gram winterwortel
- ½ persinaasappel
- 1 eetlepel olie
- 1 handje rozijnen



HOOFDGERECHT VERWARMENDE SALADE

2 personen • 0-15 minuten

Ingrediënten

- 1 krop radicchio of roodlof
- 1 struikje witlof
- 1 stengel bleekselderij
- 1 bosuitje
- 100 gram geschaafde rode kool
- ± 2 eetlepels azijn
- 1 eetlepel olie
- 8 halve walnoten

Bereiding

- 1 Maak de groente schoon.
- 2 Scheur de radicchiobladen in stukken.
- 3 Snijd het witlof in reepjes, de bleekselderij in boogjes en het bosuitje in ringen.
- 4 Maak een dressing van de azijn, peper en de olie.
- 5 Doe de groente in een kom en meng de dressing er door.
- 6 Breek de walnoten in stukjes en strooi ze over de groente.

Voedingswaarden per persoon incl. menusuggestie

Energie 535 kcal, Eiwit 30 gram, Koolhydraten 35 gram - Waarvan suikers 6 gram - Vet 30 gram - Waarvan verzadigd vet 4 gram, Vezels 7 gram, Zout 0,7 gram

Ingrediënten over?

Bleekselderij: Bewaar de rest van een struik bleekselderij verpakt in plastic nog maximaal 7 dagen in de koelkast. Gebruik bleekselderij om te roerbakken, op brood, in een tomatensaus of maak er soep van.

Menusuggestie

Lekker met een gevulde karbonade en aardappelen.

Hiervoor heb je nodig...

- [Gevulde karbonade](#)
- 6 aardappelen



HOOFDGERECHT GEGRILDE GROENTE MET AVOCADODRESSING

2 personen • 30+ minuten

Ingrediënten

- stuk pompoen
- 1 rode ui
- 1 kleine winterwortel
- stuk knolselderij
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 sinaasappel
- ½ avocado
- 1 eetlepel hazelnoten

Bereiding

- 1 Warm de oven voor op 200° C. Leg een stuk bakpapier op de bakplaat.
- 2 Maak de groente schoon.
- 3 Snijd het stuk pompoen in stukken, de ui in partjes, de wortel in plakken en de knolselderij in blokjes.
- 4 Klop wat peper door de olie en meng dit door de groente. Schep de groente op de bakplaat.
- 5 Grill de groente in de hete oven in 25- 30 minuten gaar. Schep de groente halverwege een keer om.
- 6 Boen de sinaasappel goed schoon en rasp wat van de schil af. Pers de sinaasappel uit.
- 7 Schep het vruchtvlees van de avocado uit de schil en pureer het met het sinaasappelsap en wat sinaasappelschil tot een dressing.
- 8 Hak de hazelnoten grof. Rooster de hazelnoten in een droge koekenpan goudbruin.
- 9 Verdeel de groente over 2 borden, schep de dressing er op en strooi de hazelnoten er over.

Voedingswaarden per persoon incl. menusuggestie

Energie 670 kcal, Eiwit 25 gram, Koolhydraten 70 gram - Waarvan suikers 15 gram, Vet 30 gram - Waarvan verzadigd vet 4 gram, Vezels 20 gram, Zout 0,3 gram

Ingrediënten over?

Avocado: Bewaar een halve avocado met de pit er in. Druppel een beetje citroensap op het snijvlak. Bewaar de helft afgedekt met plastic in de koelkast. Pureer een rest avocado met een lepel yoghurt of wat citroensap en peper en besmeer hiermee een boterham.

Menusuggestie

Lekker met reepjes tofu en volkorenpasta.

Hiervoor heb je nodig...

- 150 gram tofu
- 1 eetlepel vloeibare margarine
- 150 gram volkoren spaghetti

HOOFDGERECHT RAVIOLI MET PADDENSTOELEN

2 personen • 15-30 minuten

Ingrediënten

- 2 bosuitjes
- 200 gram kastanjechampignons
- 100 gram shii-take
- 50 gram walnoten
- 100 gram volkoren ravioli (zonder vlees, koelvers)
- 1 eetlepel olie
- 1 mespunt oregano

Bereiding

- 1 Was de bosuitjes en snijd ze in ringen.
- 2 Maak de paddenstoelen schoon en snijd ze in plakken.
- 3 Hak de walnoten grof.
- 4 Kook de ravioli volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
- 5 Fruit de bosuitjes zacht in de olie.
- 6 Voeg de paddenstoelen toe en smoor dit al omscheppend 5 minuten.
- 7 Maak het op smaak met peper en wat oregano.
- 8 Meng het paddenstoelenmengsel door de uitgelekte ravioli en strooi de walnoten er over.

Voedingswaarden per persoon incl menusuggestie

Energie 495 kcal, Eiwit 20 gram, Koolhydraten 30 gram - Waarvan suikers 5 gram, Vet 30 gram - Waarvan verzadigd vet 4 gram, Vezels 10 gram, Zout 0,7 gram

Menusuggestie

Lekker met koolrabisalade en volkoren stokbrood

Hiervoor heb je nodig...

- [Koolrabisalade](#)
- 1 klein volkorenstokbrood

Ingrediënten over?

Champignons: Bak overgebleven champignons met een beetje ui of prei en eet ze op brood. Rauwe champignons zijn in de koelkast nog 3 dagen houdbaar.

Bewaar champignons in een papieren zak of plastic bakje. Ze zijn 2 à 3 dagen houdbaar in de koelkast.

HOOFDGERECHT

POMPOENSOEP MET KIP EN GEITENKAASCROSTINI

2 personen • 30+ minuten

Ingrediënten

- ¼ groentebouillontablet met minder zout
- 150 gram kipfilet
- ½ pompoen (ca. 600 gram)
- 1 ui
- 2 theelepels kerrie
- 1 eetlepel olie
- stukje prei
- nootmuskaat
- 1 bruin ciabatta brood
- 50 gram zachte geitenkaas

Voedingswaarden per persoon

Energie 470 kcal, Eiwit 35 gram, Koolhydraten 50 gram - Waarvan suikers 7 gram, Vet 15 gram - Waarvan verzadigd vet 5 gram, Vezels 9 gram, Zout 1,5 gram

Bereiding

- 1 Breng 400 ml water met het stukje bouillontablet aan de kook, leg de kipfilet er in en kook de kip in 10 minuten gaar. Neem de kip uit bouillon en laat hem afkoelen.
- 2 Was het stuk pompoen en snijd het in blokjes.
- 3 Pel de ui en snijd hem klein.
- 4 Fruit de ui met de kerrie in de olie goudgeel.
- 5 Voeg de pompoen en de bouillon toe. Breng dit aan de kook en kook de soep 20 minuten.
- 6 Snijd de kipfilet in blokjes.
- 7 Pureer de pompoenmassa met een staafmixer of in een keukenmachine.
- 8 Roer de kipfilet er door.
- 9 Breng de soep weer aan de kook en maak hem op smaak met preiringen, peper en wat nootmuskaat.
- 10 Snijd het ciabattabrood horizontaal door en snijd de helften in stukken.
- 11 Bestrijk de snijkant van het brood met de geitenkaas. Leg het brood enkele minuten onder de grill tot de kaas begint te kleuren.
- 11 Strooi er eventueel wat tijm over.
- 12 Geef de crostini bij de soep.



Ingrediënten over?

Pompoen: Dek het snijvlak af met plastic folie. Bewaar het stuk pompoen maximaal 4 dagen in de koelkast. Verwerk de rest van de pompoen in een pompoencurry of rooster stukken pompoen met andere groentesoorten in de oven of in een grillpan.

HOOFDGERECHT OVENSCHOTEL MET RIJST

2 personen • 30+ minuten

Ingrediënten

- 175 gram zilvervliesrijst
- 400 gram prei
- 150 gram (kastanje)champignons
- 1 eetlepel vloeibare margarine
- 1 teentje knoflook
- tijm
- 3 eieren
- 2 theelepels geraspte citroenschil
- 150 gram magere kwark

Bereiding

- 1 Kook de rijst gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
- 2 Warm de oven voor op 175° C.
- 3 Maak de prei schoon en snijd de groente in ringen.
- 4 Maak de champignons schoon en snijd ze in vieren.
- 5 Roerbak de prei kort in de margarine.
- 6 Pers het teentje knoflook er boven uit.
- 7 Roerbak de champignons kort mee.
- 8 Neem de pan van het vuur en maak het mengsel op smaak met peper en tijm.
- 9 Splits de eieren en klop de eiwitten stijf.
- 10 Roer de eidooiers met de geraspte citroenschil door de kwark.
- 11 Meng de prei met champignons en het kwarkmengsel door de rijst.
- 12 Spatel er de eiwitten door.
- 13 Schep dit in een ovenvaste schaal.
- 14 Laat het gerecht in de oven in 30 minuten heet worden en bruin kleuren.

Ingrediënten over?

Kwark: Gebruik een schone lepel om wat uit het bakje te scheppen. Dit voorkomt besmetting met gisten en schimmels. Bewaar de rest van de kwark afgedekt maximaal 4 dagen in de koelkast.

Kwark is ook heerlijk op brood met verse kruiden of wat fruit.

Voedingswaarden per persoon

Energie 545 kcal, Eiwit 25 gram, Koolhydraten 75 gram - Waarvan suikers 8 gram, Vet 15 gram - Waarvan verzadigd vet 4 gram, vezels 8 gram, Zout 0,4 gram



**Voedingswaarden per persoon
incl. menusuggestie**

Energie 520 kcal, Eiwit 35 gram, Koolhydraten 50 gram - Waarvan suikers 10 gram, Vet 20 gram - Waarvan verzadigd vet 5 gram, vezels 10 gram, Zout 0,8 gram

**HOOFDGERECHT
RUNDVLEES MET
WINTERGROENTE**

2 personen • 30+ minuten

Ingrediënten

- 250 gram runderlappen
- 2 eetlepels vloeibare margarine
- 1 eetlepel tomatenpuree
- tijm
- 1 ui
- 2 stengels bleekselderij
- 1 winterwortel
- stuk koolraap
- stuk knolselderij

Bereiding

- 1 Snijd de runderlappen in stukken en bestrooi ze met peper. Bak het vlees in de hete margarine aan alle kanten bruin.
- 2 Bak de tomatenpuree kort mee.
- 3 Voeg 200 ml heet water en wat tijm toe en stoof het vlees 1 uur.
- 4 Maak de groente schoon. Snijd de ui in snippers, de bleekselderij in boogjes, de wortel in plakken en de koolraap en knolselderij in flinke blokken.
- 5 Doe de groente bij het vlees en stoof het in nog eens 20 minuten gaar.

Ingrediënten over?

Stuk knolselderij: Dek het snijvlak af met plastic folie. Bewaar het stuk knolselderij maximaal 4 dagen in de koelkast.

Verwerk de rest van de knolselderij in een soep, salade of eet het geraspt met wat citroensap op brood.

Menusuggestie

Lekker met aardappelen.

Hiervoor heb je nodig...

- 6 aardappelen

HERFSTRECEPT VAN RUDOLPH VAN VEEN: BLOEMKOOL- KERRIEPUREE MET COURGETTESPAGHETTI

4 personen

Ingrediënten

- 50 g rozijnen, geweekt
- 1 kleine bloemkool, in roosjes gesneden
- 2 grote zoete aardappels, geschild, in dobbelsteen grootte gesneden
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 kleine ui, in stukjes gesneden
- 1 theelepel kerriepoeder
- mespuntje kaneelpoeder
- 1 laurierblaadje
- 350 ml water
- 3 courgettes
- vers gemalen peper
- 4 takjes verse munt

Bereiding:

- 1 Verhit 1 eetlepel olijfolie in een pan en fruit hierin op laag vuur de gesneden ui.
- 2 Voeg kerriepoeder, kaneelpoeder en laurierblad toe en laat dit even mee fruiten.
- 3 Giet het water erbij zodat de groenten nét onderstaan. Zet het deksel op de pan en laat de bloemkool in 10 minuten zachtjes gaar koken.
- 4 Kook de zoete aardappelblokjes in een kleine pan met water slechts 3 minuten, giet ze daarna af en laat ze op een zeef uitdampen. Niet koud spoelen met water dan worden ze te waterig.
- 5 Maak intussen de courgettespaghetti met behulp van een spiraalsnijder.
- 6 Pureer de bloemkool met een staafmixer en zorg ervoor dat de puree lekker smeug is, niet te veel en niet te weinig vocht. Breng op smaak met verse peper. En houd de puree warm op een waakvlam met het deksel op de pan.
- 7 Verwarm een grote koekenpan met olijfolie en bak hierin eerst 2 minuten de blokjes aardappel en voeg dan de courgettespaghetti toe. De spaghetti hoeft eigenlijk alleen maar warm te worden, meer niet!
- 8 Als de courgettespaghetti te veel is voor één pan, bak dan eerst de helft en daarna meteen de andere helft.



“Dit is een feestelijk en vegetarisch recept met courgettespaghetti. Om courgettespaghetti zelf te maken zijn er speciale keukenhulpjes te koop: de zogenaamde ‘spiraalsnijders’. Ze zien er uit als een soort grote puntenslijper waarin

je courgettes, maar ook wortels en rettich tot hele dunne, lange sliertjes kunt draaien. Ze zijn gelukkig niet enorm kostbaar en je kunt er ook écht iets bijzonders mee maken.”

- 9 Verdeel de bloemkoolpuree over de borden en schep de courgettespaghetti en aardappelblokjes er bovenop.
- 10 Strooi de rozijnen en gesneden munt blaadjes eroverheen en garneer met een topje verse munt.





NAGERECHT SINAASAPPELMUFFINS

10 personen • 30+ minuten

Ingrediënten

- 1 (onbespoten) sinaasappel
- 40 gram gepelde walnoten
- 3 eetlepels olie
- 1 dl halfvolle melk
- 1 ei
- 225 gram zelfrijzend bakmeel
- 3 eetlepels suiker
- 10 papieren cakevormpjes (caises) of een bakvorm voor scones

Ingrediënten over?

Sinaasappels: Sinaasappels zijn op kamertemperatuur 10 tot 21 dagen te bewaren. Bewaar ze niet in de koelkast. Sinaasappels rijpen sneller als ze naast een banaan liggen.

Bereiding

- 1 Warm de oven voor op 175° C.
- 2 Boen de sinaasappel goed schoon met warm water en snijd hem in stukken.
- 3 Hak de sinaasappel in een keukenmachine of met een staafmixer in kleine stukjes.
- 4 Voeg de noten toe en hak ze mee klein.
- 5 Voeg de olie, de melk en het ei toe en meng dit er door.
- 6 Doe in een kom het zelfrijzend bakmeel met de suiker.
- 7 Roer met een vork de sinaasappelmassa er door.
- 8 Verdeel het deeg over de 10 vormpjes.
- 9 Bak de muffins op de bakplaat midden in de hete oven in 20 minuten gaar.
- 10 Laat ze afkoelen.

Voedingswaarden per persoon

Energie 165 kcal, Eiwit 4 gram, Koolhydraten 20 gram - Waarvan suikers 6 gram, Vet 7 gram - Waarvan verzadigd vet 1 gram, vezels 1 gram, Zout 0,4 gram



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



..U ook???

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

Compressed by

