



## Week recepten 2022

### 02. Ratatouille (4-6 personen of voor meerdere dagen)

Ratatouille stamt uit de regio rond Nice en de Provence. Kom in januari (alvast) in Mediterrane sferen ;-)

Dit recept geeft een (Franse) groente stoofpot die je "als basis" kunt gebruiken voor heel veel gerechten. Combineer het bijvoorbeeld met een stukje kip of meng er gehakt door of schep het over een stukje vis en eet zo koolhydraat arm. Combineer het bijvoorbeeld met rijst, pasta, (gebakken) aardappelen of brood en je hebt een voedzame vegetarische maaltijd.

#### **Ingrediënten:**

2 ui  
1,5 teentje knoflook  
2 courgettes  
2 aubergines  
1 rode paprika  
2 blikken gepelde tomaten  
3 eetlepels tomatenpasta of puree  
1 eetlepel Provençaalse kruiden  
Peper en zout

#### **Bereiding:**

Pel de ui en knoflook en snijd beide fijn.

Maak de courgette en aubergine schoon en snijd in blokjes.

Verhit en bak de ui en knoflook, al roerend, in een beetje olijfolie (vierge, niet extra vierge, zie het bericht van vorige week) in een grote wokpan en voeg na 2 minuten de stukjes courgettes toe. Blijf roeren en bak het geheel 3 minuten.

Haal de ui, knoflook en courgettes uit de pan en leg op een bord. Bak in dezelfde pan de stukjes aubergine, al roerend op hoog vuur, ook 3 minuten.

Om de smaak van de afzonderlijke groenten optimaal te houden worden de groenten vaak in aparte pannen gebakken en later bij elkaar gevoegd.

Voeg alles weer samen in de wokpan en voeg ook de tomaten pasta/puree, de paprika, de gepelde tomaten, de Provençaalse kruiden en extra zout en (versgemalen zwarte) peper toe. Verhit alles tot het kookpunt en draai dan lager en laat 20 minuten sudderen. Roer regelmatig door en proef tussendoor of er misschien nog extra zout of peper toegevoegd kan worden.



## Week recepten 2022

### Waarom de ratatouille? ("weet wat je eet")

Ratatouille is bij uitstek een gerecht bij om je lichaam voldoende groente te geven voor de benodigde vitamines, mineralen en vezels.

Aanbevolen wordt dagelijks 250 gram groente te eten door het voedingscentrum. Kom jij dagelijks aan 250 gram groente? In veel studies komt naar voren, dat we eigenlijk 400-500 gram groente nodig zouden hebben, dus 250 gram is echt een minimum hoeveelheid.

Gemiddeld eten wij (Nederlanders) 131 gram groente per dag.

Ratatouille geeft een mooie basis om eens (of vaker!) de groente als uitgangspunt van je maaltijd te nemen, voeg daarna wel of geen vlees/kip/vis toe en/of wel of geen koolhydraten. De groente is dus je hoofd bestanddeel en alles wat je erbij eet, is extra.

In courgettes is het mineraal kalium te vinden. Dit mineraal speelt een belangrijke rol bij het gezond houden van je hart en bloedvaten.

Courgette is rijk aan vitamine C, nodig voor een goed immuunsysteem.

Courgettes bevatten ook veel water en heeft samen met de vezels een positief effect op onze spijsvertering/stoelgang.

De vezels in aubergines zorgen voor een goede spijsvertering. Ze zorgen ook voor een langdurig "volle maag" gevoel en voorkomen op die manier een overmatige calorie-inname en zin om te snacken. Daarnaast bevat de groente behoorlijk wat vitamine C, K, B6, folaat (de natuurlijke vorm van foliumzuur), mangaan en kalium.

Paprika is super gezond en geeft veel vitamines, mineralen, vezels en anti-oxidanten. Paprika behoort tot de groep groentes in de schijf van 5 waarvan wordt geadviseerd deze heel regelmatig te eten. Van paprika is aangetoond dat het eten ervan de kans op hart- en vaatziekten aanzienlijk verlaagd, tevens wordt de kans op diabetes type 2 kleiner. De anti-oxidanten uit de paprika maken vrije radicalen (giftige/schadelijke stoffen in ons lichaam) onschadelijk.

Regelmatig **tomaat** eten kan bijdragen aan een **gezond** hart- en vaatstelsel.

Tomaten bevatten een goede hoeveelheid bètacaroteen. Bètacaroteen wordt ook wel provitamine A genoemd, omdat dit in je lichaam wordt omgezet naar vitamine A.



**Jacqueline van Dijk**  
Thuis Trainen, Coaching & Voeding

## **Week recepten 2022**

Deze stof is zowel een kleurstof als een antioxidant. Bètacaroteen kan onder andere bijdragen aan:

- Het gezond houden van je longen
- Het vertragen van cognitieve achteruitgang
- Het verkleinen van het risico op hart- en vaatziekten

**Ga je ook de (lekkere en gezonde) Ratatouille maken? ;-)**

**Maak iedere week een gezond gerecht en eind december heb je 52 gezonde (nieuwe) lekkere gerechten voor een healthy lifestyle (gemaakt!).**