



Inhoudsopgave



Superfoods – Avocado	012
Smoothies	022
Dips en salsa's	034
Broodbeleg	048
Soepen	056
Salades en dressings	066
Hoofdgerechten	082
Desserts	096
Cocktails	114
Register van recepten	120
Index van ingrediënten	121
Verantwoording	123
Over de auteur	126
Dankwoord	127



**“AVOCADO’S HOREN BIJ EEN
GEZOND EETPATROON. ALS
HET GAAT OM CALORIEËN,
VEZELS, VERZADIGDE VETTEN
OF CHOLESTEROL, DAN ZIT ER
IN AVOCADO’S VEEL VAN WAT
JE WEL WIL EN WEINIG WAT JE
NIET WIL.”**

WWW.CALIFORNIAAVOCADO.COM





Superfoods – Avocado

WAT ZIJN SUPERFOODS?

Superfoods zijn natuurlijke voedingsmiddelen, die van zichzelf een bijzonder grote hoeveelheid antioxidanten, vitamines en andere voedingsstoffen bevatten. Superfoods zijn specifieke producten, die bekend staan om hun gunstige invloed op de gezondheid. Avocado is een superfood, net als bijvoorbeeld chiazaad, gojibessen en rauwe cacao dat ook zijn. De meeste superfoods kunt u inmiddels gewoon in de supermarkt kopen.

WAAROM SUPERFOODS?

Het regelmatig eten van superfoods kan uw gezondheid behoorlijk verbeteren. Door superfoods aan uw dieet toe te voegen, kunt u de kans op chronische ziekten verminderen, uw fysieke en emotionele gesteldheid verbeteren en uw levensduur verlengen. Mensen die vaker superfoods eten zijn eenvoudiger gezonder dan mensen die dat niet doen. Toegevoegde vitamines en mineralen en voedingssupplementen zullen ook nooit op kunnen tegen voedsel dat van nature veel voedingsstoffen bevat.



“OM DEZELFDE HOEVEELHEID KALIUM BINNEN TE KRIJGEN DIE IN EEN AVOCADO ZIT, ZOU U TWEE OF DRIE BANANEN MOETEN ETEN.” DR. JOSH AXE



HOE WERKEN ANTIOXIDANTEN?

Antioxidanten zijn de chemische stoffen die het lichaam gebruikt om vrije radicalen te repareren. Vrije radicalen zijn lichaamscellen die beschadigd zijn door oxidatie. Oxidatie doet zich voor wanneer ons lichaam eten omzet in energie. Tijdens dit proces raken sommige cellen beschadigd (gemiddeld 1 à 2 procent van alle cellen). Het lichaam maakt van nature haar eigen antioxidanten aan om die vrije radicalen de baas te kunnen. Het lichaam produceert er alleen niet genoeg. Gelukkig zijn er duizenden verschillende soorten antioxidanten te vinden in fruit, groenten, noten en volkorenproducten.

We worden constant bloot gesteld aan toxines, bijvoorbeeld door water dat vervuild is, door luchtvervuiling, pesticiden op ons eten en sigarettenrook van anderen. Deze toxines vallen ons afweersysteem aan en kunnen het verzwakken. Als we ouder worden, gaat ons lichaam steeds minder antioxidanten aanmaken. Daarom hebben we dus steeds meer antioxidanten nodig.

HOEVEEL STUKS GROENTEN EN FRUIT HEBBEN WE PER DAG NODIG?

De meest recente wetenschappelijke onderzoeken tonen aan dat we tien porties groente en fruit per dag zouden moeten eten. Dat is het dubbele van de hoeveelheid die de Wereld Gezondheids Organisatie in 1990 voorschreef. In werkelijkheid halen de meeste mensen de vijf porties niet eens: minder dan 30 procent slaagt hier wel in. Door superfoods aan uw dieet toe te voegen krijgt u op een gemakkelijke manier alle voedingsstoffen binnen die uw lichaam nodig heeft om goed te functioneren.

WAT ZIJN AVOCADO'S?

De avocado, ook wel advocaatpeer genoemd, wordt veelal gebruikt als groente maar is strikt genomen een fruitsoort. Er bestaan allerlei verschillende soorten avocado's, die in grootte variëren van 100 gram tot maar liefst 1 kilo. De romige Hass avocado is de populairste soort.

Avocado's komen oorspronkelijk uit Midden- en Zuid-Amerika. Ze werden eerst in Jamaica geïntroduceerd en verspreidden zich halverwege de negentiende eeuw over de tropische delen van Azië. In de meeste tropische en subtropische landen groeien avocado's. De grootste avocadoproducenten zijn de Verenigde Staten (Vooraf Florida en Californië), Mexico, de Dominicaanse Republiek, Brazilië en Colombia.



WAAROM IS DE ADVOCADO EEN SUPERFOOD?

Maakt u zich zorgen over uw cholesterol? Komen er hart- en vaatziekten, kanker, artrose of diabetes in uw familie voor? Of maculadegeneratie, staar, osteoporose of de ziekte van Alzheimer? Een portie avocado van 30 gram bevat 50 calorieën en bijna 20 soorten vitaminen, mineralen en fytonutriënten (zie de tabel), die helpen deze ziekten te voorkomen. Zo'n klein hapje avocado bevat dus heel veel voedingsstoffen!



“BEHALVE DAT ZE LEKKER EN GEZOND ZIJN, LIJKEN AVOCADO'S DE GEZONDHEID VAN DE LEVER POSITIEF TE BEÏNVLOEDEN. MENSEN Zouden ZE VAKER MOETEN ETEN.” HIROKAZU KAWAGISHI, PH.D.





**“DE BOODSCHAP IS VRIJ DUIDELIJK: HOE MEER GROENTE EN FRUIT JE EET,
HOE KLEINER DE KANS DAT JE DOODGAAN - HOE JONG OF OUD JE OOK BENT.
IK ZOU IEDEREEN DAN OOK ADVISEREN OM SOWIESO MEER GROENTE EN FRUIT
TE ETEN DAN HIJ AL DOET, HOE VEEL DAT OOK IS.” DR. OYINLOLA OYEBODE**





AVOCADO'S KOPEN

Avocado's met een dikke schil, bijvoorbeeld Hass en Gwen, kleuren zwart als ze rijp worden. Soorten met een dunne schil, zoals Fuerte en Bacon, blijven groen.

Als u een avocado koopt, gaat u dan op zoek naar exemplaren zonder zwarte plekjes en oneffenheden. Rijpe avocado's moeten stevig aanvoelen en een klein beetje meegeven als u er op drukt. Een goede manier om te controleren of de avocado niet te rijp is, is door het kroontje van de avocado af te trekken. Als dat makkelijk gaat en de avocado eronder groen is, heeft u een avocado gevonden die precies goed is. Maar als het vruchtvlees eronder bruin is, weet u dat de avocado vanbinnen ook bruin zal zijn. Als u de avocado niet meteen op wilt eten, zoek er dan een die nog stevig is en waarvan de schil nog felgroen is.

BEWAREN EN LATEN RIJPEN

Het duurt tussen de 4 en 14 dagen voordat een avocado rijp is. De koelkast vertraagt het rijpingsproces, dus als uw avocado nog niet rijp is, kunt u hem het beste op kamertemperatuur bewaren. Als u wilt dat uw avocado sneller rijp wordt, bewaar hem dan in een papieren zak. De avocado zal nog sneller rijp worden als u ook een banaan in de zak stopt: bananen verspreiden het gas ethyleen, waardoor fruit sneller rijp wordt. Zodra de avocado rijp is, moet u hem in de koelkast bewaren. Dan blijft hij nog twee tot drie dagen goed.

ZO MAAKT U EEN AVOCADO KLAAR

Snijd de avocado over de lengte om de pit heen doormidden. Om de twee helften los te krijgen van de pit, draait u ze in tegenovergestelde richting. Avocado's met een dikke schil kunt u nadat u ze op deze manier in tweeën hebt gedeeld al snijden. Verwijder eenvoudigweg de pit en snijd het vruchtvlees in blokjes. Schep de blokjes vervolgens uit de schil met een lepel. Schraap ook het donkerdere vruchtvlees net onder de schil mee, dit bevat namelijk de meeste voedingsstoffen.



AVOCADO-BANAAN SMOOTHIE



INGREDIËNTEN

1 banaan
1 avocado
300 ml melk (ongezoete
amandelmelk, sojamelk,
of een andere soort
melk)

eventueel: agavesiroop,
honing of stevia, naar
smaak



Mijn man dronk deze smoothie voor het eerst bij een Libanees eethuisje, waar we jaren geleden vaak eten haalden. We zijn altijd in voor iets nieuws en dit drankje viel meteen in de smaak. Maar we dronken het maar af en toe, omdat er nogal veel suiker in zat. Nu maken we het drankje zelf; het is een snel en gezond ontbijtje. Echt verrukkelijk, zelfs zonder al die toegevoegde suikers!

BEREIDINGSWIJZE

Doe alle ingrediënten in de blender en pureer ze glad. U kunt ook een staafmixer gebruiken.



VARIATIES

Voeg nog meer fruit toe, bijvoorbeeld frambozen uit de diepvries. Die voegen veel smaak toe en zorgen voor een extra dosis vitamine C en antioxidanten.

TRADITIONELE GUACAMOLE



INGREDIËNTEN

2 grote rijpe avocado's, in stukjes gesneden	1 teentje knoflook, fijnggehakt (desgewenst)
3 el limoensap	5 gr koriander, fijngehakt
½-1 jalapeñopeper, fijngesneden, zaadjes verwijderd	50 gr tomaat, in blokjes, ontdaan van de zaadjes
60 gr rode ui, gesnipperd.	1 tl zout

BEREIDINGSWIJZE

Doe de blokjes avocado en het limoensap in een grote kom. Roer goed door, zodat alle blokjes bedekt zijn met limoensap. Prak de blokjes eventueel fijn, als u de guacamole wat minder grof wilt. Meng de overige ingrediënten erdoorheen. Besprenkel om verkleuring tegen te gaan met het overgebleven limoensap. Serveert u de guacamole niet direct, doe er dan plasticfolie over heen en bewaar hem in de koelkast.



Guacamole is het bekendste avocadorecept en dat is natuurlijk niet voor niets zo. Guacamole is fantastisch om mee te dippen, maar ook heel lekker op brood of op een toastje, door salades of als garnering op soep. Voor dit recept heeft u mooie rijpe avocado's en verse, sappige limoenen nodig.

VARIATIES

Boerenkool

Voor een extra gezonde guacamole, die erg goed voor uw ogen is, voegt u 30 gr (meer kan ook) fijngesneden boerenkool toe.

Aardbeien en basilicum

Er zijn veel mensen die absoluut niet van koriander houden. Probeer u deze versie eens! Vervang de koriander door basilicum en roer er aan het eind 25 gr kleingesneden aardbeien door heen.

Tropisch

Voeg 100 gr fijngesneden ananas toe. Maak de guacamole extra pittig door er een hele chilipeper doorheen te doen, in plaats van een halve. Het zoete fruit combineert goed met de pittige chilipeper.



MAÏSSALSA



INGREDIËNTEN

400 gr gekookte maïskorrels	1 limoen, uitgeperst
1 grote avocado, in blokjes	1 el koriander, gehakt
150 gr kerstomaatjes, in vieren	1 el fijngehakte rode jalapeñopeper
halve rode ui, fijngesnipperd	1tl gemalen komijn zout en peper



Deze vrolijke, zoete en pittige salsa heeft u in een mum van tijd gemaakt. Hij is heerlijk fris en doet het ook goed als bijgerecht.

BEREIDINGSWIJZE

Doe alle ingrediënten in een grote kom en hussel ze voorzichtig door elkaar. Breng op smaak met zout en peper. Laat de salsa voor het serveren eerst 30 minuten koud worden in de koelkast.

