



## Voedwel

Voor al je vragen over voeding



### Nieuwsbrief Voedwel, herfst 2012

## Inhoud:

### Appels

### Nieuwe kookworkshops

### Appels

*An apple a day keeps the doctor away*

Een oud gezegde met een grote kern van waarheid. Appels zijn een goede bron van vitamines, mineralen, anti-oxidanten en voedingsvezels, wanneer je de appel met schil en al eet. Natuurlijk is het belangrijk dat je dan voor een biologische appel kiest, zonder resten van bestrijdingsmiddelen. Bij voorkeur ook zoveel mogelijk Nederlandse appels. Seizoensgebonden streekproducten zijn verser, rijper geogst en dus voedzamer.

In natuurvoedingswinkels en op biologische markten is het appelaanbod vaak groot en gevarieerd. Maar ook in supermarkten is steeds meer biologisch, streekgeboden fruit te vinden, zoals bijvoorbeeld van Willem & Drees.

[WWW.BIOGIDS.NL](http://WWW.BIOGIDS.NL)

[WWW.WILLEMENDREES.NL](http://WWW.WILLEMENDREES.NL)

De meeste vitamines van een appel bevinden zich vlak onder de schil en in het klokhuis. Appels zijn een uitstekend dagelijks tussendoortje, ze lessen je dorst, stillen de trek en houden je bloedsuikerspiegel in balans.

Vaak worden appels bij de lunch gegeten, wanneer je dat goed kunt verteren is dat uitstekend. Het kan ook zijn dat je je daardoor 's middags wat opgeblazen voelt, in dat geval kan je beter een appel als tussendoortje eten.

## Appeloogst

Van half augustus tot half oktober is het appeloogsttijd in Nederland. Een vers geoogste, rijpe handappel smaakt knapperig en is sappig. Jaren geleden waren er nog niet zoveel moderne technieken om appels langere tijd te kunnen bewaren. Appels werden wel geweekt in partjes of als appelmoes, ook werden appelringen gedroogd. Om het hele jaar appels te kunnen eten zijn er de afgelopen jaren diverse technieken ontwikkeld. Koelcellen, aangevuld met een zuurstofarme opslag verlengd de houdbaarheid van een verse appel aanzienlijk zonder dat de voedingswaarde veel afneemt.

## Appelallergie

Sommige mensen zijn allergisch voor appels, dit geeft een onaangenaam gevoel in de mond en keel na het eten van verse, rauwe appels. Bij milde klachten worden Santana appels vaak wel verdragen, dit is een hypo-allergene appel en geeft minder aanleiding tot irritatie van mond en keel. Wanneer je ook geen rauwe Santana appels verdraagt, probeer ze dan eens gekookt of gestoofd.

## Appelrecepten

Appels laten zich rauw of gekookt goed verwerken in zoete en hartige gerechten, een paar recepten uit het receptenarchief van Voedwel, waarin appel een rol speelt:

- **Fruitage ontbijt:** een goed begin is het halve werk!
- **Pastinaaksoep met appel:** een heel verrassend recept! Soep met vergeten groenten, appels, noten en ontbijtkoek.
- **Gevulde appels met zuurkool en kaas** zoete warme appels, gevuld met frisse zuurkool en een laagje pittige kaas.
- **Appel chutney met abrikozen** Verwarmend bijgerecht bij rijst en andere granen.
- **Appeldessert uit de oven** (zonder suiker) warm, zoet nagerecht met o.a. vanille en kaneel.
- En natuurlijk **Appeltaart**, al dan niet glutenvrij

[WWW.VOEDWEL.NL](http://WWW.VOEDWEL.NL) (receptenarchief)

## Appelrassen

Er bestaan duizenden appelrassen, oude rassen worden hier en daar weer in ere hersteld en nieuwe rassen worden ontwikkeld. Een paar populaire rassen en hun eigenschappen zijn:

- **Elstar:** knapperig en sappig, zoetzure handappel.
- **Golden Delicious:** stevig, zachtzuur, zowel handappel als voor gebak.
- **Goudreinet** of **Schone van Boskoop:** sappig en friszuur, kan als handappel worden gegeten, maar vooral lekker in gebak en als appelmoes.
- **James Grieve:** sappig en fris, zoetzuur, handappel.
- **Granny Smith:** frisure sappige appel met groene schil, populaire handappel die echter meestal wordt geïmporteerd uit landen van het zuidelijk halfrond.
- **Jonagold:** plezierige zachte zoetzure smaak, handappel, maar ook geschikt voor gebak en appelmoes.

- **Jonagored:** idem als Jonagold, maar de kleur van de schil is roder.
- **Dijkmanzoet:** zoet en vrij droog vruchtvlies, geschikt voor hete bliksem en stampotten.

## Appelproducten

Naast appelsap bestaan er meer producten die van appels zijn gemaakt. Een paar voorbeelden van zeer verschillende producten, die toch allemaal uit 100% appel bestaan:

- **Gedroogde appel** te gebruiken in bijvoorbeeld zelfgemaakte muesli of gebak, laten wellen in water en meekoken in een gerecht kan ook.
- **Appelstroop** 100% ingedikt appelsap. Let op! wanneer er Rinse appelstroop op het etiket staat is de stroop niet van 100% appels, maar van een mengsel van suikerbieten met appels gemaakt. Toepassing: broodbeleg.
- **Appeldiksap** 100% ingedikt vruchtensap, de basis is altijd appelsap, soms aangevuld met andere vruchten. Let op! op het etiket moet staan dat het sap uit 100% fruit is gemaakt, in dat geval is er geen suiker aan toegevoegd. Toepassing: aanlengen met water voor appelsap, zoetmaker van dranken en gerechten.
- **Appelazijn** Appelazijn van Demeter kwaliteit wordt gemaakt uit appelcider volgens een natuurlijk proces. De aanwezige alcohol in de cider wordt hierbij door bacteriën omgezet in azijn. Dit proces duurt circa 24 uur, daarna moet de ontstane vloeistof rijpen in houten vaten voordat het natuurazijn genoemd mag worden. Appelazijn is rijk aan antioxidanten en vruchtenzuren, het is een gefermenteerd product en ondersteunt de darmflora.

[WWW.NIEUWEBAND.NL](http://WWW.NIEUWEBAND.NL)

[WWW.STICHTINGDEMETER.NL](http://WWW.STICHTINGDEMETER.NL)

## Appels plukken

Bij sommige bedrijven mag je in de oogsttijd zelf appels plukken, je kunt ook een appelboom adopteren en de appels in het volgende najaar oogsten.

[WWW.ADOPTEEREENAPPELBOOM.NL](http://WWW.ADOPTEEREENAPPELBOOM.NL)

---

## Kookworkshops

Afgelopen zomer verstuurde ik een vragenlijst waarmee je kon aangeven over welke onderwerpen je een kookworkshop zou willen volgen en op welke dagen en tijden. Met de ontvangen reacties ben ik aan de slag gegaan en heb ik een nieuw aanbod gemaakt. De kookworkshops worden nu gehouden op de zaterdagmiddag in Het Vorstelijk Complex in Utrecht. De onderwerpen tot en met december zijn:

**Evenwicht in de Maaltijd**, Koken met **Peulvruchten** en **Seizoensgroenten**. Inmiddels druppelen de eerste aanmeldingen al binnen, neem snel een kijkje in de Agenda of er ook iets voor jou bij zit.

Je kunt de vragenlijst nog altijd invullen, het kost slechts 3 minuten tijd.

[WWW.VOEDWEL.NL](http://WWW.VOEDWEL.NL) (kookworkshops, agenda)

---

## Voedingsadvies

Je kunt bij Voedwel ook terecht voor een persoonlijk voedingsadvies. Veel zorgverzekeraars vergoeden dit advies geheel of gedeeltelijk uit de aanvullende zorgverzekering. Dus loop je al een poosje te tobben met klachten over maag, darmen, spijsvertering, glutenintolerantie, obstipatie, hoofdpijn, staalpillen, hoge

bloeddruk etc.: maak dan snel een afspraak. Passende voeding draagt heel veel bij aan herstel en preventie.

[WWW.VOEDWEL.NL](http://WWW.VOEDWEL.NL) (voedingsadvies)

Tot ziens!

*Ineke Fienieg, natuurvoedingskundige*

*Voedwel*

*Nachtegaalstraat 51-a*

*Utrecht*

*(030) 879 94 51*

*info@voedwel.nl*

*www.voedwel.nl*