



## Cranberrychutney

Rond deze tijd van het jaar zijn er verse cranberry's te koop,

Het is een mooi, stevig, kleurrijk besje. Het laat zich gemakkelijk verwerken in talloze gerechten.

Cranberry's worden verbouwd op Terschelling, maar de iets minder wrange soorten die wij kennen komen hoofdzakelijk uit Amerika.

Een traditioneel gerecht is cranberrychutney als begeleider van het kerstdiner. In dit recept nu eens zonder suiker.

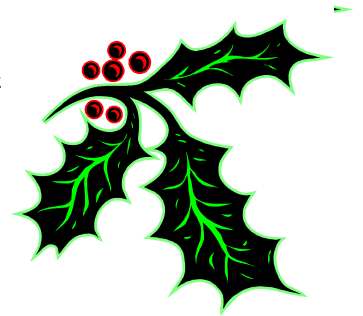
**Benodigheden:** 250 gram cranberry's, 250 gram gedroogde vruchten (rozijnen, dadels, vijgen, abrikozen), een stukje geraspte verse gember, wat kruidnagelpoeder en geraspte sinaasappelschil, 2 jampotjes.

**Bereiding:** spoel de cranberry's af, snijd de gedroogde vruchten klein. Doe alle ingrediënten in een pan met dikke bodem en voeg een bodempje water toe. Breng het geheel aan de kook en laat het in circa een half uur tot een chutney koken. Hou het deksel op de pan, wel af en toe roeren en kijken of het niet droogkookt.

Spoel ondertussen 2 jam-

potjes om met kokend water en giet de hete chutney in de hete potjes, sluit snel af en laat het afkoelen. Houdbaar in de koelkast tot kerstmis.

Rijk aan kalium, magnesium, calcium, ijzer en voedingsvezels.



## (Voedings)waarde van cranberry's

Cranberry's hebben een hoog gehalte aan vitamine C en voedingsvezels. Daarnaast bevat het antioxidanten die de cranberry een rode kleur geeft. Deze stof zorgt er voor dat bacteriën zich niet aan blaas en urinewegen kunnen hechten.

Bacteriën spoelen zo sneller weg en kunnen zich ook minder snel nestelen. Daarom wordt het sap preventief gebruikt om blaasontsteking te voorkomen.

Bovendien wordt door het drinken van cranberrysap

de plaquevorming vermindert waardoor het gebit beter beschermt is tegen cariës en tandvleesziekten. Cranberry's bevatten van nature benzoëzuur waardoor bessen en producten lang houdbaar zijn zonder conserveermiddelen.



Vier de seizoenen



### Kookboek

Onder alle abonnees van deze digitale nieuwsbrief wordt mijn lievelingskookboek van Odin verloot:

*Vier de Seizoenen*

De winnaar wordt in de volgende Nieuwsbrief bekendgemaakt.

Nog geen abonnee? Schrijf dan snel in op [nieuwsbrief@voedwel.nl](mailto:nieuwsbrief@voedwel.nl)

# Voedwel

Ineke Fienieg  
natuurvoedingskundige

Telefoon: (030) 261 84 21

E-mail: [info@voedwel.nl](mailto:info@voedwel.nl)

[www.voedwel.nl](http://www.voedwel.nl)

**Niet vullen maar voeden!**



## Van start

Op 1 januari 2009 ga ik van start met mijn voedingsadviesbureau Voedwel. Naast individuele voedingsadviezen ga ik onder andere ook workshops aanbieden in de moestuin en de keuken. Op het programma staan inmiddels al de moestuinworkshops brandnetels (lente), lijnzaad (zomer) en aardpeer (herfst). Wilt u op de hoogte blijven van mijn activiteitenaanbod neem dan een abonnement op de digitale nieuwsbrief via [nieuwsbrief@voedwel.nl](mailto:nieuwsbrief@voedwel.nl) of kijk op de website: [www.voedwel.nl](http://www.voedwel.nl)

## Spreekuur

Vanaf dinsdag 13 januari 2009 beschik ik eens in de twee weken over een spreekruimte aan Nachtegaalstraat 51-a in Utrecht. Deze ruimte ligt achter in de Natuurwinkel. Ik ben dan aanwezig van 8.30-12.30 uur.

## Korting

Om de start van Voedwel te vieren kunt u in de maanden januari en februari 2009 profiteren van een speciaal kennismakingstarief. Raadpleeg hiervoor de website: [www.voedwel.nl/werkwijze](http://www.voedwel.nl/werkwijze)

## Appeltaart met cranberry's

### Ingrediënten voor 8 punten:

**Deeg:** 100 gram oerzoet, 1 ei, geraspte schil van 1 citroen, snufje zout, 225 gram gebuild tarwemeel, 100 gram zachte boter.

**Vulling:** 750 gram handappels, 100 gram cranberry's, 30 gram hazelnoten, 2 eetlepels havermout, 2 eieren, 2 eetlepels citroensap, 2 theelepels kaneel, 1 mespunt gemalen kruidnagelen, 3 eetlepels ahornsiroop.

**Bereiding deeg:** Klop het ei los met het oerzoet, de citroenschil en het zout en laat het even staan om de suiker volledig te laten oplossen (af en toe roeren).

Doe het meel en de in stukjes gesneden boter in een kom en giet het eimengsel erbij.

Kneed er een mooie bal van en laat die een half uur rusten in de koelkast. Rol dan het deeg uit op een met

bloem bestoven aanrecht of tussen twee stukken bakpapier (leg er een schone, vochtige doek onder tegen het schuiven).

Beboter een springvorm van 26 cm. Ø en bekleed deze met het deeg.

**Bereiding vulling** (terwijl het deeg in de koelkast staat op te stijven kan de vulling gemaakt worden). De appels schillen, de klokhuizen verwijderen en in smalle partjes snijden. De cranberry's in een zeef afspoelen met koud water en uit laten lekken. De hazelnoten grof hakken.

**Bakken:** (verwarm de oven op 175 °C)

Op de deegbodem de 2 eetlepels havermout uitstrooien (dit is om overtollig vocht te absorberen).

De appelpartjes en cranberry's erover verdelen.

De hazelnoten erover strooien.

Bak dit 20 minuten onderin de oven. Meng het citroensap, ahornsiroop, 2



eieren, kaneel en kruidnagelpoeder en klopt dit even los.

Giet dit mengsel na 20 minuten over de vulling van de taart en bak nogmaals 15-20 minuten onderin de oven.

Laat de taart tot lauwwarm afkoelen alvorens de springvorm te verwijderen.

**Fijne feestdagen!**