

# Voeding vir 'n gesonde Hart



Heart Failure Society  
of South Africa



[info@heffsa.co.za](mailto:info@heffsa.co.za)  
[www.heffsa.org](http://www.heffsa.org)

Winter Uitgawe 2021  
Volume 2, Uitgawe 2

## Pas jou hart op hierdie winter ❤

Namate die weer kouer word, is dit belangrik om gesond te bly. Die koue weer sit nie net druk op jou immuunstelsel nie, maar ook op jou hart.

Die koue weer veroorsaak dat 'n mens makliker siek word as gedurende die res van die jaar. Verkoue virusse talm en die meeste mense ervaar ook 'n verandering in hul leefstyl aangesien meer tyd binnenshuis spandeer word.

Gedurende kouer maande is daar 'n geneigdheid om meer trooskos te eet. Dit is egter belangrik om gesondheid te bly eet en gesonde leefstyl keuses te maak om siektes af te weer en gesond en fiks te bly gedurende hierdie tyd. Deur bevredigende kossoorte hoog in voedingswaarde te kies, kan jy warm en gesond bly gedurende die winter!



### Trooskos hoef nie ongesonde kos te beteken nie.

In hierdie uitgawe, fokus ons op maklike maniere om gesond en gelukkig te wees gedurende die winter. Vanaf die aankoop van seisonale groente en gesonde kossoorte, tot die voorbereiding van hartlike gesonde maaltye en die instandhouding van 'n gesonde immuunstelsel. Geniet lekker en gesonde maaltye wat ook goed is vir jou hart terwyl jy ook sommer iets nuuts probeer!

## Eet die regte kossoorte gedurende die koue maande



Hierdie winter val die fokus op:

## Omhels gesonde trooskos

Nie net verskaf hartlike maaltye troos en warmte nie, maar dit help ook om 'n gesonde immuunstelsel te verseker en ons te beskerm teen winter siektes. Dit is belangrik om heeljaar gesond te eet, maar veral gedurende die kouer maande word dit nog belangriker om meer vrugte en groente te eet aangesien dit nutriente soos beta-karoteen, vitamiene C en vitamiene E verskaf wat help om 'n gesonde immuunstelsel te handhaaf, asook die risiko op hartvatsiektes en beroerte te verminder. Omdat baie groentes en vrugte, asook ander plantaardige voedsels, baie ryk is aan anti-oksidante help hulle om oksidatiewe skade te beperk.

**Eet vrugte & groente  
in seisoen!**



Daar is 'n groot verskeidenheid kleurvolle groentes in seisoen gedurende die winter maande wat baie maklik is om gaar te maak, soos artisjokke, brusselse spruite, brokkoli, 'bok choy', kool, groenrissie, geelwortels, blomkool, boerenkool ("kale"), preie, rape, pampoen en aartappels.

Sop en bredies is uitstekende maniere om al hierdie lieflike winter-groentes in gesonde hart-vriendelike maaltye te gebruik. Maak van ons sop resepte vir inspirasie oor hoe om verskillende groentes, peulgroentes, droëbone en lensies te gebruik.



Die gedagte om slaai te eet voel effens ongewoon gedurende die winter, maar lê gerus weg aan heerlike vrugte en/of groente slaiae en gee jou liggaam 'n goeie dosis nutriente teen die koue weer!



**Winter sitrus slaai met avokadopeer**

Kry die resep vir hierdie heerlike winter slaai in die resepte afdeling.

## Eet die regte balans vette

**HOE OM  
DIT TE  
DOEN**



Gesonde vette voorsien jou liggaam met die nodige energie en essentiële vetsure wat dit benodig vir 'n optimale immuunstelsel. Voedsels ryk aan essentiële vetsure soos Omega-3 DHA & EPA help om gesonde oë, breinfunksie en 'n gesonde hart in stand te hou. Nie net is gesonde vette belangrik vir jou immuunstelsel nie, maar hulle is ook nodig vir die absorbering van vetoplosbare vitamiene A,D,E & K – vir die instandhouding van 'n gesonde immuunstelsel.

### 1. Eet elke dag 'n handvol neute (30g)

- Jy kan dit by slaai, joghurt, graankosse en roer-braaie voeg. Kies ongesoute, droë-geroosterde of die rou soorte. Neute is 'n goeie bron van mono-onversadigde vetsure, en omega-3 en omega-6 poli-onversadigde vetsure.

### 2. Eet meer vis

- Sluit vis of seekosse in jou gesinsetes in ten minste 2-3 keer per week vir 'n goeie dosis omega-3.

### 3. Gebruik gesonder olies

- Sommige olies is meer geskik om kos mee gaar te maak en ander voeg geur by:
- Vir slaaisouse en lae tot matige hitte gaarmaak-metodes (bv. roerbraai of voedsel warm maak in 'n pan), kies 'extra virgin' olyfolie, grondbone-, canola-, sonneblom-, 'safflower'-, avokado- of sesamo-olies.
- Vir hoë-temperature gaarmaak-metodes, veral om te braai, kies 'extra virgin' olyfolie, canola olie, of grondboon olie. Hierdie tipes olie is meer stabiel teen hoë temperature.
- Bêre altyd olies weg van direkte sonlig en moenie olie wat voorheen verhit was weer gebruik nie.

### 4. Gebruik gesonder vetsmere

- Tot 50% van die vet inhoud in botter is versadigde vet en 4% is transvet ('transfatty acid'). Gebruik liever neutbotters, avokado, tahini (sesame) of margarien gemaak van olyf-, canola of sonneblom olies.

## 5. Beperk die inname van gemorskos en wegneem etes

- Sekere koekies, koek, pasteiie, pizza, diep-gebraaide kosse en wegneem etes drae die meeste versadigde en transvette ('transfatty acids') by tot ons diëte.

## 6. Verwyder enige sigbare vet

- Sny enige vet en vel af van vleis en hoender. Dit help beperk die inname van versadigde en transvette ('transfatty acids').

## 7. Vermy geprosesseerde vleise

- Ruil geprosesseerde vleis, soos salamie en 'bacon' vir gesonde protein bronre, soos kekerertjies ("chickpeas"), geroosterde vleis, eiers (gekook/geposjeer) of geblikte tuna (in water) of salm.

## 8. Eet meer peulgroentes (droëbone, lensies, kekerertjies)

- Voeg peulgroentes by maaltye ten minste 2 keer per week. Om dit te eet in plaas van vleis en hoender help om jou inname van versadigde- en trans-vette te verlaag.

## 9. Lees die etikette op voedsel produkte

- Kyk na die inhoudslys op voedsel produkte vir 'hydrogenated oils' of 'partially hydrogenated vegetable oils'. Hierdie produkte moet vermy word aangesien hulle ongesonde transvette bevat.

## 10. Berei jou eie maaltye voor deur hart-gesonde resepte te gebruik.

- Skep jou eie gewilde disse deur bestanddele wat gesonde vette bevat te gebruik, soos neute, sade, avokadopere, olywe en ander olies.



3

## Sluit meer funksionele voedsels of 'superfoods' in jou dieet hierdie winter

**Funksionele voedsels** is voedsels wat meer bied as net die basiese voedingstowwe as gevolg van wat hulle bevat. Byvoorbeeld, hawermout word as 'n funksionele voedsel geklassifiseer omdat die oplosbare vesel daarin kan help om cholesterol te verlaag – 'n voordeel meer as net die voedingswaarde daarvan. Vars groentes, "microgreens" and kruie is almal heerlike funksionele voedsels. Om gesond te eet kan inderdaad 'n besonderse ervaring wees vir die palet en op die bord.

Probeer iets nuuts!



### "Microgreens"

Word al meer gewild aangesien hulle propvol nutrient soos minerale (kalium, yster, magnesium, sink) is, asook vitamenes en anti-oksidante wat moontlik siektes en tekorte kan voorkom wanneer geëet word.

Hierdie aromaties mikro-groentes of kruie, ook bekend as groente-konfetti, is propvol geur en voeg ook terselfertyd kleur by 'n verskeidenheid van disse.



Groeï jou eie!



**"Microgreens"** is baie maklik en gerieflik om self te groei aangesien hulle nie baie toerusting of tyd benodig nie. Hulle kan die hele jaar deur gegroei word, beide binnenshuis en buite.

**Jy benodig:** goeie-kwaliteit saad, groei-medium soos 'n houer gevul met potgrond of tuisgemaakte kompos. Alternatiewelik kan jy 'n enkel-gebruik mat spesiaal gemaak om mikro-groentes op te groei gebruik, voldoende lig – sonlig of ultraviolet lig vir 12-16 ure per dag.

#### Instruksies:

- Vul jou houer met grond en maak seker jy maak dit nie te vas nie en gee liggies water.
- Gooi die saad van jou keuse bo-op die grond so eweredig as moontlik.
- Maak die saad baie liggies nat en maak houer toe met 'n plastiese deksel.
- Kyk daagliks en gee liggies water om die saad klam te hou.
- 'n Paar dae nadat die saad ontkiem het, kan jy die deksel verwijder om hulle aan lig bloot te stel.
- Gee een keer per dag water terwyl jou mikro-groentes groei en kleur ontwikkel.
- Na 7–10 dae behoort jou mikro-groente gereed te wees om te oes (sny of met 'n skêr).



# Seisoenale Resepte vir 'n gesonde Hart



Maklike en gesonde resepte om al die lifelike winter groentes, peulgroentes en "microgreens" in jou maaltye in te sluit.



## Bestanddele:

- 1 K rou macaroni
- 2 tbsp 'extra-virgin' olyf olie, plus nog vir garnering
- 3 K gekapte uie
- 1 tbsp gekapte knoffel
- 1 K gekerfde geelwortel
- 1 K gekerfde seldery
- 1 TBS droë Italiaanse geurmiddel
- $\frac{3}{4}$  tsp sout
- 6 K groente aftreksel
- 1 klein zucchini (murgpampoentjie), gekerf
- 3 medium tamaties, geskil en gekerf
- $\frac{1}{4}$  K rooi nierboontjies ('kidney beans'), oornag geweek, gedreineer en afgespoel
- $\frac{1}{4}$  K gekerfde vars basiliekruid

## Nutritionele inligting (per 250 ml porsie):

Energie: 466 kJ, Proteïne: 3g, Totale vet: 2g,  
Koolhidrate: 18g, Vesel: 4g, Sodium: 648 mg

## Minestrone Sop

Hierdie is 'n gesonde weergawe gemaak met zucchini en vars basiliekruid.

### Metode:

**Kook Pasta:** Kook water in 'n medium-grootte pot en voeg macaroni by en kook volgens instruksies. Dreineer.

### Sauté (braai liggies) die

**groente:** Intussen, verhit 2 TBS olie in 'n groot swaarboom sop-kastrol op medium-hitte. Voeg by, uie en knoffel en kook, roer af-en-toe, totdat die uie verbruin, omtrent 3 minute. Voeg by die wortels, seldery, Italiaanse geursel en sout en roer om te meng. Hou aan met kook totdat die groente sag is, omtrent 3-5 minute.

**Maak die Sop :** Voeg die aftreksel en zucchini by, verhoog die hitte tot hoog en bring tot kookpunt. Verlaag die hitte en laat prut totdat die groente sag is, ongeveer 4- 6 minute. Voeg tamaties by die sop en druk fyn. Roer die bone and gaar macaroni by en kook, roer gereeld tot deur-warm vir ongeveer 4 minute.

**Afronding en bediening:** Verwyder van die hitte. Roer in basiliekruid. Bedien in sopbakkies en sprinkel parmesaan kaas en nog olyfolie oor indien nodig.

# Wortel-groente Sop met Speserye



## Bestanddele:

- 2 tbsp sonneblom olie
- 2 uie, fyngekerf
- 2 soetpatats, gekerf
- 2 geelwortels, gekerf
- 2 rape, gekerf
- 1 rooi chillie, gekerf
- 1 tbsp fyn komyn
- 75 g droë groen lensies
- 1.3 liter groente aftreksel
- 425 ml melk
- 100 g Griekse joghurt
- 1 tbsp vars koljander, gekerf

## Metode:

1. Verhit die olie in 'n groot kastrol. Voeg die uie by en braai vir 5 minute tot sag. Voeg die res van die groente by en kook vir nog 5 minute, voeg komyn en chillie by en kook vir verdere 2 min.
2. Voeg die lensies en groente aftreksel by. Bring tot kookpunt, verlaag dan die hitte en laat prut vir ongeveer 25 minute totdat die groente en lensies sag is. Met 'n handmenger ('stick-blender'), meng tot romerig saam met die melk, voeg 'n bietjie ekstra melk of aftreksel by indien nodig. Geur en verhit dan tot vuurwarm.
3. Skep in sopbakkies in en bedien met lepelsvol Griekse joghurt en strooi gekerfd vass koljander oor.

Hierdie sop word gemaak met seisoenale groente en is propvol vitamiene & minerale. Dit is ook 'n ekonomiese resep want al die groente is in-seisoen en kan selfs in jou eie groentetuin gegroei word.

## Nutritionele inligting:

(Per 250 ml porsie)

Energie: 1625 kJ

Proteine: 15 g

Totale vet: 14 g

Koolhidrate: 56 g

Vesel: 9 g

Sodium: 280 mg



**Bedien saam met korserige tuisgemaakte volgraan brood  
(resep volg)**

# Maklike 4-stap volgraan brood

Kinders kan help met hierdie baie maklike brood resep!



## Gesonde alternatiewe om op brood te smeer:

**Avokadopeer.** Gesond, natuurlik en goed vir jou en hoog in mono-onversadigde vette.

**Hummus (kekerertjie smeer).** Hoog in oplosbare vessel en mono-onversadigde vette.

**Olyf olie.** ‘n Mediterreense gunsteling, ‘cold pressed extra virgin’ olyf olie is hoog in mono-onversadigde vette en dra by tot die langer leeftyd waarvoor die Mediterreense kosliefhebbers bekend is!

**Grondbonebotter.** Kies die geen-sout bygevoegde produk in plaas van botter of margarine. Hoog in mono-onversadigde vette!

### Bestanddele:

- 500 g volgraan broodmeel
- 7 g pakkie kitsgis (“fast-acting dried yeast”)
- 1 tsp sout
- 2 tbsp olie
- 1 tbsp heuning

### Metode:

1. Plaas die meel, kitsgis en sout in ‘n groot bak en meng saam met jou hande. Roer 300 ml hand-warm water by saam met die olie en heuning en roer dan by die droë bestanddele by om ‘n sage deeg te vorm.
2. Plaas die deeg op ‘n meel-bestrooide oppervlak and knie vir 5 minute totdat die deeg nie meer aan jou hande klou nie, strooi meer meel oor indien nodig.
3. Smeer ‘n 900 g broodpan in plaas die deeg in die pan, druk dit eweredig. Plaas in ‘n groot plastieksak and laat rys vir 1 uur, totdat die deeg die hele broodpan volgemaak het en nie meer terugspring wanneer jy jou vinger daarop druk nie.
4. Voorverhit die oond tot 180 grade Celsius. Maak ‘n paar ligte snye bo-op die brood met ‘n skerp mes en bak vir 30-35 minute totdat die brood uitgerys en goud van kleur is. Keer uit op ‘n verkoelingsrak en klop die onderkant van die brood om seker te maak dat dit deurgaar is. Dit moet hol klink. Laat afkoel.

### Nutritionele inligting (per 100g):

Energie: 970 kJ, Proteine: 10 g

Totale vet: 4 g, Koolhidrate: 42 g

Vesel: 4 g, Sodium: 630 mg (lae sout)



# Winter sitrus slaai met avokadopeer

'n Lieflike, kleurvolle slaai met seisoenale bloedlemoene gemeng met gemengde jong-slaaiblare in 'n pikante lemoen-heuning vinaigrette.

## Metode:

### Slaaisous:

1. Voeg bymekaar die eerste 4 bestanddele in 'n medium-grootte bak. Klop olie stadig by. Geur met sout & peper. Sit eenkant (kan vooruit gemaak word, bedek en verkoel tot 1 week).

### Slaai:

1. Met 'n skerp mes, skil en verwijder pitte van lemoene. Sny skywe en sit eenkant.
2. In 'n groot bak, meng saam die jong-slaaiblare ('baby greens'), helfte van die lemoen skywe, rooi ui en rosyne.
3. Bedruip met net genoeg slaaisous om te bedek, nie te veel nie. Hou ekstra slaaisous vir aan tafel of vir 'n volgende keer.
4. Rangskik die orige lemoen skywe en avokadopeer bo-op. Bedien met ekstra slaaisous op die kant. Geniet!

**Nutritionele inligting** (per porsie): Energie: 970 kJ, Proteïne: 3g, Totale vet: 13.8 g, Koolhidrate: 29 g, Vesel: 9.5 g, Sodium: 10 mg



## Bestanddele:

### Slaaisous:

- 1/3 K vars lemoensap
- 2 tbsp rooiwyn asyn
- 1 tbsp heuning
- 2 tsp Dijon mostert
- 1/4 cup canola olie
- Sout & peper na smaak

### Slaai:

- 2 medium lemoen
- 2 bloedlemoene
- 1/2 K gemengde jong-slaaiblare ('baby greens') of jong-spinasie
- 1/2 rooi ui, dun gesny
- 1/3 K goue rosyne
- 1 klein avokadopeer

## Pasta met groente en ertjie-lote

### Bestanddele:

- 250 g pasta van jou keuse, gekook
- 1 sjalot, dun gesny
- 2 knoffelhuisies, fyngekap
- 2 tbsp canola olie
- 1 K vars ertjies
- 3 K ertjie-lote ('pea shoots')
- 3 tbsp varsgemaalde parmesaan kaas



### Metode:

1. Verhit 'n pan oor medium hitte.
2. Voeg by olie, sjalot en knoffel en roerbraai liggies.
3. Voeg by ertjies en kook tot deur verhit vir 'n paar minute.
4. Voeg ertjie-lote by en kook vir nog 1 minuut en meng met pasta. Garneer met parmesaan.

## Kook met 'Microgreens'



Een koppie **ertjie-lote** voorsien ongeveer 35% van die aanbevole daaglikse inname (RDA) van vitamiene C en 15% van die RDA van vitamiene A. Hulle is ook uitstekende bron vir vitamiene K en voorsien 66% van die RDA met 'n 250 ml porsie.