

Voeding vir 'n gesonde Hart



Heart Failure Society
of South Africa



info@heffsa.co.za
www.heffsa.org

Lente Uitgawe 2021
Volume 2, Uitgawe 3

(Afrikaans)

Maak gesond eet 'n prioriteit hierdie lente! ❤️

Lente is tyd vir bloeisels, nuwe groei en oorbegin, en dus die perfekte tyd vir die aflê van ou gewoontes en nuwe gesonde gewoontes aanneem.

Soos dit warmer word, word jy bewus van ekstra gewig wat jy dalk gedurende die winter opgetel het, of dalk het jy nie so gesond geëet as wat jy behoort nie, of was jy nie aktief genoeg nie.

Intussen sien jy nuwe, jong, groen takkies en blare rondom jou, 'n nuwe oes van seisoenale vrugte en groente by plaas markte en groente winkels, wat jou motiveer om terug te keer na al die gesonde-eet voornemens wat jy geneem het aan die begin van die jaar (en miskien agterweë gelaat het). Om jou te help om gemaklik in 'n roetine van gesond eet te kom, deel ons in hierdie uitgawe maklike en genotvolle wenke met jou.



Skop jou gesonde eetgewoontes af deur meer seisoenale vrugte en groente te eet.

Groet al die warm winter troos kosse, soos romerige soppe en bredies en verwelkom bros, krakerige, verfrissende, kleurvolle maaltye, soos slaai en ligte groente-gefokusde maaltye Daar is geen beter tyd van die jaar om jou eetgewoontes te verfris, en om hierdie seisoen op 'n gesonde en gelukkige noot te begin nie!

5 Wenke om jou eetgewoontes te vernuwe



1

Organiseer jou kombuis

Skep 'n gesonde omgewing – verwyder enige ongesonde kosse & peuselhappies (verfynde, hoog in suiker, hoë sout, hoë vet), skep 'n gemaklike area om te kan sit en eet, plaas 'n bak met vars vrugte op die tafel.

Wees strategies met die gebruik van bestanddele en maak vars produkte 'n prioriteit – organiseer belangrike areas in jou kombuis, soos jou yskas en spens, en hou voedingryke kosse voor op die rak waar jy dit eerste kan sien. Gebruik vars, en produkte met 'n korter rakkleeftyd, eerste. Gee voorkeer aan vars onverfynde kosse, veral vrugte, groente en lae-vet suiwel produkte in plaas van nie-bederbare en geprosesseerde produkte. Vries kos wat oorbly, of as jy in grootmaat aangekoop het, om sodoende vermorsing te voorkom en tyd en geld te bespaar.

Hou gesonde kosse soos opgesnyde groente, vars vrugte, lae-vet kaas, hardgekookte eiers, oorskiet oongebraайдe en gekerkde hoenderborsies, kekerertjie smeер, ingelegde beet ens. in helder glas houers vir maklike, vinnige gesonde wegneem etes en peuselhappies!



2

Eet meer onverfynde kosse



Grane bestaan uit drie dele: die vesel (voedingsryke buite lagie), die kiem (die saad se nutrient-ryke embryo) en die endosperm (die voedsel vir die kiem, wat hoog is in stysel). **Volgrane** bevat al drie hierdie dele en is tipies hoog in magnesium, yster, fosfaat, manganese, selenium, B-vitamiene en dieetvesel.

Een van die maklikste en beste maniere om jou eetgewoontes te vernuwe, is om meer onverfynde, ongeprosesseerde en minimum-geprosesseerde kosse te eet. Dit sluit in seisoenale vars vrugte en groente, lae-vet proteine en volgrane, wat propvol nutriënte en laer in suiker, sout en vette is as geprosesseerde kosse.



Probeer gerus om hierdie lente verskillende **volgrane** te eet – Geniet ontbyte wat volgraan ontbytgraan kosse insluit, soos volgraan vesel vlokke, hawermout en graan sorgum. Vervang witrys met quinoa, bruinruis, wilde rys, gars of koring.



3

Eet meer seisoenale groente

3

Wanneer dit kom by groente, hoe meer jy eet, hoe beter. Eet 'n verskeidenheid van groentes omdat verskillende soorte en verskillende kleure, verskillende nutriënte verskaf. As lente 'n geur het, is dit vars, kleurvolle en seisoenale groente – probeer groente insluit wat jy nie gewoonlik eet nie en vul jou bord met helder en smaakvolle groentes!

Lente groentes (September, Oktober, November) sluit in, *aspersies, *artisjok, murgpampoentjes, 'courgette', *beet, boerbone, brokkolie, kool, blomkook, seldery, komkommer, knoffel, groenbone, preie, sampioene, mielies, pietersielie, rape, ertjies, rabarber, *radysé*, spinasie, jong uie, waterblommetjies.

*Probeer 'n paar nuwe resepte uit ons resepte uitgawe!



Die woord 'zucchini' is afgelei van die Italiaanse 'zucchino', wat beteken a klein pampoentjie of a onvolwasse murgpampoen. 'Courgette', aan die anderkant, is Frans vir 'zucchini'. 'Zucchini' is die vrugte van dieselfde plant ge-oes wanneer dit 15 to 20 cm lank is. Murgpampoentjes is die semi-onvolwasse vrugte wat volgrootte bereik het.

- **Artisjokke** is vullend omdat dit stadig geëet word, wat jou ook aanmoedig om te dink aan wat jy eet, die ervaring te geniet en hulle is hoog in oplosbare vesel (7 grams), en laag in kilojoules (240 kJ/medium artisjok). Vervang die botter doopsous vir een gemaak van gewone lae-vet yoghurt met knoffel of mint en grasuie of 'n vinaigrette gemaak met olyfolie.
- **Aspersies** bevat 'n verskeidenheid nutriënte, veral foliensuur, en die anti-oksidant vitamien E, lutein, beta-karoteen en vesel.
- **Beet** is volgepak met geur, aroma and nutriënte, met 'n aantreklike juweel-agtige kleur wat enige maal ophelder, en dit kan in die yskas gehou word vir tot drie maande en op 'n verskeidenheid maniere bewaar en ingelê word vir later.
- **Vars ertjies** is soet, plomp en proe soos lente, en is ryk aan yster en die antioksidant beta-karoteen en lutein.
- **Radysé** is deel van die kool familie (brokkoli, boerenkool ens.) en ryk aan glucosinolate, verbinding wat moontlike beskerming bied teen sekere kankers, asook minerale soos kalsium en kalium, wat mag help om bloeddruk te verlaag en jou risiko vir die ontwikkeling van hartvatsiektes mag verlaag.

WENK

'n Goeie onbyt bied jou die geleentheid om 'n porsie groente in te sluit, wat bydrae dat jy die Suid-Afrikaanse Voedsel Gebasseerde Dieetriglyne (SAFBDG) aanbeveling van 2-3 porsies per dag kan bereik. Probeer hierdie maklike, gesonde en smaaklike opsies,

- Volgraan roosterbrood met tamatie en komkommer; fyngemaakte avokadopeer bedruip met olyfolie.
- 'n Groente omelet.
- Voeg spinasie of groenrissie by jou kaas of eier toebroodjie.
- Voeg beet of donkergroen blaargroente by jou 'smoothie'.
- Quinoa met oondgeroosterde botterskorsie.

4

Maak een gesonder verandering 'n dag

Selfs klein veranderinge elke dag kan 'n groot verskil maak aan jou gesondheid,

- ✓ Eet 'n ekstra porsie vrugte of groente, hou 'n bak met vars vrugte op jou tafel of lessenaar sodat dit die eerste iets is waarna jy uitreik wanneer jy lus voel vir iets om te eet.
- ✓ Kies neutre vir 'n peuselhappie.
- ✓ Vervang koeldrank met water of mineraal water.
- ✓ Vervang wit rys of pasta met volgrane, soos bruinrys of wilde rys, gars of koring.
- ✓ Gebruik olyf olie in plaas van botter.
- ✓ Vermy verfynde voedselsoorte me bygevoegde suiker, soos koek, koekies en suiker bevattende drankies.
- ✓ As jy in die versoeking kom om 'n koekie of 'n sjokolade te gryp, wag vir 5 minute terwyl jy jou aandag aflei deur iets anders te doen. Gewoonlike sal die behoeftie vanself weggaan.
- ✓ Maak seker dat jy genoeg water drink – ten minste 1,5 liter per dag.

Geniet 'n verskeidenheid seisoenale vrugte daagliks (ten minste 2-3 medium vrugte/1-2 koppies)!

Seisoenale vrugte (September, Oktober, November): avokadopere, appelkose, guava, kiwi, suurlemoene, lemmetjie, perskes, nektarines, pruime, spanspek, aarbeie, tamaties, waatlemoen.



Bevredig jou soettand met 'n kraakvars, soet, sappige appel of perfek ryp aarbeie of waatlemoen.

5

Wees bewus van wat en wanneer jy eet



Kom na die tafel met 'n apteit—maar moenie wag totdat jy rasend honger is nie. Wanneer jy maaltye oorslaan, kan jy so honger word dat jy enige iets eet net om die hongerpyne te stil in plaas daarvan dat jy jou kos geniet.

Begin met kleiner porsies. Dit kan baie help om uit 'n kleiner bord, 23 cm of minder, te eet.

Waardeer en geniet jou kos. Sit vir 'n oomblik stil voordat jy begin eet en dink aan alles en almal wat bygedra het om jou maaltyd te voorsien. In stilte, gee uitdrukking aan jou waardering vir die geleentheid om lekker gesonde kos te kan geniet, asook vir die mense saam met wie jy dit kan geniet.

Bring al jou sintuie na die maal. Soos wat jy die kos gaarmaak, dit opdien en eet, wees bedag op die kleur, tekstuur, geur en selfs die geluid wat verskillende kossoorte maak soos jy dit voorberei. Soos jy jou kos kou, prober om die bestanddele, en veral die geurmiddels te identifiseer.

Neem klein happies. Dit is makliker om jou kos behoorlik te proe as jou mond nie te vol is nie. Sit jou eetgerei neer tussen happies kos en fokus op die smake, tekstuur en geur van die kos.

Kou jou kos behoorlik. Kou jou kos deeglik totdat jy die essensie van die kos kan proe. (Jy hoef dalk elke mondvul 20-40 keer te kou afhangend van die kossoort.) Jy mag dalk verras wees deur al die geure wat vrygestel word!

Eet stadiig. Indien jy al die bostaande wenke volg, sal jy nie jou kos te vining afsluk nie. Skenk ten minste 5 minute daaraan om te fokus op wat jy eet voordat jy met jou eetgenote gesels.



Seisoenale Resepte vir 'n gesonde Hart



Maklike, gesonde, vars Lente resepte om die warmer weer te verwelkom met helder geure en seisoenale bestanddele.

(Afrikaans)



Bestanddele:

- 3 vars artisjokke
- 2 groot vars suurlemoene, versap
- 2 eetlepels olyfolie
- 6 knoffelhuisies, geskil en grof gekap
- vars roosmaryn (plus ekstra vars tiemie, oreganum of salie indien jy daarvan hou)
- growwe seesout en vars gemaalde swart peper



Voedings inligting (per porsie):

Energie: 480 kJ, Proteine: 1g,

Totale vett: 7g,

Koolhidrate: 4g, Vesel: 2g,

Sodium (sout): 648 mg

Geroosterde Artisjokke

Maklik om te maak en propvol suurlemoen, kruie en knoffel geure.

(Bedien: 6)

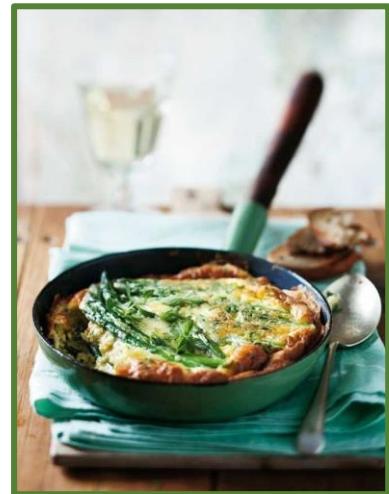
Metode:

1. Voorverhit die oond tot 200°C.
2. Bebruik 'n skerp mes en sny die bodem 1½ cm (of meer as jy wil) van die artisjok stam af, en die boonste 2 cm van die artisjok blare. Verwyder enige klein blaartjies teen die stam en gooi weg. Spoel die artisjokke af met water.
3. Sny die artisjokke vertikaal in die helfte. Gebruik 'n lepel en skep die wollerie middel van die artisjokke uit. Gebruik 'n kombuis skêr en sny ongeveer ½ cm van die skerp punte van die artisjok blare af (sodat dit nie steek wanneer dit geëet word nie). Vryf 'n suurlemoen wiggie oor die hele oppervlakte van elke artisjok helfte om verbruining te voorkom.
4. Plaas die artisjok helftes in 'n oonbak of op 'n bakplaat gesnyde kante bo. Smeer die gesnyde kante met olyfolie. Vul dan die holtes gelyk met knoffel, gevvolg deur 'n paar takkies vars kruie. Geur met sout en peper.
5. Draai die artisjokke om, gebruik die kruie takkies om die knoffel in plek te hou sodat die gesnyde deel onder is. Smeer die bokante van die artisjokke met olie en geur met sout en peper.
6. Bak oop vir ongeveer 15 minute. Haal dan uit en maak toe met aluminium foelie en bak vir 'n addisionele 25-35 minute, of totdat die artisjokke sag is en die blare maklik afgetrek kan word.
7. Haal die bak/oondplaat uit en laat afkoel. Verwyder versigtig die kruie en roer by jou doopsous vir ekstra geur, en bedruip die artisjokke met ekstra suurlemoensap.
8. Bedien die geroosterde artisjokke warm met olyfolie en balsamiese asyn of laevet mayonnaise of pesto.

Aspersie en grasui frittata

Hierdie heerlike frittata is perfek vir 'n ligte lente middagete. Bedien dit saam met met 'n kraakvars groen tuin slaai en geniet buite! (Indien jy nie van aspersies hou nie, vervang dit met murgpampoentjies of brokkolie).

Bedien: 6



Bestanddele:

- 150 g jong groen aspersies
- 1 eetlepel groente olie
- 4 eiers
- 4 eierwitte
- 15 g vars knoffel grasuie, fyngekap
- ½ koppie laevet kaas, gerasper
- vars kruie vir garnering,
soos gekapte pietersielie of vars koljander
- sout en peper na smaak

Voedings inligting:

(Per porsie)
Energie: 420 kJ
Proteïne: 9 g
Versadigde vette: 1 g
Koolhidrate: 3 g
Vesel: 1 g
Sodium (Sout): 119 mg
Kalium: 226 mg

Metode:

1. Voorverhit die oond tot 200°C.
2. In 'n kleefvrye pan, verhit die olie. Voeg die aspersies by en sauté tot goud kleurig.
3. In 'n bak, klop die eiers en eierwitte en geur met sout en peper. Voeg die knoffel grasuie by die mengsel by en gooi bo-oor die aspersies.
4. Strooi die gerasperde kaas bo-oor en geur met sout en peper.
5. Verlaag die hitte van die plaat en laat gaar word tot amper geset.
6. Bak die frittata verder vir ongeveer 15 minute in die oond of totdat die middel geset en gaar is.
7. Sny en bedien warm met 'n bros slaai.



Aspersies is 'n nutrient-digte groentesoort en 'n goeie bron van vesel, foliensuur en vitamines A, C, E en K, sowel as chroom. Saam met avokadopere, boerenkool en brussels spruite, is aspersies propvol antioksidante, asook 'n diuretikum omdat dit hoë vlakke van die aminosuur asparagine bevat, was as 'n natuurlike diuretikum dien.

Beetslaai met 'n spesery-jogurt slaaisous



Die blare en wortels van beet is propvol nutriënte en bevat betalain, 'n kragtige antioksidant wat ook beet se helder pers-rooi kleur gee en dit help beskerm teen hartvatsiektes en kanker. Beet het in gewildheid toegeneem die afgelope paar jaar, en veral bedien in slaai.

Bestanddele:

- 1 koppie gewone laevet jogurt
- 2 teelegeleps komyn saad, grof gemaal
- 1 knoffelhuisie, fyn gemaak
- sout en peper na smaak
- $\frac{1}{2}$ koppie mout asyn
- 750 g gaar beet, afgekoel en geskil
- 250 g jong spinasie blare
- 1 groot bondel vars mint blare, grof gekap
- 1 groot bondel vars silantro blare en stammetjies, grof gekap

Voedings inligting

(per porsie):

Energie: 878 kJ, Proteine: 10 g

Totale vet: 2 g, Koolhidrate: 41 g

Metode:

1. Maak die slaaisous: In 'n bakkie, meng die jogurt, komyn en knoffel. Geur met sout en peper na smaak. Verkoel vir ongeveer 'n uur.
2. Plaas die asyn in 'n medium-grootte bak. Sny die beet in eweredig gesnyde wiggies en plaas in die bak met die asyn soos klaar gesny. Meng en laat dit staan vir ongeveer 10 minute. Dreineer dan die beet en gooi die asyn weg.
3. Meng die beet wiggies, spinasie en meeste van die gekapte mint en silantro in 'n groot slaibak (bêre van die vars gekapte kruie vir garnering).
4. Bedruip die slaai net voor bediening met die slaaisous en garneer met die res van die gekapte vars kruie.



Bedien op sy eie of saam met vars brosgebakte brood of as 'n bykos saam met vleis of vis of as deel van 'n verskeidenheid slaai voorgesit.



Romerige Kerrie Spinasie

Bedien 4 – porsie grootte: ongeveer ‘n $\frac{1}{2}$ koppie.

Kerrie poeier verleen warmte en ‘n aardsheid aan hierdie vinnige en maklike weergawe van geroomde spinasie. Jogurt verleen aan dit ‘n gesonde romerige volheid.



Bestanddele:

- 1 $\frac{1}{2}$ eetlepels groente olie
- $\frac{1}{4}$ teelepel fyngemaakte chilli
- 3 knoffelhuisies, fyngemaak
- $\frac{1}{2}$ koppie gekerfde uie
- $\frac{3}{4}$ teelepel kerrie poeier
- 500 g vars spinasie, gewas en gekerf
- $\frac{1}{2}$ koppie gewone Griekse-styl jogurt of Maas
- $\frac{1}{4}$ teelepel sout
- peper na smaak

Voedings inligting

(per porsie):

Energie: 450 kJ, Totale vet: 7 g,
Proteine: 6 g, Koolhidrate: 10 g,
Vesel: 4 g, Sodium (sout):
221 mg

Metode:

1. Verhit die olie, chilli, en knoffel in ‘n groot pan/pot oor matige hitte totdat die knoffel begin sis, ongeveer 2 minute.
2. Voeg die gekapte spinasie in handvol by en roer today begin verlep voordat jy nog byvoeg.
3. Roer die jogurt of maas en sout & peper by.



Gesonde tuisgemaakte peusel idees – en ‘n lekker manier om meer groente te eet!

Krakerige ‘Kale’ Skyfies

Hierdie skyfies is maklik om te maak, li gen krakerig – om net so te eet, bo-oor ‘n tamatie-uie of avokadopeer oop-broodjie, of nog lekkerder, bedien met lepelsvol kekerertjie smeer!



Bestanddele:

- ‘Kale’ (Boerenkool)
- olyfolie, vir bedruiping
- seesout

Voedings inligting (per porsie): Energie: 336 kJ,

Proteine: 2g, Totale vet: 10 g, Koolhidrate: 7 g,

Vesel: 3 g, Sodium (sout): 380 mg



‘Kale’ is hoog in vitamine A, K, B6 en C, sowel as kalsium, kalium, koper en manganesees.

Metode:

1. Voorverhit die oond tot 160°C.
2. Was en droog die ‘kale’.
3. Sny die ‘kale’ in kleiner stukke of gebruik die heel groot blare.
4. Versprei die ‘kale’ oor 2 bakplate, maak seker dat die blare nie oormekaar is nie, anders sal dit nie behoorlik uitdroog nie.
5. Bedruip liggies met olyfolie en geur met sout.
6. Plaas in die oond en bak vir 15 – 20 minute of heeltemal uitgedroog en bros (maak seker dat dit nie brand nie).
7. Verwyder uit die oond en laat afkoel voordat jy dit bedien.



Bestanddele:

- 2 beet, skoon gemaak
- 2 soetpatats, groot, skoongemaak
- olyfolie, vir bedruiping
- 1 teelepel fyn komyn
- seesout na smaak

Voedings inligting (per porsie): Energie:

567 kJ, Totale vet: 9 g, Koolhidrate: 14 g,

Kalium: 309 mg, Sodium (sout): 134 mg

Gebakte Beet & Soetpatat skyfies

Bedien hierdie met ‘n gesonde doopsous gemaak met laevet gewone jogurt, ‘n bietjie suurlemoensap, vars gekapte mint of vars koljander, sout & peper na smaak.

Metode:

1. Voorverhit die oond tot 120°C.
2. Sny die beet en soetpatats in dun skywe.
3. Bedruip met olyfolie en meng.
4. Versprei uit oor bakplate bedek met bakpapier.
5. Meng die sout en komyn saam.
6. Strooi die komyn sout oor die snye na smaak.
7. Bak vir ongeveer 40 minute of tot bros.
8. Maak ongeveer 4 – 6 koppies.

Aarbei Jogurt Parfaits

Hierdie is die perfekte lente nagereg! Vars aarbeie dui die begin van lente en lang warm somers dae aan. Aarbeie behoort aan die roos familie en het daarom 'n unieke geur en smaak, en is propvol vitamiene en minerale, soos vitamiene C en K, foliensuur en kalium, manganese en magnesium. Dit is lag in kilojoules, veselryk en hoog aan antioksidante en polyphenole en kan bydrae om bloeddruk te verlaag en die risiko vir hartvatsiektes te verminder.



Bestanddele:

- 600 g vars aarbeie, plus 3 gehalveerde aarbeie vir garnering
- 2 eetlepels ligte bruinsuiker of versoeter na smaak
- 1 teeplepel suurlemoeneskil
- $\frac{1}{2}$ koppie nie-suiwel ("non-dairy") room
- 3 eetlepels versiersuiker of versoeter na smaak
- 1 $\frac{1}{2}$ koppies gewone Griekse-styl jogurt

Voedings inligting (per porsie):

Energie: 907 kJ, Proteine: 5.2 g, Totale vet: 6 g, Koolhidrate: 23 g, Vesel: 4 g, Sodium (sout): 30 mg (lae sout)

Metode:

1. Verwyder die bokante van die 600 g aarbeie en sny lengte gewys in wiggies. Meng met die bruinsuiker of versoeter en $\frac{1}{2}$ teeplepel suurlemoeneskil in 'n medium-grootte bak. Laat staan teen kamer temperatuur totdat sappig, ongeveer 20 minute of verkoel vir 2 ure.
2. Intussen, klop die room en versiersuiker of versoeter in 'n bak totdat dit stywe punte vorm. Vou die oorblywende $\frac{1}{2}$ teeplepel suurlemoeneskil en jogurt in. Bedek en verkoel totdat gebruik, tot 2 ure.
3. Verdeel helfte van die aarbei mengsel tussen 6 parfait glase of nagereg bakkies. Skep helfte van die room-mengsel op, herhaal met aarbeie en dan weer room-mengsel. Garneer met die aarbei helftes.

Eet 'n verskeidenheid groete en vrugte hierdie Lente – ten minste 3 porsies vars groente en 'n verdere 2 porsies vars vrugte.

(Een porsie groente of vrugte = ongeveer 1 koppie rou of $\frac{1}{2}$ koppie gaar, of 80 g vars of 30 g gedroog)

