

GEZOND VOOR OGEN

RECEPTEN



Recepten voor ogen

Goed
voor ogen

Meer informatie op www.goedvoorogen.nl

De grap van het konijn en de worteltjes kent iedereen maar dat gezond eten goed is voor de ogen, is zeker geen fabel!

De laatste jaren is met wetenschappelijk onderzoek aangetoond wat we eigenlijk al wisten; fruit en groenten waar bepaalde mineralen, antioxidanten en vitamines in zitten en vis met natuurlijke oliën zoals omega 3, blijken dé bouwstenen te zijn voor gezond weefsel in en om de ogen. Hierdoor krijgen oogziekten zoals glaucoom en maculadegeneratie (een van de grootste veroorzakers van slechtziendheid in de westerse wereld) minder kans.

Om het u wat gemakkelijker te maken om de juiste ingrediënten te kiezen, hebben wij dit receptenboekje ontwikkeld. De recepten hierin bevatten stuk voor stuk voedingsstoffen die een bewezen positief effect hebben op de ogen.

Eet bewust en laat uw ogen er de vruchten van plukken!

Maculadegeneratie is een slijtage aan het netvlies, waarbij de netvliescellen langzaam minder gevoelig worden. Hierdoor verslechtert door de jaren heen het beeld.

Glaucoom is een ziekte aan het netvlies waardoor het gezichtsveld uitvalt. Het kenmerkt zicht vaak door verhoogde oogdruk.

Staar (cataract) is vertroebeling van de ooglens. Staar is vaak leeftijdgerelateerd. Langzaam wordt het beeld waziger en minder contrastrijk. Gelukkig is staar goed te behandelen.



Bosbessen-kiwi smoothie

Bosbessen: luteïne, vitamine E
en vitamine B1,

Kiwi: vitamine C en E

Goed tegen

Maculadegeneratie, Diabetes

Ingrediënten (4 personen)

12 eetlepels bosbessen

8 ijsblokjes

500 ml. kokosmelk

2 el. honing

1 kiwi

1 takje munt

Bereidingstijd: 5 minuten

Bereiding

1 Doe alle ingrediënten in een blender.

2 Blend de ingrediënten door elkaar totdat er een gladde smoothie ontstaat en de ijsblokjes goed kleingehakt zijn.

3 Maak de smoothie af met een blaadje munt.

Geniet ervan!

Blauwe bessen - thijm fruitwater



Bereiding

- 1 Meng 500 ml koud water met de blauwe bessen, komkommer en thijm.
 - 2 Zet het fruitwater in de koelkast en laat de smaken 15 minuten intrekken.
 - 3 Het fruitwater is klaar om te drinken.
- Geniet ervan!

Blauwe bessen: luteïne,
vitamine C en E

Goed tegen

Maculadegeneratie, Diabetes

Ingrediënten (2 personen)

10 blauwe bessen
500 ml koud water (e.v.t.
koolzuurhoudend)
2 takjes thijm
6 plakjes komkommer

Bereidingstijd: 3 minuten
+ 15 minuten wachttijd



Wrap met courgette, rode kool en geitenkaas

Geitenkaas: vitamine A, vitamine B2, zink en selenium, **courgette:** betacaroteen en vitamine E

Goed tegen

Diabetes, Glaucoom, Maculadegeneratie, Staar

Ingrediënten (4 personen)

2 rode uien
100 gr. rode kool
25 gr. verse koriander
4 el. olijfolie
2 tl. chilipoeder
4 wraps
200 gr. geitenkaas
1 courgette

Bereidingstijd: 15 minuten

Bereiding

- 1 Snijd de ui in dunne ringen, hak de koriander grof, snijd de geitenkaas en courgette in dunne plakjes en de rode kool fijn.
- 2 Beleg de onderste helft van de wraps met de ui, rode kool, geitenkaas en courgette. Strooi hier de chilipoeder en de koriander over en vouw de wraps dubbel.
- 3 Bestrijk vervolgens de buitenkant van de wraps dun met de olijfolie.
- 4 Leg de wraps voor 4-5 minuten in de grillpan (of tosti-ijzer) tot ze mooi goudbruin en knapperig zijn. Keer ze halverwege nog even om.

Eet smakelijk!



Quiche met groenten en ricotta

Bereiding

- 1 Verwarm de oven voor op 180°C. Vet een bakvorm in met de roomboter. Laat het bladerdeeg ontdooien en bekleed de bakvorm ermee.
- 2 Snijd de rode uien en bosui in ringen en rasp de parmezaanse kaas. Klop de eieren los en meng de bosui, parmezaanse kaas en ricotta. Breng op smaak met peper en zout.
- 3 Gril de groenten en verdeel achtereenvolgens de helft van het eimengsel, alle gegrilde groenten en de rest van het eimengsel over het bladerdeeg. Leg de rode ui erop en druk licht aan.
- 4 Bak de quiche in ca. 50 minuten goudbruin en gaar.
- 5 Doe de peterselie en de olie in een hoge beker en pureer deze met de staafmixer. Breng op smaak met peper en zout. Neem de quiche uit de oven en sprenkel de peterselie-olie erover.

Eet smakelijk!

Eieren: selenium, **peterselie:** luteïne en vitamine C; **oranje paprika:** zeaxanthine en vitamine E; **olijfolie:** omega 3; **champignons:** zink.

Goed tegen

Maculadegeneratie, Glaucoom, Traanvochtproblemen, Staar

Ingrediënten (4 personen)

5 plakjes bladerdeeg
300 gr. rode uien
3 bosuitjes
80 gr. parmezaanse kaas
4 eieren
250 gr. ricotta
200 gr. verse platte peterselie
4 el. extra vierge olijfolie
125 gr. oranje paprika
125 gr. aubergine
125 gr. champignon
125 gr. courgette

Bereidingstijd: 70 minuten



Bananen - kokosmilkshake

Banaan: vitamine C
en selenium

Goed tegen

Maculadegeneratie, Staar

Ingrediënten (4 personen)

4 rijpe bananen
250 ml volle melk
2 eetlepels kokos

2 uur wachttijd

Bereidingstijd: 10 minuten

Bereiding

- 1 Schil de bananen, wikkel ze in vershoudfolie en leg de bananen 2 uur in de vriezer.
- 2 Doe de bananen in een blender of staafmixer en voeg de melk toe.
- 3 Schenk het mengsel in vier glazen.
- 4 Bestrooi de milkshakes met de kokos.

Smakelijk!

Ogen en Zien is een samenwerkingsverband van kwaliteitsopticiens:

Brekelmans Optiek | Loon op Zand

Casper Optometrie | Zoetermeer

Franssen Optiek | Boekel

Grit Optiek | Nieuwerkerk aan den IJssel

Huiskens Optiek & Horen | Sint-Oedenrode

Klein Optiek | Wijk bij Duurstede

Rijnders Optiek - Contactlenzen - Horen | Valkenswaard

Stoltz Oogzorg | Berghem

Belangrijk! Wij garanderen niet dat het gebruik van deze recepten het ontstaan van oogziekten voorkomt. Wij zijn dan ook op geen enkele wijze verantwoordelijk te stellen voor eventuele gevolgen. Druk en zetfouten voorbehouden.