

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 netvliessellen 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.



Walnoot smoothie

walnoot: luteïne, zink en omega 3

Goed tegen

Glaucoom,
Maculadegeneratie, Staar,
Traanvochtproblemen

Ingrediënten (2 personen)

2 handen walnoten
300 ml yoghurt
2 eetlepels honing of
ahornsiroop

Bereidingstijd: 10 minuten

Bereiding

- 1 Hak de walnoten fijn.
- 2 Doe de walnoten in een blender voeg hier 300 ml. yoghurt en 2 eetlepels honing aan toe. De honing kan eventueel vervangen worden door ahornsiroop.
- 3 Meng dit goed.

Smakelijk!



Doperwtensoep met garnalen



Bereiding

- 1 Snipper de ui. Smelt de boter in een soeppan en fruit hierin de uisnippers zacht 4-5 minuten.
- 2 Voeg de doperwtten toe en schep deze gedurende 1 á 2 minuten om. Schenk de helft van de bouillon hierbij en breng dit aan de kook. Laat de doperwtten gaar worden in 5 minuten.
- 3 Pureer de doperwtten in de bouillon met een staafmixer helemaal glad. Breng de gepureerde soep met de rest van de bouillon aan de kook.
- 4 Voeg de room toe. Laat de soep nu niet meer koken.
- 5 Hak de kruiden, schep de soep in de borden en garneer het met de verse kruiden en garnalen.

Eet smakelijk!

Doperwtten: luteïne en vitamine C;
Bieslook: vitamine C;
Peterselie: betacaroteen, luteïne en vitamine C;
Garnalen: vitamine B2

Goed tegen

Diabetes, Glaucoom, Macula-degeneratie, Staar

Ingrediënten (4 personen)

1 ui
2 eetlepels roomboter
450 gram doperwtten
800 ml sterke kippenbouillon
klein handje verse kervel
klein handje verse dragon
klein handje verse bieslook
100 gram gekookte garnalen
scheutje room

Bereidingstijd: 15 minuten



Penne met postelein en pancetta

Postelein: betacaroteen en luteïne **Olijfolie (niet verhit):** omega 3

Goed tegen

Maculadegeneratie, Staar, Traanvochtproblemen

Ingrediënten (4 personen)

300 gr penne
160 gr pancetta
600 gr postelein
4 el olijfolie extra vierge
1 teentje knoflook
75 gr parmezaanse kaas

Bereidingstijd: 20 minuten

Bereiding

- 1 Kook de penne volgens de aanwijzing op de verpakking.
- 2 Verhit de pancetta in een koekenpan (geen olie toevoegen) totdat het knapperig is (duurt ongeveer 5 minuten).
- 3 Schep de penne om met de postelein, 4 eetlepels olijfolie en een uitgeperst teentje knoflook.
- 4 Schep er de pancetta door en rasp royaal de Parmezaanse kaas erover.

Eet smakelijk!

Vegetarische pompoen, wortel stoofschotel



Bereiding

- 1 Maak de pompoen schoon en snij deze in blokken. Snij vervolgens de ui en de wortels in ringen.
- 2 Neem een flinke pan en verhit wat olie of boter. Fruit hierin de ui en knoflook zachtjes aan. Doe de blokjes pompoen en wortel erbij en bak deze even mee.
- 3 Giet de bouillon erover en laat dit een minuut of 5 doorkoken. Doe dan de tomatenblokjes erbij.
- 4 Doe de specerijen erbij en laat het geheel, onder af en toe roeren, een halfuurtje doorpruttelen.
- 5 Serveer de stoofschotel.

Eet smakelijk!

Pompoen: luteïne, vitamine C en E; **Wortel:** betacaroteen en luteïne; **Tomaten:** vitamine C; **Verse tijm:** vitamine C; **Verse peterselie:** betacaroteen, luteïne en vitamine C.

Goed tegen

Diabetes, Glaucoom, Maculadegeneratie, Staar

Ingrediënten (4 personen)

1 fles-pompoen
2 teentjes knoflook
1 ui
250 gram wortels
1 blik tomatenblokjes
400 ml groentebouillon
1 tl verse tijm
1 tl kaneel
1 tl cayennepeper
0,5 tl gerookte paprikapoeder
1 handje verse peterselie

Bereidingstijd: 45 minuten



Kaki en bosbessen yoghurt crème brûlée

Bosbes: luteïne en vitamine E

Kaki: luteïne, zeaxanthine en vitamine A; **Yoghurt:** zink en vitamine B2

Goed tegen

Glaucoom, Staar,
Maculadegeneratie,
Traanvochtproblemen

Ingrediënten (4 personen)

200 gr bosbessen
2 kaki's
1 tl maizena
2 el crème fraîche
300 gr Griekse yoghurt
8 el basterdsuiker
boter om in te vetten

Bereidingstijd: 30 minuten

Bereiding

- 1 Was de bosbessen. Schil de kaki, snijd deze in plakjes en halveer de plakjes.
- 2 Verwarm de grill voor op de hoogste stand. Vet de soufflévormpjes in met boter.
- 3 Roer de maizena en crème fraîche goed door elkaar en roer daarna de yoghurt erdoor.
- 4 Verdeel de bosbessen en de kaki over de vormpjes. Verdeel daarna ook het yoghurtmengsel erover.
- 5 Verdeel de basterdsuiker gelijkmatig over de yoghurt. Schuif daarna de vormpjes zo dicht mogelijk onder de hete grill en laat de suiker ca. 3 minuten karamelliseren.
- 6 Serveer de crème brûlée direct.

Eet smakelijk!



ZICHTBAAR BETER

Meer recepten ontvangen?

Wij zijn momenteel al weer bezig met het uitwerken van nieuwe recepten. Wilt u deze ook ontvangen? Ga dan naar: www.ogenenzien.nl/gezondvoorogen en vraag de recepten aan.

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.