

APPELS ... UW DAGELIJKSE MEDICIJN !

Appels zijn heerlijk en gezond! Niet voor niets is het gezegde 'An apple a day keeps the doctor away'. Kies het liefst voor een biologische appel. Appels staan op nummer 1 als het gaat om meest bespoten fruit. Je kunt een deel van de pesticiden er af wassen, maar er zal altijd wat in de appel zelf blijven zitten. Biologisch fruit bevatten geen pesticiden. Deze kan je dus gerust met schil en al opeten. De meeste voedingsstoffen zitten doorgaans vlak onder de schil. Biologische groenten en fruit bevatten tot wel meer dan twintig procent droge stof. Dat betekent dat ze uit minder water bestaan en er meer voedingsstoffen in zitten dan in de bespoten variant.

GESCHIEDENIS

Dankzij Karel de Grote zijn de monniken zich intensief bezig gaan houden met het telen van allerlei soorten appels. Dit werd gedaan om scheurbuik, een dodelijke en gevreesde ziekte, te bestrijden. Het is het hoge pectinegehalte in appels, dat de darmwerking weer normaliseert. De bacteriën worden door het appelzuur afgevoerd. Goed tegen diarree, maar ook tegen verstopping. Als licht laxermiddel wordt aangeraden de appels te eten voor de maaltijd en voor het slapen gaan.

AANKOOP & BEWARING

Een goede appel ziet er gaaf uit, is stevig en onbeschadigd. Behandel appels voorzichtig want ze zijn erg stootgevoelig. Stoten of blutsen veroorzaken bruine plekken.

Appels zijn na aankoop circa 2 weken houdbaar als u ze op een koele en donkere plaats bewaart. Bij voorkeur in de koelkast; ze zijn dan tot wel 4 weken goed te houden. Als u appels op de fruitschaal bewaart, houd er dan rekening mee dat ze snel overrijp worden. Bovendien produceren appels veel ethyleen waardoor ze het overige fruit op de fruitschaal nadelig beïnvloeden.

Appels invriezen

Hoewel appels vers het allerlekkerst smaken, kunt u ze ook prima invriezen. Spoel de appels af onder koud stromend water, droog ze goed af en schil ze. Verwijder vervolgens het klokhuis en snijd de appel in partjes. Smeer de partjes in met een beetje citroensap om ervoor te zorgen dat ze niet bruin worden. Laat de partjes vervolgens naast elkaar op een vel bakpapier in 2 tot 3 uur tijd bevriezen. Eenmaal bevroren, kunt u ze verpakt in een goed gesloten bakje 6 tot 9 maanden bewaren.

VOEDINGSWAARDE (per 100 gram)

kcal 54

water 84,3 gr • eiwit 0,4 gr • koolhydraten 12,0 gr • suikers 11,8 gr
vit. B1 0,02 mg • vit. B2 0,01 mg • vit. B6 0,05 mg • vit C 10 mg
calcium 4 mg • kalium 120 mg • natrium 2 mg • fosfor 10 mg
ijzer 0,2 mg • magnesium 5 mg • koper 0,10 mg • zink 0,04 mg



KIPKOKOS MET CURRY EN APPELTJES

aantal personen : 4

de caloriewaarde = 396 kcal/pp



INGREDIENTEN

- 600 gr kipfilet
- 2 rode paprika's
- 1 gele paprika
- 1 rode appel
- 1 ui
- 250 ml kokosmelk (bv. Alpro)
- 2 eetlepels groene currypasta
- 2 eetlepels olijfolie
- peper en zout

VOORBEREIDING

Maak de groenten schoon. Halveer de paprika's, ontpit ze, snij ze in reepjes en vervolgens in **brunoise***. Snipper de uien fijn. Schil de appel en snij in **brunoise***. Snij op een aparte snijplank de kip in blokjes.

BEREIDING

Stoof de uien in 1 eetlepel olijfolie tot ze glazig zijn. Voeg de brunoise van paprika en appel toe. Leng dit geheel aan met 100 ml water. Laat het geheel koken tot het water ongeveer verdwenen is. Indien alles gaar is, voeg je de kokosmelk samen met de currypasta toe. Verwarm alles nog eens op een laag vuurtje. Kruid af met peper en zout. Serveer als een mengeling op een bord en werk af met peper en zout naar smaak. Dit gerecht is lekker met volkoren rijst, 40 gr (ongekookt) per persoon.

**Brunoise is een culinaire vakterm en betekent : snijden in kleine dobbelsteentjes.*

TIP

De appel kan je perfect vervangen door ananas of banaan. Deze fruitsoorten passen ook goed bij de smaak van curry.