

Kruidige tomaten met aubergine schotel



Dit is een Libanees gerecht, maar dergelijk soort recepten komen over in het Middellandse zeegebied voor. Dit is een recept wat u zeker vaker zult willen eten.

Voor 4 personen heb je nodig:

- 2 grote aubergines (in 1 cm blokjes gesneden. Een theelepel zout erover strooien en een eetlepel citroensap. Ca 30 minuten in een vergiet laten uitlekken. Zo haal je het bittere uit de aubergine)
- 100 gram kikkererwten uit glas, biologisch
- 4 eetlepels olijfolie
- 1 teentje knoflook
- 1 bio bouillon tabletje
- 1 normaal grote ui, gesnipperd
- Paar eetlepels doperwtjes of een klein blikje doperwtjes
- 1 grote wortel, in stukjes gesneden
- ½ theelepel komijn poeder
- ½ theelepel gemalen koriander poeder
- ½ theelepel kaneelpoeder
- ¼ theelepel kurkuma poeder
- Rijst, voor erbij
- Ca 7 verse grotere tomaten, in stukjes gesneden
- Een klein blikje geconcentreerde tomatenpuree
- Zout en peper
- Een bos verse koriander steeltjes.
- Voor de garnering : Koriander blaadjes, vers geknipt.

Bereiden :

1. Leg de blokjes aubergine in een vergiet en bestrooi met het zout en citroensap. Leg het vergiet in een kom en laat het ca 30 minuten even uitlekken. Spoel daarna af met wat koud water en dep het droog met keukenpapier.
2. Snij de ui in stukjes en doe ze in een braadpan. Zet het vuur alvast aan.
3. Snij de tomaten in blokjes en doe ze ook in de braadpan. Een beetje olijfolie in pan doen en laat de tomaten zachtjes sudderen. Doe er het bouillontabletje doorheen. Snipper de wortel en doe erbij. Met de doperwtjes.
4. En het mini blikje tomatenpuree. (ca 1 grote eetlepel)
5. Peper en zout toevoegen.
6. Laat dit even 10 a 15 minuten goed pruttelen. Voeg een eetlepel water toe als het te droog wordt.
7. Voeg dan de komijn, koriander, kaneel en kurkuma poeder toe.
8. En doe het glas/blik kikkererwten erbij.
9. Aubergine spoelen en droogdeppen, en erbij doen.
10. En de steeltjes van het bosje verse koriander
11. Zet het vuur halfhoog en laat alles gaar worden.
12. Dat duurt ca 30 a 45 minuten. De saus moet gebonden zijn.
13. Kook ondertussen de rijst.

Als de rijst gaar is, doe je die in een mooie grote schaal. Schep voorzichtig de groenteschotel eroverheen. Garneer met de koriander blaadjes.

Dit is een supergezonde maaltijd.

Achtergrond informatie :

Tomaten blinken niet uit door hoge gehalten vitaminen en mineralen. Toch hebben Duitse onderzoekers er altijd veel interesse voor gehad. In een Duits onderzoek hebben voedingswetenschappers bewezen dat met een groot glas tomatensap van 330 ml de bescherming tegen vrije radicalen al groter wordt. Deze vrije radicalen vallen onder andere de genen in de celkern aan. Dit is de eerste stap voor het ontstaan van kanker. Door tomatensap kunnen de cellen de aanvallen door uv-licht, schadelijke stoffen of nicotine beter afweren.

GOED VÓÓR HART- EN BLOEDVATEN, GOED TÉGEN KANKER.

De Harvard Universiteit in Boston heeft deze resultaten later bevestigd. Daar namen wetenschappers 72 kankerstudies onder de loep. Dit waren resultaten waarin tomaten op hun antitumoreffect getest werden. (1). In 80 % van de onderzoeken deden tomaten het risico van kanker effectief dalen !

Het indrukwekkends waren de cijfers bij prostaat-, long- en maagkanker. Deskundigen hebben vastgesteld dat lycopine, dit is de rode kleurstof in de tomaat, de belangrijkste werkzame stof is. Deze stof verdraagt hitte zeer goed, zodat ook gepasteuriseerd sap, tomatenpuree (of tomaten ketchup) de anti kanker stoffen nog bevatten. Maar dan bedoelen we wel tomatenketchup zonder suiker.

Wetenschappers hebben kunnen aantonen dat het voor ons lichaam gemakkelijker is de rode lycopenen op te nemen uit het sap, dan uit de rauwe tomaten. Bovendien zijn de werkzame stoffen sterker geconcentreerd in het sap en de puree. Maar nu moet u niet denken dat een lekkere tomaten salade slechter is dan het industrieel vervaardigde tomatensap. Want de Vitamine C, bètacaroteen en andere, nog niet ontdekte stoffen, lijden onder de pasteurisering. Ideaal zou zijn dat er een combinatie van tomatensap en verse tomaten gemaakt werd.

• Wist u dat : Één enkele maaltijd met tomaten, tomatenpuree en/of tomatensaus per dag, het risico van prostaatkanker met 20% vermindert, zo blijkt uit de onderzoeken van de Harvard Medical School in Boston. (2)

DE RODE KLEURSTOF IN TOMATEN.

Lycopine, de rode kleurstof uit de tomaat, beperkt de schade door cholesterol. Deze kleurstof blijkt ook zeer gezond te zijn voor ons hart- en bloedvaten. (3). Cholesterol schaadt de aderen alleen als deze stof zich aan de aderswanden kan vastplakken. Deze binnenkant of binnenbekleding van de aderen heet het 'endotheel'. Daar kan LDL-cholesterol namelijk, aangedreven door de vrije radicalen, tot een heel agressieve vorm omgezet worden. Deze agressieve soort heet 'geoxideerde cholesterol'. Lycopine verhindert deze omvorming. (4).

Op deze manier beschermt het uw aderen tegen een verdere aanval door deze agressieve vorm van cholesterol en daalt het gevaar op een hartinfarct, beroerte, trombose en aderverkalking.

Als uw dokter u voor dit soort ziekte waarschuwt, of als uw al eens zo een ziekte heeft mee gemaakt, dan zou ik u graag eens iets willen aanraden : Zet vanaf vandaag één tomaat maaltijd dagelijks op uw menu lijst.

- Wist u dat ; tomaten welvaarts ziekten zoals kanker en arteriosclerose helpen voorkomen ? Dat tomaten de huid helpen bij het herstellen van schade door agressieve zonnestralen? En dat tomaten ons immuunsysteem versterken ?