



GEZOND DINEREN

GEZOND DONEREN



5
**GEZONDE,
VETARME
RECEPTEN**



Rode Kruis
Vlaanderen

helpt
helpen



WAT JE EET, ZIE JE IN JE DONATIE

Denk je - zoals veel mensen - dat een stevig pak friet, spek met eieren, of een wafel met slagroom de ideale gerechten zijn voor je komt doneren? Lekker is het wel, maar jammer genoeg is het niet zo'n goed idee. Als je net voor je donatie een vetrijke maaltijd eet, zijn de vetten nog aanwezig in je bloed (en vooral in het plasma dat we ook uit je bloedzakje halen). Daardoor wordt je donatie mogelijk niet bruikbaar... en kunnen we minder patiënten helpen.

VOORWOORD

GEZONDE RECEPTEN VOOR EEN GEZONDE DONATIE

Voldoende drinken en een lichte, vetarme maaltijd twee uur voor je donatie zijn ideaal.

Om je daarbij te helpen, vind je in dit boekje 5 recepten die je inspiratie geven voor een gezonde, vetarme en lekkere maaltijd. Zo ben je zeker van een optimale donatie!

Veel kookplezier en smakelijk!

CEVICHE

VAN OMEGABAARS MET FRISSE VENKELSALADE

Ingrediënten

Voor 4 personen

- 600 gr. omegabaars
- 1 venkel
- 2 rijpe avocado's
- 4 dikke sneden bruin brood
- olijfolie
- peper
- zout
- verse kervel
- verse bieslook

Voor de marinade:

- 6 cl olijfolie
- sap van 2 limoenen
- 4 cl witte wijn
- 2 sjalotten
- 1 rode chilipeper, zeer fijn gehakt (naar smaak)
- 2 eetlepels poedersuiker
- peper
- zout
- olijfolie

Bereiding

- 1 Maak de venkel schoon en snijd ze met een mandoline in flinterdunne plakjes. Leg in een diepe schaal met ijswater, zodat de venkel fris en krokant blijft en gaat opkrullen.
- 2 Snijd de avocado's tegen de pit aan in kwartjes. Verwijder de schil en snijd elk kwartje nog eens in twee of drie reepjes.
- 3 Snijd de omegabaars in gelijke stukken van 3 à 4 cm.
- 4 Meng alle ingrediënten van de marinade samen en smeer de stukken omegabaars ermee in.
- 5 Besprenkel de sneden brood met wat olijfolie en rooster ze in de oven.
- 6 Laat de ijskoude reepjes venkel uitlekken en doe ze bij de partjes avocado. Druppel wat olijfolie over de salade en kruid naar smaak met peper en zout.
- 7 Schik bovenop elk stuk omegabaars een portie frisse venkel en enkele reepjes avocado.
- 8 Werk af met de verse kervel en bieslook en serveer met de sneden geroosterd brood.

HET ANKER

Guido Gezellenlaan 49
2800 Mechelen

BOUILLABAISSE VAN GEVOGELTE

Ingrediënten

Voor 4 personen

- 8 kippendijen zonder vel
- 1 wortel
- 1 pastinaak
- 1 preistrunk
- 1 venkel
- 4 vastkokende aardappelen
- 2 doosjes saffraanpoeder
- 1 bol knoflook
- 1 stokbrood
- 400 gram tomatenblokjes
- 2 uien
- kruidentuiltje
- 1 kruidnagel
- 4 eetlepels mayonaise op basis van olijfolie
- cayennepeper
- paprikapoeder
- een scheutje pastis
- olijfolie
- peper en zout

Bereiding

- 1 Doe de kippendijen in een kookpot met 2 liter water, het kruidentuiltje, 1 grof gesneden ui, de kruidnagel, peper en zout.
- 2 Verwarm tot aan het kookpunt en laat 20 minuten zachtjes pruttelen onder gesloten deksel.
- 3 Haal de kippendijen uit de bouillon en zeef deze.
- 4 Snijd de wortel, prei, ui, venkel, pastinaak en enkele teentjes knoflook in blokjes en stoof alles aan in olijfolie.
- 5 Voeg de gezeefde bouillon en de tomatenblokjes toe en breng tot aan kookpunt.
- 6 Schil de aardappelen en snijd ze in stukken. Voeg ze samen met 1 doosje saffraanpoeder toe.
- 7 Laat 15 minuten op een zacht vuurtje sudderen.
- 8 Voeg de kippendelen terug bij de soep en laat ze goed warm worden.
- 9 Bereid de rouille: voeg aan de mayonaise 1 doosje saffraanpoeder, 1 mespunt cayennepeper, 1 mespunt paprikapoeder en enkele geperste teentjes knoflook toe. Meng goed.
- 10 Snijd het stokbrood in schijfjes, rooster ze en wrijf ze in met een teentje knoflook.
- 11 Serveer de bouillabaisse in een diep bord, voeg er een scheutje pastis naar smaak aan toe en schik er sneetjes lookbrood rond, besmeerd met de rouille.

CARLOS QUINTO

Kammerstraat 20
9000 Gent

KABELJAUW

MET WILDE SPINAZIE,
AARDPEER, GROENE KRUIDEN,
KOKKELS EN VIOLET-
AARDAPPELEN



DE GEELE PEPER

Peperstraat 27
2440 Geel

Ingrediënten

Voor 4 personen

- 600 gr. graatloze kabeljauwfilets met vel
- 200 gr. wilde spinazie
- 10 aardperen
- 2 eetlepels magere room 0%
- groene kruiden: mix van peterselie, bieslook en dille
- 100 gr. kokkels
- 1 teentje knoflook
- 200 gr. violetaardappelen
- peper en zout
- olijfolie
- sojaolie

Bereiding

- 1 Verwarm de oven voor op 180°C.
- 2 Bak de kabeljauw kort in olijfolie en plaats hem nog 6 tot 8 minuten in de voorverwarmde oven.
- 3 Stoof de spinazie even aan in een pan.
- 4 Schil de aardperen indien gewenst en kook ze gaar in water.
- 5 Doe de aardperen samen met de magere room en peper en zout naar smaak in de blender. Mix alles tot een smeulige crème.
- 6 Blancheer de groene kruiden, laat afkoelen en mix ze met een scheutje sojaolie.
- 7 Kook de kokkels samen met de knoflook tot de schelpen open staan.
- 8 Kook de violetaardappelen gaar in de schil. Pel ze en bak ze in de pan.
- 9 Schik de kabeljauwfilet met de spinazie, de kokkels en de aardappelen op een bord en werk af met de aardpeercrème en groenkruidendressing.

OSSOBUCCO

VAN KALFSSCHENKEL OP MILANESE WIJZE MET GREMOLATA

OSTERIA MICHELE

Wandstraat 195
1020 Brussel

Ingrediënten

Voor 4 personen

- 4 kalfsschenkels (3 à 4 cm dik)
- 2 dikke uien
- 2 teentjes knoflook
- 4 selderstengels
- 3 wortelen
- 2 deciliter witte wijn
- 4 laurierblaadjes
- peterseliestengels
- verse tijm
- 5 tomaten
- 400 gr. spaghetti
- 1 bussel krulpeterselie
- 1 citroen (liefst biologisch)
- bloem
- scheutje olijfolie
- peper
- zout
- kruidentuiltje van laurierblaadjes, peterseliestengels en tijm.

Bereiding

- 1 Snijd de 4 kalfsschenkels in aan de rand.
- 2 Wentel de schenkels door de bloem.
- 3 Verhit een scheutje olijfolie op een matig vuur. Bak de schenkels kort en krachtig aan beide zijden goudbruin. Het vlees hoeft binnenin nog niet gaar te zijn.
- 4 Haal de pot van het vuur en neem het vlees uit de pan. Laat rusten.
- 5 Snipper de uien in heel fijne stukjes. Plet 1 teentje knoflook tot pulp.
- 6 Snijd de selderstengels en de wortelen in zeer fijne stukjes.
- 7 Zet de pot met het braadvet van het vlees op een zacht vuur en stoof er de groenteblokjes in. Roer regelmatig.
- 8 Leg na enkele minuten het vlees op de gestoofde groenten. Giet ook de braadsappen mee in de pot. Schenk er vervolgens de witte wijn bij en voeg het kruidentuiltje toe.
- 9 Ontvel de tomaten, verwijder de zaadjes, snijd het vruchtvlees in blokjes en voeg de ze aan de ossobuco toe. Kruid naar smaak met peper en zout. Kook de pasta beetgaar.
- 10 Bereid de gremolata: pel de look en plet ze tot pulp. Rasp een deel van de schil van de citroen. Hak de krulpeterselie fijn en meng alles samen.
- 11 Serveer de kalfsschenkel met een flinke schep groentesaus. Doe er een portie spaghetti bij en werk af met wat gremolata.

ZEEBAARS

MET KERSTOMAAJTJES, WORTELEN, COURGETTES EN PASTA



OSTERIA MICHELE
Tiensestraat 23
3000 Leuven

Ingrediënten

Voor 4 personen

- 4 zeebaarsfilets, gaatloos en zonder schubben
- 400 gr. spaghetti
- Scheutje olijfolie
- 2 teentjes knoflook
- 1 chilipeper
- verse basilicum
- wortelen
- courgettes
- kerstomaatjes
- peper
- zout

Bereiding

- 1 Kook de verse pasta gaar.
- 2 Verhit een klontje boter in een pan en bak de zeebaarsfilets met het vel naar boven gedurende twee minuten.
Draai de filets daarna voorzichtig om en kruid ze met peper en zout.
Bak de filets op het vel tot ze gaar zijn.
- 3 Giet de pasta af en zet de pan terug op een laag vuur. Schenk een scheutje olijfolie over de spaghetti en breng op smaak met de geperste knoflook, een snuifje peper, gesnipperde chilipeper naar smaak en wat fijngehakt basilicum (houd wat opzij voor de garnering).
Scheep de spaghetti goed om.
- 4 Verdeel de spaghetti over de borden, leg de zeebaarsfilets erop en garneer met nog wat extra basilicum.
- 5 Serveer bij dit gerecht gestoomde groenten als wortelen, kerstomaatjes en courgettes.

GEZOND GEDINEERD? PRIMA!

Heb je ook de donorzelftest gedaan op www.rodekruis.be/donorzelftest?
Dan ben je klaar om te doneren!

In onze 11 donorcentra kan je naast bloed ook plasma of bloedplaatjes geven.
Reserveer alvast je bedje via www.rodekruis.be/donorcentrum.

DONORCENTRUM AALST - Vaartstraat 12, 9300 Aalst

DONORCENTRUM MECHELEN - Motstraat 42, 2800 Mechelen

DONORCENTRUM BRUGGE - Stationsplein 10, 8000 Brugge

DONORCENTRUM EDEGEM - Drie Eikenstraat 655, 2650 Edegem

DONORCENTRUM LEUVEN - Herestraat 49, 3000 Leuven

DONORCENTRUM GENT - Sint-Pietersnieuwstraat 107, 9000 Gent

DONORCENTRUM BRUSSEL - Celrebroersstraat 16b, 1000 Brussel

DONORCENTRUM GEEL - Markt 12, 2440 Geel

DONORCENTRUM GENK - Schiepse Bos 4, 3600 Genk

DONORCENTRUM KORTRIJK - Doorniksewijk 54, 8500 Kortrijk

DONORCENTRUM TURNHOUT - Rubensstraat 166, 2300 Turnhout

☐ Voor plasmadonatie maak je best een afspraak. Zonder afspraak ben je ook welkom maar bestaat de kans dat je enige tijd moet wachten.

☐ Voor plaatjesdonatie is een afspraak verplicht.

Kom je liever bloed geven op één van de mobiele bloedinzamelingen in jouw buurt? Ook hier heten we jou van harte welkom! Bekijk alle locaties via www.rodekruis.be/bloed.

