

## AN APPLE A DAY KEEPS THE DOCTOR AWAY?



Dagelijks voldoende groenten en fruit eten is belangrijk voor de gezondheid. Dat is de boodschap die achter dit Engelse gezegde schuilt. De appel staat symbool voor groenten en fruit. Leuk om weten. Er is onderzocht wat er letterlijk aan is van dit spreekwoord<sup>1</sup>. Moeten mensen die elke dag een appel eten minder naar de huisarts dan mensen die dat niet doen? Uit observationeel onderzoek bleek dat ongeveer 60 % van de appeleters meer dan een keer per jaar een doktersbezoek bracht. Voor de niet-appeleters was dat 66 %. Het verschil was niet significant. Hoewel er geen wetenschappelijke evidentie is voor deze populaire uitdrukking, is er wel voldoende wetenschappelijke bewijskracht dat dagelijks voldoende groenten en fruit eten goed is voor de gezondheid.

<sup>1</sup> Davis M, Bynum J and Sirovich B. Association between apple consumption and physician visits. *JAMA Intern Med* 2015; 175 (5): 777-783

## VOEDINGSWAARDE

|                       | Per portie |
|-----------------------|------------|
| Energie               | 782 kcal   |
| Eiwitten              | 30 g       |
| Koolhydraten          | 55 g       |
| waarvan suikers       | 30 g       |
| Vetten                | 47 g       |
| waarvan verzadigd vet | 12 g       |
| Vezels                | 15 g       |
| Natrium               | 429 mg     |

Bron: [www.nubel.be](http://www.nubel.be)

 **MEER INSPIRATIE**  
[WWW.NICE-INFO.BE](http://WWW.NICE-INFO.BE)  
> RECEPTEN

## RECEPT

# TORENTJE VAN VOLKOREN TOAST, APPEL, MOZZARELLA EN WITLOOF

**BEREIDINGSTIJD** Ongeveer 25 min.  
**VOOR** 4 porties

## INGREDIËNTEN

- 4 stronken witloof
- 2 grote wortelen
- 200 g kerstomaten
- 2 appels (Jonagold)
- een bosje veldsla
- 2 bolletjes mozzarella
- 8 sneetjes volkoren brood (dik gesneden)
- 4 el walnoten
- 4 el zonnebloempitten
- 4 el maïsolie
- 2 el notenolie
- 2 el honing
- 5 el citroensap
- 1 tl mosterd
- 4 el blauwe bessen
- peper

## BEREIDINGSWIJZE

- Snijd rondjes uit het brood met een uitsteekvorm.
- Verwijder van 1 appel het klokhuis met een appelboor en snijd in dunne plakjes. Besprenkel de plakjes met 2 el citroensap.
- Snijd de andere appel, het witloof en de wortelen in fijne reepjes. Snijd de mozzarella in plakjes van 0,5 tot 1 cm dik.
- Maak een vinaigrette met maïs- en notenolie, honing, mosterd en 3 eetlepels citroensap. Breng verder op smaak met peper. Meng de vinaigrette met de witloof-, wortel- en appelsnippers.
- Toast de brood rondjes goudbruin. Hak de walnoten grof en rooster ze samen met de zonnebloempitten in een pan.
- Schik het torentje op borden: stapel afwisselend toastbrood, appel- en mozzarellaplakjes. Werk af met het witloofslaasje, veldsla, kerstomaten, blauwe bessen en de crumble van walnoten en zonnebloempitten.

## EXTRA TIP

Ook lekker met plakjes peer in plaats van plakjes appel.

In samenwerking met [www.lekkervanbijons.be](http://www.lekkervanbijons.be)