

Abrikozen- tapenade

BEREIDINGSTIJD: 10 MINUTEN

(WELTIJD ABRIKOZEN: 1 NACHT)

NODIG: KEUKENMACHINE OF BLENDER

MINIMAAL 4 DAGEN HOUDBAAR IN DE KOELKAST

INGREDIËNTEN

- 250 gram gewelde (zoete) abrikozen
- 1-2 takjes rozemarijn
- 1 teentje knoflook
- Sap van ½ citroen
- 50 ml. Olijfolie (eerste persing)
- Peper
- Zout

BEREIDING

Er bestaan gewelde abrikozen die kant-en-klaar zijn en gedroogde abrikozen. Als u voor gedroogde abrikozen kiest, week ze dan een nacht in wat water. Haal ze uit het water en bewaar het abrikozenvocht als u de tapenade wat smeueriger wilt maken.

Ris de naaldjes van de rozemarijntakjes en voeg toe aan alle andere ingrediënten in de blender of keukenmachine. Draai het mengsel ongeveer 20 seconden in de blender of keukenmachine. Proef en voeg naar smaak extra peper en zout toe. Voeg extra olie of abrikozenvocht toe om de tapenade smeueriger te maken.

VARIATIE

Wie de smaak van olijfolie niet waardeert, vervangt dit door een neutrale olie zoals rijstolie of druivenpitolie.



Geschikt

Alle fasen van de cyclus.

Voor vrouwen die veel bloed verliezen tijdens de menstruatie.

Vrouwen die moeite hebben met de stoelgang (tijdens de menstruatie).

Chinese voedingsleer

Abrikozen worden in de Chinese voedingsleer ingezet om bloed te versterken en constipatie op te heffen ten gevolge van droge ontlasting. Volgens deze leer hebben abrikozen een bloedopbouwend effect dat o.a. zorgt voor meer vocht in de darm, zodat de stoelgang wordt bevorderd. Ook de vezels zorgen voor meer darmperistaltiek. De toevoeging van olijfolie in dit recept zorgt ook voor een zachtere stoelgang.

Knoflook vermindert bloedstasis en qi-stagnatie in de buik. Knoflook verwarmt en vermindert pijn door koude. Vrouwen met endometriose hebben altijd een vorm van bloedstasis. Deze begrippen worden in het endometriose-dieet-kookboek dat in 2015 zal verschijnen, uitgelegd.

Rozemarijn wordt in de Chinese voedingsleer toegepast om menstruatiepijn door bloedstasis te verminderen. Daarnaast bevordert rozemarijn de spijsvertering.

Westerse voedingsleer

Abrikozen zijn volgens de westerse voedingsleer een belangrijke bron van vezels en bevatten provitamine A, vitamine E, B1, B6, B11, C, calcium, fosfor, ijzer en koper. De combinatie van koper, ijzer en vitamine C maakt dat het ijzer in de abrikoos beter wordt opgenomen. Dit is met name belangrijk voor vrouwen die veel bloed verliezen tijdens de menstruatie door endometriose en neigen naar bloedarmoede. In dit recept is citroensap toegevoegd, wat de opname van ijzer verder bevordert.

Het is mijn ervaring dat veel buikpijnlachten die aan endometriose worden toegeschreven eigenlijk ontstaan doordat de dikke darm niet goed functioneert en ontlast. Met dit recept zorgt u voor een betere darmfunctie.