



# Joodse koolhydraatwijzer

Een aanvulling van traditionele Joodse gerechten  
op het huidige Sweetbee boek.

GOLDI MANDL

**d** diabetesliga

# Inhoud

Inleiding	4
Prevalentie diabetes mellitus	5
Diabetes en Joodse eetgewoonten	5
Traditionele sabbat maaltijd	6
De feestdagen	7
Aanevolen koolhydraatporties per maaltijd	8
<b>Sabbat</b>	<b>11</b>
Challa zonder eieren	12
Volkoren challa	13
Water challa	14
Gevulde vis	15
Saus voor zoetzure zalm	16
Saus voor teriyaki zalm	17
<b>Bouillon garnituren</b>	<b>19</b>
Mini croutons	20
Matzameelballetjes	21
Arbes - kikkererwten	22
Saus voor kip met 'ducksauce'	23
Saus voor zoete kip met gedroogd fruit	24
Aardappelkigel	25
Yerushalmi kigel - gekarameliseerde noodlekigel	26
Zoete appelkigel	27
Courgette kigel	28
Farfel	29
Appel-aardbei compote zonder toegevoegd suiker	30
<b>Zaterdag lunch</b>	<b>32</b>
Chulent - bonenstoofpot met aardappelen	33
Kishke voor in de chulent	34
Chocoladecake - babke	35
Kokosh - rogelech	36
<b>Rosh hashana - Joods Nieuwjaar</b>	<b>38</b>
Honingcake	39
Tzimmes - zoete wortelen	40
Kreplach	41
Haluptjes - gevulde kool	42
<b>Sukkot - Loofhuttenfeest</b>	<b>44</b>
<b>Chanoeka</b>	<b>46</b>
Latkes - aardappelkoekjes	47



# Sabbat

Er zijn verschillende manieren om challa te bereiden. Er zijn recepten voor challa zonder eieren, challa met eieren, water challa, meergranen challa, speltchalla, etc.

Tussen gewone challa met ei en challa zonder eieren is er in koolhydraatporties bijna geen verschil. Er is voor gekozen om enkel een recept van challa zonder eieren te berekenen. Verder is meergranen challa en water challa berekend omdat deze telkens een verschil geven in koolhydraat- en glycemiewaarden.

Challa is gevlochten brood. Challa wordt traditioneel bij aanvang van de sabbat- of feestmaaltijd gegeten.

De term challa refereert eigenlijk naar een van de 613 wetten. Een klein deel van het deeg moest in tijden van de Tempel verwijderd worden voordat het brood gebakken werd als geschenk voor de Priester. Dit is een van de 24 geboden die behoren aan de priesterlijke geschenken. De priester moest vroeger in de tempel alle taken van de offeringen uitvoeren.

Dit wordt vandaag nog gedaan, maar omdat er geen tempel is, wordt het deeg opzijgezet, verbrand en dan weggegooid.

**Weetje:** Het deeg kan soms plakken en is dan moeilijk om mee te werken, maar hoe plakkeriger het deeg hoe lekkerder de challa.

# Challa zonder eieren

---



## Voedingswaarde

12,56 g	<b>Koolhydraten</b>
10,67 g	Suikers
0,66 g	<b>Vezels</b>
2,03 g	<b>Vetten</b>
0,31 g	Verzadigd vet
2,09 g	<b>Eiwitten</b>
9,9 g	<b>Water</b>
78	<b>Kcal</b>

**1 KH portie**

**27 g**

**1 snede**

# Volkoren challa

---

## Voedingswaarde

12,45 g	<b>Koolhydraten</b>
2,75 g	Suikers
9,69 g	Zetmeel
1,81 g	<b>Vezels</b>
1,65 g	<b>Vetten</b>
0,24 g	Verzadigd vet
1,73 g	<b>Eiwitten</b>
8,36 g	<b>Water</b>
75	<b>Kcal</b>

**1 KH portie**

**26 g**

**1 sneede**



De koolhydraatportie voor meergranen challa is +/- gelijk aan die van challa met witte bloem. In het kader van diabetes is het wel beter om meergranen challa te consumeren omdat dit vezelrijker is en een lagere glycemische index (GI) heeft. Complexe koolhydraten hebben een positieve invloed op het voorkomen van hart- en vaatziekten. Het risico op hart- en vaatziekten is bij diabetespatiënten 4 maal zo hoog. Vezels hebben namelijk een gunstige invloed op de bloedlipiden.

# Water challa

---

## Voedingswaarde

12,51 g	<b>Koolhydraten</b>
2,02 g	Suikers
10,50 g	Zetmeel
0,60 g	<b>Vezels</b>
1,58 g	<b>Vetten</b>
0,23 g	Verzadigd vet
1,96 g	<b>Eiwitten</b>
7,21 g	<b>Water</b>
73	<b>Kcal</b>

**1 KH portie**

**24 g**

**1 sneede**

# Gevulde vis

---

## Voedingswaarde

12,50 g	<b>Koolhydraten</b>
8,55 g	Suikers
0,28 g	Zetmeel
0,40 g	<b>Vezels</b>
6,43 g	<b>Vetten</b>
1,02 g	Verzadigd vet
9,22 g	<b>Eiwitten</b>
46,10 g	<b>Water</b>
146	<b>Kcal</b>

**1 KH portie**

**76 g**

**1 snede**

