

VERS EN GEZOND KOKEN

In de maand februari staat het thema 'Vers en gezond koken' centraal. We ontdekken met elkaar hoe je lekker, vers en gezond kookt, hoe je ervoor zorgt dat voedingsstoffen niet verloren gaan en waarom vers koken goed voor je is. Hieronder vind je alvast vijf tips!

TIP 1

KIES VOOR VERSE SEIZOENSGROENTEN UIT DE STREEK

In verse groenten zitten meer vitaminen en mineralen dan in groenten uit pot of in voorgesneden groenten in zak. Verse groenten zijn daarnaast lekkerder, goedkoper en beter voor het milieu. Zeker als je kiest voor seizoensgroenten uit de streek. Groente en fruit uit verre landen bevatten vaak minder vitaminen en mineralen. Dat komt doordat de producten vroege geoogst worden en een lange reis moeten afleggen.

STOOM OF BLANCHEER DE GROENTE TOTDAT HET BEETGAAR IS

Bij het stomen maak je eten gaar in de damp van kokend water. Dit doe je door een bovenstel met gaatjes in de pan te leggen. Dit kan een hittebestendig vergiet zijn of een metalen mandje. Het is belangrijk dat de groenten het water niet raken. Bij blancheren doe je de groente een aantal minuten in een pan met kokend water en spoel je het daarna af met koud water. Stoom en blancheer de groente totdat de groente beetgaar is.

TIP 2

VERVANG AARDAPPELEN EN PASTA'S EENS DOOR PEULVRUCHTEN

Peulvruchten als linzen, bonen en erwten zijn een prima vervanger voor aardappelen en pasta gerechten. Ze verlagen je LDL-cholesterol, wat helpt om je bloedvaten gezond te houden. Peulvruchten bevatten langzame koolhydraten waardoor de bloedsuikerspiegel minder snel stijgt vergeleken met aardappelen of pasta. Vaak eet je minder doordat de vele vezels in peulvruchten je een verzadigd gevoel geven. Net als vlees bevatten ze ijzer, eiwit en B-vitaminen. Kortom: genoeg redenen om wat vaker peulvruchten te eten.

TIP 3

ZORG VOOR GOED KEUKENGEREEDSCHAP

Om prettig, veilig en hygiënisch te koken is het raadzaam om goed keukengeredschap te gebruiken. Kies bij voorkeur voor een snijplank van beukenhout of kunststof gemaakt van polyethyleen. Dit zijn harde planken die niet snel beschadigen. Dat is hygiënischer, want als er krassen en groeven in een snijplank komen, heb je meer kans dat bacteriën zich erin ophopen. Planken van glas en beton geven botte messen en kun je beter niet gebruiken. Let er op dat je messen gebruikt die scherp zijn. Botte messen zorgen voor ongelukken omdat je meer kracht moet gebruiken wanneer je snijdt.

TIP 5

ZORG VOOR GOEDE HYGIËNE IN DE KEUKEN

Natte vaatdoekjes, keukendoeken en afwassponsjes zitten vol met bacteriën. Komen ze met eten in aanraking, dan kun je flink ziek worden. Verschoon vaatdoekjes en sponsjes elke dag en vervang handdoeken en theedoeken regelmatig. Was ze minimaal op zestig graden om alle bacteriën te doden. Voorkom kruisbesmettingen door na aanraking van bederfelijk voedsel je handen goed te wassen en gebruik voor het snijden van groenten en fruit een apart mes en een andere snijplank.

TIP 4