

# AUGUSTUS VERS KOKEN

Vers koken is vele malen gezonder dan bijvoorbeeld kant-en-klaar maaltijden, maar waarom? In deze factsheet hopen we jou te inspireren om verser te gaan koken.



**SEIZOENGROENTES.** Ieder seizoen heeft haar eigen specialiteiten. In de winter zijn de koolsoorten op hun best en in de zomer zijn groenten als tomaten, paprika en prei in topvorm. In de winkel zie je dan ook vaak dat ze in de aanbieding zijn en dus goedkoper zijn. Maak hier gebruik van en eet wat het seizoen schaft.

**CREATIVITEIT.** Veel verse producten zijn multifunctioneel vertelde kok Edwin van MindUp. Neem nu spinazie. We kennen het naast de gekookte aardappelen en ook wel in pasta, maar je kunt het ook prima rauw gebruiken in salade. Zo zijn er nog erg veel voorbeelden op te noemen. Mocht je dus wat over hebben na het koken, bewaar het dan en eet het later in de week op een andere manier! Dat scheelt ook nog eens in de portemonnee.

**EETWISSELS.** Op de website van het voedingscentrum laten ze zien hoe eenvoudig je eetwissels kan toepassen. Eetwissels kunnen op ieder moment van de dag, van ontbijt tot late-night snack. Probeer het eens!



**ZOUT.** Algemeen bekend is dat wij teveel zout per dag binnen krijgen wat niet gunstig is voor onze organen en bloedvaten. MindUp kok Edwin zegt vaak zout te vervangen door verse kruiden, zoals een Spaanse peper of peterselie. Door dit extra pit mis je het zout niet en geeft het jouw maaltijd een extra goede smaak. Op de website van de Nierstichting kun je de zoutmeter invullen. Door je alledaagse producten daar in te voeren leer je inzien hoeveel zout je per dag binnen krijgt.



**PEULVRUCHTEN** als linzen, bonen en erwten zijn een prima vervanger voor aardappelen en pasta. 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-vitamines. Kortom: genoeg redenen om wat vaker peulvruchten te eten.

**WIST JE DAT...**  
PEULVRUCHTEN ETEN HELPT  
OM JE BLOEDVATEN GEZOND  
TE HOUDEN?

## DOE MEE!

Mindup kok Hans heeft eerder al eens een aantal kookvlogs opgenomen met leuke verse gerechten. Zo laat hij zien hoe je met een simpele basissaus al drie verschillende gerechten kunt maken.

Deze maand komt er een extra vlog online waar hij laat zien hoe je een lekkere salade maakt in een handomdraai. Houd daarom onze social mediakanalen in de gaten en doe vooral mee!

