NICE TO KNOW

NICE - NUTRITION INFORMATION CENTER
GEZOND LEVEN - VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

✓ ONDER TOEZICHT VAN EEN WETENSCHAPPELIJKE ADVIESRAAD

12

Gezond koken

TIPS EN TRICKS VOOR IN DE KEUKEN



Wat je moet (w)eten

Je totale voedingsinname wordt bepaald door wat je eet, hoeveel je eet, hoe vaak je eet en hoe je het bereidt. Gezond koken begint dus al bij de aankoop van de juiste ingrediënten en hoeveelheden. Zorg ervoor dat jouw winkelkar een weerspiegeling is van de voedingsdriehoek met water, volop groenten, fruit, volle granen, aardappelen, peulvruchten en kleinere hoeveelheden noten, melkproducten, vis, eieren en vers vlees. Meer tips en tricks om gezond boodschappen te doen vind je in de NICE-to-know-folder 'Gezond kiezen'.

Maximaal behoud van voedingsstoffen én smaak

Hoeveel voedingsstoffen je binnenkrijgt en welk effect dit heeft op je gezondheid, wordt ook voor een deel bepaald door de manier van bereiden. Een mager stukje vlees bakken in veel boter of een bloemkool overgaar koken, doe je beter niet. Gezond koken kan een groot verschil maken qua voedingswaarde en zorgt voor een optimaal behoud van essentiële voedingsstoffen én smaak.

Het kan ook makkelijk én snel

Gezond koken gaat perfect samen met makkelijk, lekker en snel. Kleine en eenvoudige aanpassingen zijn vaak al voldoende. Door bijvoorbeeld te kiezen voor vetarme bouillonblokjes en de aangegeven hoeveelheid ervan te halveren bespaar je al meteen op vet en zout.



Heb je even geen tijd om te koken en kies je voor een kant-en-klaar gerecht, probeer er dan toch zoveel mogelijk een gezonde toets aan toe te voegen. Neem vooraf bijvoorbeeld een kom zelfbereide soep, meng een pakje voorgesneden groenten onder de spaghettisaus of leg wat extra tomaten, (diepgevroren) champignons of raketsla op de pizza.

"IK KOOK MEESTAL DUBBELE HOEVEELHEDEN: SOEP, GROENTEN, RATATOUILLE, ... SUPERPRAKTISCH, ZO KAN IK ALTIJD IETS SNEL EN GEZOND OP TAFEL TOVEREN."

Frida (45), winkelbediende

3 veel voorkomende keukenfouten

1 TE VET

De bereidingswijze en de toegevoegde ingrediënten bepalen mee het vetgehalte van de maaltijd. Geef de voorkeur aan bereidingswijzen zoals koken, stomen, pocheren, koken in de microgolfoven, koken in papillot, grillen en wokken. Eet niet te vaak gefrituurde en gepaneerde gerechten. Nog niet met alle keukentermen vertrouwd? In een kookboek of op het internet vind je zeker meer informatie en tal van heerlijke recepten. Beperk de toevoeging van vetrijke ingrediënten zoals room en volvette kazen. Kook vooral met plantaardige oliën, vloeibaar of zacht bereidingsvet rijk aan onverzadigde vetzuren. Een eetlepel vetstof per persoon volstaat. Wees zuinig met vet rijk aan verzadigde vetzuren zoals boter, kokosvet, palmolie en cacaoboter.



2 TE ZOET

Zoet, het lijkt onze aangeboren voorkeur. Jammer dat toegevoegde suiker meestal heel wat overbodige calorieën aanbrengt. De hoeveelheid suiker in een gerecht kan je vaak met een derde of zelfs de helft verminderen. Gebruik natuurlijke zoet- en smaakmakers zoals fruit (vers of op eigen sap), vanille-extract, munt, kaneel. Een ander alternatief zijn zoetstoffen. Kies voor energievrije zoetstoffen. Dankzij hun hoog zoetvermogen kunnen zij in zeer beperkte hoeveelheden worden gebruikt en is hun calorie-aanbreng te verwaarlozen. Overdrijf er echter evenmin mee. Leer genieten van minder zoet. Het kan!

3 TE WEINIG GROENTEN

Een portie groenten moet veel meer zijn dan een garnituur of wat reepjes paprika in een saus. Het is een goede gewoonte om een half bord groenten bij de warme maaltijd te nemen en een portie rauwkost of groentesoep bij de broodmaaltijd of als tussendoortje. Ook als er bezoek komt, is het niet moeilijk om groenten in het menu te verwerken. Denk maar aan (gevulde) kerstomaatjes, stukjes komkommer of witloofblaadjes als aperitiefhapje. Gezond, makkelijk en snel zijn ook voorgesneden groenten en diepvriesgroenten: schoongemaakt, geportioneerd en altijd beschikbaar.

Gezond koken: concrEET

Gebruik de voedingsdriehoek als leidraad.



- Hoe langer *aardappelen* en *groenten* in water liggen, hoe meer smaak en vitaminen er verloren gaan. Idem voor koken. Maak aardappelen en groenten schoon net voor de bereiding. Zet ze niet op in koud water. Voeg ze toe zodra het water kookt en kook ze niet te lang. Aardappelen en groenten mogen nog wat beet hebben.

- Gekookte en gestoomde aardappelen krijgen de voorkeur. Aardappelbereidingen zoals frieten en kroketten behoren tot de rode zone buiten de voedingsdriehoek en staan dus best niet al te vaak op het menu, bijvoorbeeld maar een keer om de 14 dagen.

- *Vis* biedt variatie in soorten – kies vis van het seizoen – en bereidingsmogelijkheden. Vis kan eenvoudig of gesofisticeerd als voor- of hoofdgerecht, op de barbecue, in soep, in salades, als sushi, als beleg bij de broodmaaltijd en als hapje.

- Snij overtollig vet van *vers vlees* weg. Vette vleessoorten zoals gehakt kunnen bakken in hun eigen vet. Vlees kan ook gebraden worden in de oven. Voeg eventueel een weinig mosterd of bouillon toe om uitdrogen te voorkomen.

- Bak in een pan op maat. In een te grote pan brandt de vetstof sneller aan en zal je geneigd zijn extra vetstof toe te voegen. Een pan met anti-aanbaklaag vereist minder bereidingsvet. Zorg dat de vetstof voldoende heet is alvorens je begint te bakken. Zo niet schroeit het stukje vlees, vis of vervangproduct niet snel genoeg dicht, neemt het extra vet op en verliest het aan smaak.

- Het vetgehalte van bereidingsvet kan sterk variëren. Olie bevat 100 % vet maar heeft, uitgezonderd *kokos- en palmolie*, een gunstige vetzuursamenstelling en daardoor positieve effecten op de gezondheid. Voor warme bereidingen wordt best gebruikgemaakt van *oliën zoals arachide-, koolzaad- en olijfolie* of andere bak- en braadproducten rijk aan (enkelvoudig) onverzadigde vetzuren. Vetstoffen zoals halfvolle boter en minarines die 40 % vet of minder bevatten zijn niet geschikt om te bakken. Welke vetstof je ook kiest, wees er matig mee. Want vet blijft vet en levert altijd veel calorieën.

Meer info en tips: **www.nice-info.be** en **www.gezondleven.be**.

Lekkere recepten



Hippe waterzooi in de wok

(voor 4 personen)

400 g kipfilet – 400 g aardappelschijfjes, voorgekookt – 200 g preiwit – 3 oranje en 3 gele wortelen – 1 seldertak – 1 kleine ui – 100 g zure room – 4 el olijfolie – laurier – 1 tl tijm – 1 tl rozemarijn – peper

Was en maak alle groenten schoon en snijd ze in kleine blokjes. Snijd de kip in repen. Bak eerst de kip en vervolgens de aardappelschijfjes krokant in de pan. Hou ze even apart. Verhit opnieuw 2 el olie, fruit de ui en voeg prei, selder, wortelen en kruiden toe. Laat ze beetgaar worden. Voeg de aardappelen en de kipreepjes opnieuw toe en roerbak het geheel kort verder. Werk af met een toefje zure room.

Kalfsragout met ovenfrietjes *(voor 4 personen)*

400 g kalfsstoofvlees – 800 g aardappelen – 1 sjalot – 1 stengel selder – 350 g champignons – 4 wortels – 250 ml groentebouillon – 100 ml melk – 100 ml light room – 2 el maïszetmeel – 1 el mosterd – nootmuskaat – tijm – peper – olie



Schil en snijd de aardappelen in frietjes. Meng met wat olie en kruid met peper en tijm. Bak ze in 45 min. in een voorverwarmde oven (180°C) krokant. Snijd de sjalot en de selder in blokjes, de wortel in plakjes. Bak het stoofvlees aan in olie en voeg de groenten toe. Laat 5 min. stoven. Blus met de bouillon. Voeg de melk toe en breng aan de kook. Laat min. 1 uur op een zacht vuur pruttelen. Snijd de champignons in kwartjes. Bak ze kort in hete olie en voeg ze toe aan de ragout. Voeg het maïszetmeel, de mosterd en room toe. Kruid met peper en nootmuskaat. Serveer de ragout met ovenfrietjes.



Plattekaas met coulis van peer

(voor 4 personen)

4 kommetjes plattekaas – 4 peren, geschild en in blokjes gesneden – sap van ½ citroen – 1 peer voor de afwerking – 1 snuifje kaneelpoeder

Doe de blokjes peer met citroensap in een steelpan en laat dit een kwartiertje inkoken op een zacht vuurtje. Mix de perencoulis. Werk de plattekaas af met perencoulis, enkele schijfjes peer en een snuifje kaneelpoeder.

Tips & tricks

SAUZEN

Varieer maaltijden met en zonder sauzen. Geef sauzen nooit meer dan een bescheiden bijrol. Maak ze minder vet door wat water of vetarme bouillon toe te voegen. Breng het geheel verder op smaak met stukjes tomaat, tomatenpuree of kruiden of maak er een groentecoulis van. Nog een tip: vermeng een beetje kookvocht van de groenten met een eetlepel magere kruidenkaas. Een roux (bloem met vetstof) als bindmiddel brengt meer vet aan. Gebruik liever wat in water of melk opgeloste bloem of maïzena. Marineren kan een gezond alternatief zijn voor sauzen op voorwaarde dat je niet te veel olie gebruikt. Koude sauzen zoals vinaigrette maak je minder vet door minder olie te gebruiken en aan te lengen met water, citroen, azijn, balsamico, magere yoghurt of plattekaas.

ZOETE ZONDEN

Af en toe iets zoet moet kunnen, ook in een gezonde voeding. Gebak maak je een tikkeltje gezonder met volkoren bloem, minder suiker of een hittebestendige zoetstof en door vetstof deels te vervangen door plattekaas of yoghurt. Bereid mousses op basis van gepureerd fruit, opgeklopt eiwit, magere plattekaas en minder suiker of zoetstof.



"EEN MICROGOLFOVEN IS HANDIG OM VIS OF GROENTEN ZONDER VETSTOF EN MET MAXIMAAL BEHOUD VAN VOEDINGSSTOFFEN TE BEREIDEN."

Mark (35), single

MEER SMAAK EN MINDER ZOUT

We eten met z'n allen te veel zout. Verminder geleidelijk aan de hoeveelheid zout tijdens de bereiding en aan tafel. In het begin zal het misschien smaakloos lijken, maar na een tijdje zijn de smaakpapillen opnieuw gewoon aan de natuurlijke smaak van voedingsmiddelen. Ga voor puur natuur of geef de voorkeur aan andere smaakmakers dan zout. Bijvoorbeeld:

- Aardappelen met bieslook, peterselie, dragon of rozemarijn
- Bloemkool met nootmuskaat
- (Prinsessen)bonen met bonenkruid
- Wortelen met bieslook, kervel, peterselie, koriander of tijm
- Tomaten met basilicum of oregano
- Soep met salie, foelie, kruidnagel of laurier
- Vis met dille

Lekker veilig

Wie voedsel onzorgvuldig bewaart en bereidt kan een voedselvergiftiging in de hand werken. Controleer daarom regelmatig de temperatuur van je koelkast (maximaal 7°C, bij voorkeur 4°C) en diepvriezer (-18°C of lager). Volg de bewaarvoorschriften op de verpakking en respecteer de houdbaarheidsdatum. Was je handen voor, tijdens (bv. nadat je rauwe voedingsmiddelen hebt aangeraakt) en na de bereiding met zeep. Hou rauwe en bereide voedingsmiddelen altijd gescheiden. Ruim afval meteen op. Hou de tijd tussen bereiden, opdienen en opeten zo kort mogelijk. En ten slotte, neem elke dag een propere vaatdoek.

WAT MET RESTJES?

Koel restjes altijd zo snel mogelijk af en plaats ze binnen het uur in de koelkast.

Warme gerechten kan je snel afkoelen door de pan in ijskoud water te plaatsen. Bewaar restjes in een afgesloten bewaardoos en nooit langer dan 2 tot 3 dagen in de koelkast of een maand in de diepvriezer. Ontdooi ingevroren restjes steeds in de koelkast of in de microgolfoven. Ontdooi nooit op kamertemperatuur. Verwarm restjes door en door alvorens ze op te dienen.



NICE-to-know
Over gezond eten doen veel misverstanden de ronde. Het zou ingewikkeld, tijdrovend en smaakloos zijn. In deze folder vind je tips en tricks om lekker en gezond te koken.

Tips en tricks om stap voor stap gezonder te eten, om gezond te kiezen en om te leren dat gezond eten niet duur hoeft te zijn, vind je in de andere folders binnen deze reeks. Vraag ernaar of surf naar **www.nice-info.be > Brochures en materialen.**

Op zoek naar meer informatie over voeding en gezondheid en handige tips voor de dagelijkse praktijk?

www.nice-info.be

>> Informatie per thema
>> Brochures en materialen
>> Recepten

Nuttige adressen

Meer info over seizoensproducten
Seizoenskalender groenten: www.lekkervanbijons.be > Groenten
Seizoenskalender fruit: www.lekkervanbijons.be > Fruit
Viskalender: www.lekkervanbijons.be > Vis

www.gezondleven.be
Alle informatie en materialen over de voedingsdriehoek.

www.nice-info.be
Wetenschappelijk onderbouwde informatie om gezonde en duurzame voedingskeuzes te maken.

www.eetexpert.be
Kenniscentrum rond preventie en aanpak van eet- en gewichtsproblemen.
Het beschikt over contactgegevens van meer dan 1000 professionele hulpverleners.

www.vlaamselogos.be
Logo staat voor Lokaal GezondheidsOverleg. De Logo's bundelen en coördineren de lokale krachten om de Vlaamse gezondheidsdoelstellingen waar te maken.

www.vbvd.be
De Vlaamse Beroepsvereniging van Diëtisten (VBVD) wijst je de weg naar een erkende diëtist. Een diëtist kan je ondersteunen en helpen met een individueel aangepast voedingsadvies.

www.lekkervanbijons.be
Voor 'hapklare' informatie, inspiratie en lekkere recepten met producten van bij ons.

V.U. F. Fontaine, VLAM vzw, Simon Bolivarlaan 17 bus 411, 1000 Brussel - 2024

GEZOND LEVEN - Vlaams Instituut Gezond Leven vzw
www.gezondleven.be

NICE - Nutrition Information Center
www.nice-info.be

NICE maakt deel uit van VLAM vzw

Vlaamse overheid