



NICE - NUTRITION INFORMATION CENTER
ViGeZ - VLAAMS INSTITUUT VOOR GEZONDHEIDSPROMOTIE
EN ZIEKTEPREVENTIE - thuis in 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 actieve voedingsdriehoek met onder meer water, bruin brood of volkorenbrood, aardappelen, groenten, fruit, magere of halfvolle melkproducten, mager vlees en verse vis. 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 calorieën en voedingsstoffen je binnenkrijgt, 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 calorie-aanbreng 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 te halveren bespaar je al meteen op vet en zout.



Bovendien zijn ze ook veel sneller in gebruik dan zelf verse bouillon te maken. 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. Meng bijvoorbeeld een pakje voorgesneden spaghetti-groenten onder de spaghetti-saus of leg wat extra tomaten, (diepgevroren) champignons of raketsla op de pizza.

**"IK KOOK MEESTAL
DUBBELE HOEVEEL-
HEDEN: SOEP, GROENTEN,
KATATOUILLE, ...
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 vetarme bereidingswijzen zoals koken, stomen, pocheren, koken in de microgolfoven, koken in papillot, grillen, roosteren, barbecueën en wokken. Nog niet met alle keukentermen vertrouwd? In een kookboek of op het internet vind je zeker meer informatie en tal van uitdagende recepten. Beperk ook de toevoeging van vetrijke ingrediënten. Kies bijvoorbeeld voor lightroom, magere koffiemelk of gewone melk in plaats van room en let op de hoeveelheid bereidingsvet. Een eetlepel bereidingsvet per persoon bij de bereiding van de warme maaltijd volstaat. Dit is makkelijk haalbaar als je niet elke maaltijdcomponent in de vetstof bereidt.

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 niet mee.



3 TE WEINIG GROENTEN

Een portie groenten moet veel meer zijn dan een garnituur of wat reepjes paprika in de tomatensaus. Het is een goede gewoonte om een half bord groenten bij de warme maaltijd te nemen en 100 g rauwkost 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 of verwerkte groenten: schoongemaakt, geportioneerd en altijd beschikbaar.

Gezond koken: concrEET

Gebruik de actieve voedingsdriehoek als leidraad¹.

✓ Hoe langer aardappelen en groenten in water liggen, hoe meer smaak en vitamines er verloren gaan. Idem voor koken. Maak **AARDAPPELEN** en **GROENTEN** schoon net voor de bereiding. Zet ze ook niet op in koud water. Voeg ze pas toe zodra het water kookt. Aardappelen en groenten mogen best nog wat beet hebben.

✓ Gekookte en gestoomde **AARDAPPELEN** krijgen de voorkeur. Aardappelbereidingen zoals frieten en kroketten behoren tot de restgroep van de actieve voedingsdriehoek en staan best niet al te vaak op het menu, zo een 1 keer om de 14 dagen.

✓ Bak een stukje **VLEES** 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 het vlees in de pan doet. Zo niet schroeit het vlees niet snel genoeg dicht, neemt het extra vet op en verliest het aan smaak. Overtollig vet kan je wegsnijden. Vette vleessoorten zoals gehaktbereidingen kunnen bakken in hun eigen vet. Vlees kan ook gebraden worden in de oven. Voeg een weinig mosterd of bouillon toe om uitdrogen te voorkomen.

✓ **VIS** biedt variatie in soorten en bereidingsmogelijkheden. Vis kan eenvoudig of gesofisticeerd als voor- of hoofdgerecht, op de barbecue, in soep, in salades, als sushi, als bijde broodmaaltijd en als hapje.

✓ Het vetgehalte van **BEREIDINGSVET** kan sterk variëren. Olie bevat 100 % vet en is daarmee het meest vetrijke bereidingsvet. Dankzij de gunstige vetsamenstelling wordt olie wel aangeraden in een gezonde voeding. 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 zuinig mee. Want vet blijft vet en levert altijd veel calorieën.



© VIGeZ - www.vigez.be

¹ Voor meer informatie en de gemiddelde dagelijkse aanbevelingen per voedingsgroep en per leeftijdsgroep, surf naar www.datvoeltbeter.be of raadpleeg de NICE-to-know-folderreeks voor kinderen, adolescenten, vrouwen, mannen en 60-plussers via www.nice-info.be > Brochures.

Lekkere recepten



Begrilde kip met tomatensalade

(voor 4 personen)

500 g kipfilet – 800 g tomaat – 100 g schapenkaas – verse of gedroogde basilicum – 1 eetlepel gedroogde marjolein – 2 eetlepels olijfolie – peper

Vetarme marinade: 2 eetlepels olie – 4 eetlepels limoensap – 1 koffielepel tijm – 1 koffielepel rozemarijn – 2 teentjes geperste look – 2 eetlepels graantjesmosterd – peper

Meng alle ingrediënten voor de marinade. Leg de stukken kip erin en plaats een aantal uur in de koelkast. Snijd de tomaten in stukken. Verkruimel er de kaas over en bestrooi met basilicum en marjolein. Giet er de olijfolie over en werk af met peper. Grill de stukken kip in de pan of op de barbecue.

Vetarme aardappelstampot met seizoensgroenten

(voor 2 personen)

500 g aardappelen – een scheutje halfvolle melk – 500 g seizoensgroenten – peper – andere kruiden naar keuze

Schil de aardappelen en kook ze gaar. Stamp ze fijn en roer er een scheutje melk door tot je een smeùge puree krijgt. Breng op smaak met peper. Voeg gekookte groenten naar keuze toe: spinazie, spruiten, groene kool, raapjes, wortelen, knolselder, prei, andijvie of rauwe raketsla. Gebruik geen mixer of keukenrobot want dan krijg je precies lijm en gaat er een deel van de voedingsstoffen verloren.



Yoghurtmousse met aardbeien

(voor 4 personen)

sap van 1 citroen – 15 g gelatine – 3 eetlepels (riet)suiker of zoetstof naar smaak – 2 eiwitten – 500 g magere yoghurt – 300 g aardbeien (of peren) – 2 eetlepels balsamicoazijn – 1 handje fijnge-sneden muntblaadjes

Laat de gelatine weken en klop de eiwitten stijf. Verwarm het citroensap met de rietsuiker en los de gelatine erin op. Meng voorzichtig de eiwitten onder de yoghurt en voeg het gelatinemengsel toe. Schep het mengsel in dessertglaasjes en laat minstens 2 uur rusten in de koelkast. Maak de aardbeien schoon en snijd in stukjes. Schep er de balsamicoazijn en de muntblaadjes onder. Laat eventjes rusten. Schik de aardbeien op de mousse.



Tips & tricks

SAUZEN

Geef sauzen nooit meer dan een bescheiden bijrol. Sta je op een schepje saus? Maak sauzen dan minder vet door wat extra water of vetarme bouillon toe te voegen. Je kan het geheel eventueel verder op smaak brengen met stukjes tomaat, tomatenpuree of allerhande kruiden. Of vermeng een beetje kookvocht van de groenten met een eetlepel magere kruidenkaas of magere koffiemelk. Een roux (bloem met vetstof) als bindmiddel brengt veel vet aan. Gebruik eerder wat in water of melk opgeloste bloem of maïzena. Marinieren kan een gezond alternatief zijn voor sauzen op voorwaarde dat je niet te veel olie gebruikt. Koude sauzen zoals vinaigrette maak je gezonder door de hoeveelheid olie te verminderen en aan te lengen met water, citroen, azijn, balsamico, magere yoghurt of plattekaas.

ZOETE ZONDEN

Af en toe iets zoet moet kunnen, ook in het kader van een gezonde voeding. Deeg maak je net dat tikkeltje gezonder door te kiezen voor volkoren bloem, een hittebestendige zoetstof en door vetstof gedeeltelijk te vervangen door magere plattekaas. Vaak kan je de hoeveelheid vetstof en suiker sowieso al een stuk verlagen zonder smaak- en textuurverlies. Bereid mousses op basis van gepureerd fruit, opgeklopt eiwit, magere plattekaas en zoetstof.



**"EEN MICROGOLFOVEN
IS OOK 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 en geef de voorkeur aan andere smaakmakers. 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 eenvoudige 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**.

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

www.nice-info.be

www.datvoeltbeter.be

>> Q & A: veelgestelde vragen rond diverse voedingsthema's

>> Brochures

>> Bekijk ons aanbod per thema



Nuttige adressen

www.vlaamselogos.be

Logo staat voor Lokaal GezondheidsOverleg. 15 logo's verdeeld over Vlaanderen bundelen en coördineren de lokale krachten om de Vlaamse gezondheidsdoelstellingen waar te maken.

www.gezondheidstest.be

Snelle en eenvoudige testjes om zelf na te gaan of je gezond eet. Eet je voldoende fruit? Hoe zit het met zuivelproducten? Eet je niet te vet? Je vindt er meer info over de actieve voedingsdriehoek en je kan er je eigen actieve voedingsdriehoek samenstellen.

www.vbvd.org

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

www.lekkervanbijons.be

Voor lekkere recepten met producten van bij ons.



VIGeZ - Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie
Gustave Schildknechtstraat 9 - 1020 Brussel
www.vigez.be



NICE - Nutrition Information Center
Koning Albert II-laan 35 bus 56 - 1030 Brussel
www.nice-info.be
NICE maakt deel uit van VLAM vzw

