

JANUARI GEZAMENLIJK KOKEN

In de maand januari staat het thema gezamenlijk koken centraal in het leefstijlproject 'Zo fit als je kunt'. We maken samen gerechten klaar en diverse koks van MindUp verzorgen een kookworkshop. Ook kijken we naar koken in het algemeen. Hoe maak je bijvoorbeeld gerechten klaar en zorg je ervoor dat voedingsstoffen niet verloren gaan? Verder staan we stil bij hygiëne en hoe je kruisbesmettingen voorkomt.

5 TIPS

➔ TIP 1: ZORG VOOR EEN 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 ook regelmatig. Was deze op minimaal zestig graden. Hang natte doeken uit, zodat ze kunnen drogen. Gebruik keukenrol voor hele vieze oppervlakken, bijvoorbeeld bij een koekenpan.

➔ TIP 2: KIES VOOR VERSE SEIZOENSGROENTEN UIT DE STREEK

In verse groenten zitten meer vitaminen en mineralen dan in groenten uit pot of voorgesneden in zakjes. Verse groenten zijn daarnaast lekkerder, goedkoper en beter voor het milieu. Zeker als je kiest voor seizoensgroenten uit de streek, komt dit de versheid en het milieu ten goede. Op de markt zijn deze producten aanwezig. Vaak kun je flinke korting krijgen aan het eind van de dag!

➔ TIP 3: SNIJD VLEES KLEIN EN SNIJD GROENTE EN AARDAPPELS ZO MIN MOGELIJK

Vitamines en mineralen blijven beter behouden als je vlees klein snijdt en groenten en aardappels juist zo min mogelijk snijdt. Vlees is dan namelijk sneller gaar en verliest zo minder voedingsstoffen. Groenten en aardappels verliezen minder van hun vocht waarin de vitaminen en mineralen zitten. Deze kun je dus beter niet snijden voor het koken.

➔ TIP 4: STOOM DE GROENTE TOTDAT HET BEETGAAR IS

Bij stomen maak je eten gaar in de damp van kokend water. Dit doe je door een bovenstel met gaatjes in de pan te leggen, bijv. een hittebestendig vergiet of metalen mandje. Het is belangrijk dat de groenten het water niet raken. Stomen heeft als voordeel dat smaak en vitaminen goed blijven behouden. Houd de deksel op de pan. Zo zorg je ervoor dat je twee tot drie keer minder energie verbruikt.

➔ TIP 5: HOUD BEDERFELIJK VOEDSEL GOED GESCHIEDEN VAN OVERIG VOEDSEL EN MATERIAAL

Kruisbesmetting wordt veroorzaakt doordat bederfelijk voedsel in aanraking komt met ander voedsel. Belangrijk is dat je na aanraking van bederfelijk voedsel goed je handen wast en dat je het materiaal alleen maar gebruikt voor het bederfelijk eten. Gebruik voor het snijden van groenten dan ook een apart mes en snijplank.

