

NOVEMBER WERELDGERECHTEN

In de maand november staat het thema 'wereldgerechten' centraal binnen het leefstijlproject 'Zo fit als je kunt'. We maken met elkaar gerechten uit verschillende werelddelen en we ontdekken hoe je zonder pakjes en zakjes heerlijke wereldgerechten kunt maken. Daarnaast kijken we naar koken in het algemeen. Hoe maak je gerechten klaar en hoe zorg je ervoor dat voedingsstoffen niet verloren gaan? Ook staan we stil bij hygiëne en bespreken we hoe je kruisbesmettingen voorkomt.

5 TIPS

➔ TIP 1: LAAT JE INSPIREREN DOOR IEMAND UIT EEN ANDERE CULTUUR

We leven in een multiculturele samenleving. Daardoor zijn recepten uit andere werelddelen vaak ook gemakkelijk te krijgen. Je kunt het namelijk gewoon vragen. Vraag iemand uit een andere cultuur bijvoorbeeld om het recept van zijn of haar favoriete gerecht. Ook kun je ervoor kiezen om met mensen uit een andere cultuur samen te koken. Op die manier maak je op een interactieve manier kennis met verschillende wereldgerechten.

➔ TIP 2: KIES VOOR VERSE PRODUCTEN

In verse groenten zitten meer vitaminen en mineralen in vergelijking met voorgesneden groenten in zakjes of groenten uit pot. Daarnaast zijn verse groenten lekkerder, goedkoper en beter voor het milieu. Zeker als je kiest voor seizoensgroenten komt dit de versheid en het milieu ten goede. Seizoensgroenten vind je bijvoorbeeld op de markt. Aan het einde van de dag kun je daar vaak flinke korting krijgen!

➔ TIP 3: KOOK EEN WERELDGERECHT ZONDER PAKJES EN ZAKJES

Bestudeer eens de ingrediëntenlijst op de verpakkingen van wereldgerechten. Wat meestal opvalt is de hoeveelheid zout, onnatuurlijke producten en E-nummers. Probeer eens een wereldgerecht te maken zonder pakjes en zakjes. Op het internet vind je veel recepten en tips.

➔ TIP 4: HOUDT BEDERFELIJK VOEDSEL GOED GESCHIEDEN VAN ANDER VOEDSEL EN MATERIAAL

Kruisbesmetting wordt veroorzaakt doordat bederfelijk voedsel in aanraking komt met ander voedsel. Het is belangrijk om je handen goed te wassen na het aanraken van bederfelijk voedsel. Ook is het belangrijk dat je apart keukengerei gebruikt. Gebruik bijvoorbeeld een apart mes en een aparte snijplank voor het snijden van groenten.

➔ TIP 5: KOOK PRODUCTEN IN EEN KLEINERE PAN MET DEKSEL TOTDAT ZE BEETGAAR ZIJN

Door een deksel op de pan te doen zorg je ervoor dat je 2 tot 3 keer minder energie gebruikt. Ook bespaar je energie door een kleinere pan te gebruiken en producten niet onnodig lang laat koken. De hoeveelheid vitaminen en mineralen blijft beter behouden wanneer je groenten kookt totdat ze beetgaar zijn. Deze manier van koken is daarnaast veel beter voor het milieu.

