

TOVER JE CENTEN OM IN VITAMINEN



een boek vol heerlijke recepten



Toveren
met centen
PREVENTIEPLATFORM

Project 'Tover je centen om in vitaminen'
georganiseerd door het preventieplatform 'Toveren met centen' van het OCMW Brugge
Projectverantwoordelijken: Marieke Van Dycke en Ruth Decraene

Auteurs: Marieke Van Dycke en Ruth Decraene

Verantwoordelijke uitgever:
OCMW Brugge
Ruddershove 4, 8000 Brugge
Tel. 050-32 70 00, fax 050-32 73 33
info@ocmw-brugge.be
www.ocmw-brugge.be

Grafische vormgeving en druk: Straid - www.straid.be

Belangrijkste geraadpleegde bronnen: www.velt.be, www.vigez.be, Ons Kookboek

Met bijzondere dank aan alle mensen die dit project mee gerealiseerd hebben, de samenwerkingspartners, de Koning Boudewijn Stichting en de Nationale Loterij. Ook dank aan de verslaggevers.

Een digitale versie van 'Tover je centen om in vitaminen' is terug te vinden op: www.ocmw-brugge.be/nieuws/publicaties.asp

ISBN 9789081085106
Augustus 2009

VOORWOORD

We leven in een tijd waar vaste kosten zoals huur, energie, voeding en medische kosten een steeds grotere hap uit het budget nemen. Meer en meer mensen hebben te kampen met financiële problemen en krijgen zo het gevoel dat zij moeten inboeten aan levenskwaliteit.

Het preventieplatform 'Toveren met centen' van het OCMW Brugge organiseerde tussen 1 juni 2008 en 31 mei 2009 kookactiviteiten onder de noemer 'Tover je centen om in vitaminen', en dit twee maal per maand. Hierbij werd er gezond en gebudgetteerd gekookt met een twaalfstal geïnteresseerde deelnemers. Het project werd verwezenlijkt mede dankzij de steun van de Koning Boudewijn Stichting en de Nationale Loterij.

Samen tafelen vormde niet enkel voor de preventiewerker een toegangspoort naar wat leeft onder de doelgroep. De gemeenschappelijke basisbehoeftes als 'eten en sociaal contact' verleenden voor de doelgroep een lagere drempel tot de hulpinstantie. Door de kookactiviteiten te laten plaatsvinden binnen een instituut als het OCMW werd een toegang bewerkstelligd naar tal van andere OCMW-dienstverleningen, de samenwerkingspartners én via het preventieplatform ook naar het beleid. De kookactiviteiten vormden een hoeksteen in het omgaan met een beperkt budget en een basis tot een betere gezondheid. Dit in opvolging van lokale en beleidsdoelstellingen.

De kookactiviteiten waren voor de preventiewerkers en voor het OCMW een ware verrijking. We hopen dat dit naslagwerk een inspiratiebron en een bruikbaar instrument kan zijn voor wie preventief aan de slag wil.

Frank Vandevoorde
Voorzitter OCMW Brugge

INHOUD

Voorwoord	3
Inleiding	6
Tips... goedkoop naar de supermarkt	7
De grote vitaminequiz	8

HOOFDSTUK 1: DE ZOMER

Picknick in het park	11
Sangria	11
Belegde toastjes	11
Aardappelsalade	11
Couscoussalade	11
Yoghurt met ananas	11
Zomerslaatjes maken	12
Witte koolsalade	12
Bonensalade	12
Yoghurtsausje	12
Vinaigrette	12
Koken op z'n Italiaans	12
Pasta	12
Witte saus - kaassaus	13
Spaghetti bolognese	13
Pasta met broccoli en zalm	13
Macaroni met ham en prei	13
Tiramisu	14
Een lunchpakket om naar te verlangen...	14
Een broodje gezond	14
Een broodje tonijnsalade	14
Een broodje ham - prei salade	14
Een broodje eiersalade	15
Een broodje kip - curry salade	15

Wilde rijstgerechten	15
Rijst	15
Rijst met kip en curry	15
Rijst met ham en groenten	15
Rijst met vis en ratatouille	16
Nasi goreng	16
Fruitbrochette	16

Een kakelvers ei op je bord	16
Spiegelei	16
Omelet	17
Hard/zacht gekookt ei	17
Boerenomelet	17
Spinazie met eieren	17

HOOFDSTUK 2: DE HERFST

Eénpans- en éénmangerechten	19
Aardappelen, couscous, noedels of mie	19
Pizza	19
Wokgerecht	19
Stoofpotje	20
Herfstpudding	20
Kook je patatje en plet het tot puree	20
Groentepuree	20
Tover je centen om in een gezonde feestmaaltijd	21
Alcoholvrije fruitcocktail	21
Witloofbootjes	21
Komkommerschijfjes	22
Minipizza's	22
Heilbotrolletje	22
Hartige pannenkoek	22
Warme peren met kruidnagel en kaneel	22

Croque origineel	23
Croque peer	23
Croque appel	23
Croque maïs	23
Croque tonijn	23
Croque origineel	24

Een welverdiende boterham	24
Broodpudding	24
Confituur	24
Kruidenthee	24

HOOFDSTUK 3: DE WINTER

Koken als een vis in het water	27
Gepaneerde vis, gebakken in de pan	27
Gekookte vis	27
Vis in aluminiumfolie: 'papillotje'	27
Witloofsoep met zeevruchten	27

Eet je slank	28
Stoofpotje met groenten en spek	28

Winterse hutsepot	29
Hutsepot	29

Shake it !	29
Fruitsapje	29
Groenten- en fruitsapje	29
Smoothie met melk	29
Smoothie met yoghurt	30

Go veggie !	30
Linzenschotel	30
Wok met tofu	30
Pudding met appeltjes en rozijnen	31

Een bord met vleugels	31
Gentse waterzooi	31
Wok met kip	32
Fruitsalade met seizoensfruit	32

HOOFDSTUK 4: DE LENTE

Kinderen aan het fornuis gevraagd	35
Fruitcocktail	35
Groenten met dipsausjes	35
Pita met falafel	35
Macaroni met spinazie en kaassaus	36
Versierde haverkoekjes	36
Fruitpralines	36

Ontbijt je fit	37
Een gezond ontbijt	37

Op reis in de keuken	37
Garnalenkoekjes of viskoekjes	37
Kip adobo	38
Biko of caramelryst	38

Soep maken	40
Soep	40

Antwoorden van de grote vitaminequiz	42
---	-----------

INLEIDING

Er was een groot enthousiasme bij de deelnemers, maar vaak ook onwetendheid over wat gezonde voeding precies inhoudt. Daarom werden tijdens de kookactiviteiten zoveel mogelijk vragen beantwoord en tips gegeven.

Aan de hand van de **actieve voedingsdriehoek** werd de link gelegd naar een gezond lichaam en het belang van voldoende beweging. Daarnaast werd er ook gebruik gemaakt van de **seizoenskalender** om een gevarieerd én betaalbaar aanbod aan groenten en fruit te laten zien.

De activiteiten waren steeds gratis. De deelnemers slaagden er telkens in een driegangenmenu te bereiden aan een kostprijs van maximum **drie euro per persoon**. Voor veel deelnemers klonk dit aanvankelijk ongeloofwaardig. Allerhande tips werden uitgewisseld door de preventiewerkers én door de deelnemers onderling. Mensen leerden creatief omgaan met hun budget: 'toveren met centen' dus.

Bij aanvang van de kookactiviteiten werd een menu opgesteld met suggesties van de deelnemers. De boodschappen werden steeds samen gedaan op de markt of in de "goedkopere" supermarkt. **Het vergelijken van prijzen** bleek overigens het belangrijkste wat de deelnemers hebben geleerd tijdens de activiteiten.

Tijdens het koken werden de taken verdeeld. Het gaf deelnemers niet alleen verantwoordelijkheidszin, maar net door de succeservaring leerde men ook sneller **(nieuwe) smaken en producten** appreciëren.

Het viel op dat in ontspannen sfeer erg snel een **sociaal netwerk** werd uitgebouwd. De deelnemers gaven aan dat het ontmoeten van andere mensen de belangrijkste drijfveer was om naar de activiteiten te komen.

In dit boekje staan de recepten gebundeld per kookactiviteit. Doordat er vaak met seizoensgroenten en -fruit is gewerkt, zijn de recepten ingedeeld per seizoen. Over het algemeen zijn de recepten bedoeld voor een maaltijd voor vier personen, tenzij anders vermeld. Alle ingrediënten die werden gebruikt zijn te vinden in de goedkopere supermarkt of op de markt. Ter illustratie zijn sfeerfoto's, verslagen van deelnemers, besparingstips, tips uit de voedingsdriehoek en een vitaminequiz terug te vinden!

Marieke Van Dycke

Ruth Decraene

Preventiewerkers preventieplatform

'Toveren met centen'

TIPS

goedkoop naar de supermarkt

- Kies voor een budgetvriendelijke supermarkt.
- Ga liever twee maal per week naar de winkel in plaats van elke dag.
- Maak een boodschappenlijstje op vooraleer je gaat winkelen.
- Ga niet met een lege maag of met honger gaan winkelen.
- Maak gebruik van kortingsbonnetjes, maar laat je niet misleiden door reclame. Nogal wat reclame wordt gemaakt omwille van concurrentie tussen (duurdere) merken.
- Ga met de fiets of te voet naar de winkel. Gebruik hierbij eventueel fietszakken of een trolley.
- Breng een draagzak of recyclagezak mee van thuis. Je betaalt voor elke zak die je krijgt in de winkel.
- Koop enkel wat je écht nodig hebt, dus niet té veel (m.a.w. wat er op je boodschappenlijstje staat).
- Gebruik geen winkelkar tijdens het winkelen, enkel je eigen draagtas. Zo kom je minder in de verleiding om méér te kopen dan wat er op het boodschappenlijstje staat.
- Kies voor "witte producten" of huismerken.
- Vergelijk steeds prijzen.
- Koop seizoensgroenten en -fruit. Die zijn goedkoper.
- Indien het gebruik van het product nog voor dezelfde dag is, kijk dan eens bij de 'snelverkoop'. Vaak worden de prijzen tegen de avond verlaagd.
- Als je naar de markt gaat, laat je dan niet vangen door marktverkopers of door grote hoeveelheden.
- Indien je een diepvries hebt, maak dan van een grotere hoeveelheid verschillende porties en bewaar ze in je diepvries. Je kan ook vlees/vis, seizoensgroenten in grotere hoeveelheid en/of in reclame kopen en invriezen.
- Zorg voor een goede basisvoorraad: bv. melk, suiker, bloem, aardappelen, pasta's, conservenblikken of diepvriesgroenten.



“Met een georganiseerd huishouden kun je veel besparen.”

“Ik ben naar Inloophuis 't Sas geweest om een cursus van het OCMW te volgen: “Toveren met centen”. Dit gaat over: met weinig geld, lekker en gezond eten klaarmaken.

Om te beginnen hadden de begeleidsters een quiz gemaakt rond gezond eten. We waren met 5 groepen en we moesten juist of fout antwoorden op de vragen. De vragen waren in het algemeen niet moeilijk maar toch zaten er af en toe strikvragen in. Bij een juist antwoord kregen we een stuk fruit dat we moesten verzamelen in de mand van onze groep. Na de quiz mocht elke groep het fruit uit zijn mand wassen en een fruitsalade maken. De salade en de koffie waren heerlijk en als afsluiter kregen we een evaluatie van de quiz. Het was een toffe en heerlijke middag!” **Didier***

DE GROTE VITAMINEQUIZ

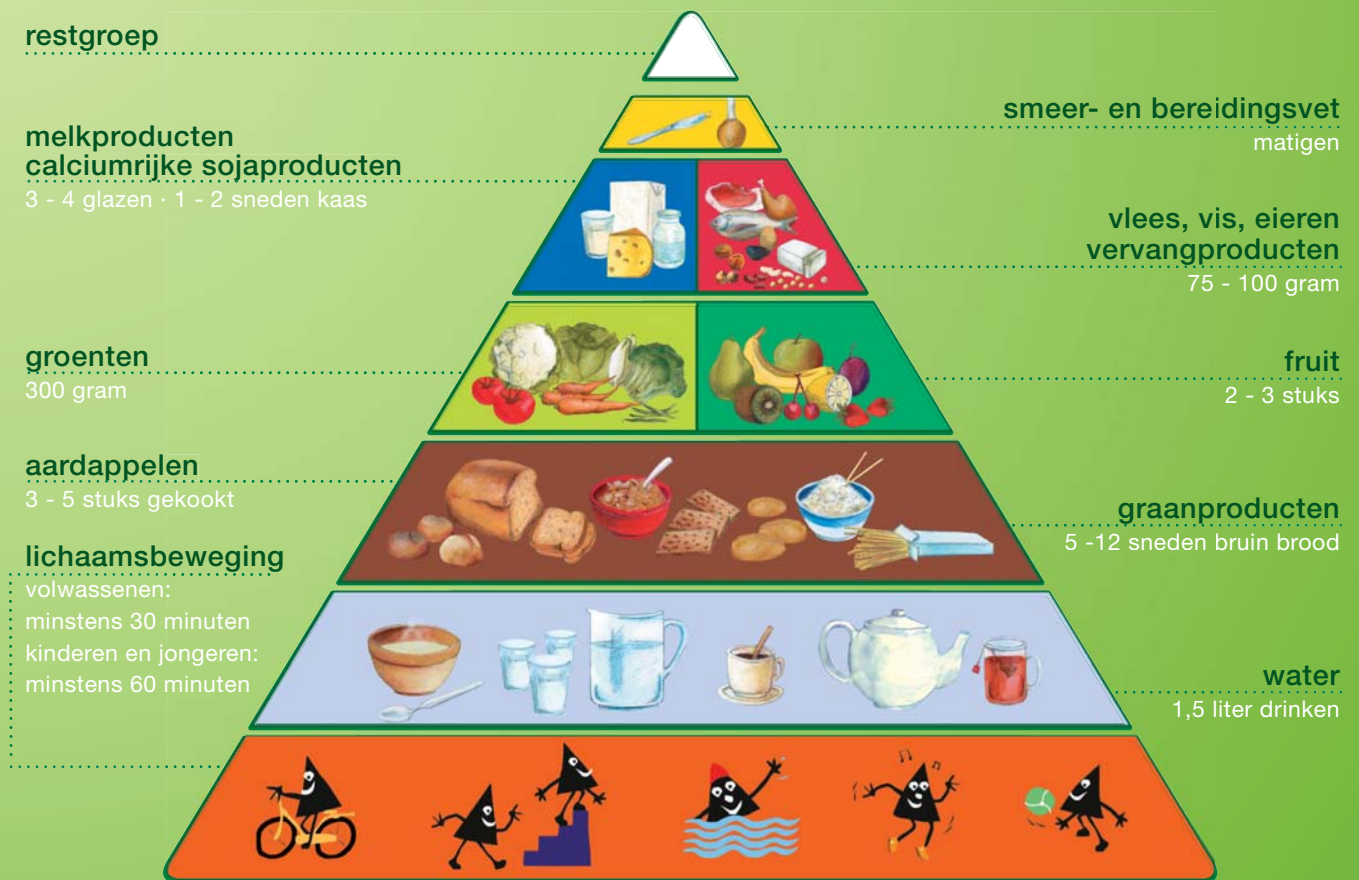


Deze stellingen kunnen worden meegenomen als rode draad doorheen het boekje. De oplossingen (juist of fout) zijn allemaal letterlijk, of tussen de regels terug te vinden. De juiste antwoorden op de vragen zijn te vinden vanaf p.41.

- Juist Fout** 1. Wit brood is gezonder dan bruin brood.
- Juist Fout** 2. Eén glas melk of een boterham met kaas per dag is voldoende.
- Juist Fout** 3. Fruit kan groenten vervangen.
- Juist Fout** 4. Het is aangeraden om dagelijks twee gezonde tussendoortjes te nemen.
- Juist Fout** 5. Per dag moet je anderhalve liter water drinken.
- Juist Fout** 6. Wat je moet eten is afhankelijk van hoeveel je beweegt.
- Juist Fout** 7. Je moet elke dag vlees of vis eten.
- Juist Fout** 8. Het is beter volle melkproducten te kiezen dan halfvolle.
- Juist Fout** 9. Ik ga boodschappen doen met een lege maag.
- Juist Fout** 10. Als je niet goed meer kunt kauwen, dan mag je voedingsmiddelen die problemen geven, gewoon weglaten.
- Juist Fout** 11. Volwassen mensen hebben minder vitaminen nodig dan jongeren.
- Juist Fout** 12. Seizoensgebonden producten zijn goedkoper.
- Juist Fout** 13. Als ik geen honger heb, mag ik een maaltijd overslaan.
- Juist Fout** 14. Ik kook mijn groenten in weinig water. Op die manier verlies ik minder vitaminen.
- Juist Fout** 15. Vette vissoorten zijn even 'on gezond' als vet vlees.

de actieve voedingsdriehoek

om dagelijks evenwichtig te eten



HOOFDSTUK 1

DE ZOMER

JULI

Aardappelen	Chinese kool	Prei	Tomaat
Andijvie	Courgette	Prinsessenbonen	Tuinbonen
Artisjok	Doperwt	Radijs	Ui
Aubergine	Groene selder	Rode biet	Venkel
Augurk	Komkommer	Rode kool	Waterkers
Bleekselder	Koolrabi	Savooi	Warmoes
Bloemkool	Kropsla	Snijbonen	Witte kool
Broccoli	Mais	Spinazie	Wortelen
Champignons	Paprika	Spitskool	

Aardbeien	Bramen	Kruisbessen	Pruimen
Abrikozen	Frambozen	Mango	Rabarber
Appelen	Kersen	Nectarines	Rode bessen
Bosbessen	Krieken	Perziken	Zwarte bessen

AUGUSTUS

Aardappelen	Courgette	Pompoen	Tuinbonen
Andijvie	Groene selder	Raapstelen	Ui
Artisjok	Knolselder	Radijs	Venkel
Aubergine	Komkommer	Rode biet	Waterkers
Augurk	Koolrabi	Rode kool	Warmoes
Bleekselder	Kropsla	Savooi	Witte kool
Bloemkool	Mais	Snijbonen	Wortelen
Broccoli	Paprika	Spinazie	
Champignons	Prei	Spitskool	
Chinese kool	Prinsessenbonen	Tomaat	

Aardbeien	Bosbessen	Kersen	Peren
Abrikozen	Bramen	Mango	Perziken
Ananaskers	Druiven	Meloenen	Pruimen
Appelen	Frambozen	Nectarines	Zwarte bessen

SEPTEMBER

Aardappelen	Courgette	Pompoen	Spinazie
Andijvie	Groene selder	Raapstelen	Spitskool
Artisjok	Knolselder	Radijs	Tomaat
Aubergine	Komkommer	Rammenas	Ui
Augurk	Koolrabi	Rode biet	Venkel
Bleekselder	Mais	Rode kool	Waterkers
Bloemkool	Paprika	Savooi	Warmoes
Broccoli	Prei	Sla	Witte kool
Chinese kool	Prinsessenbonen	Snijbonen	Wortelen

Ananaskers	Druiven	Mango	Perziken
Appelen	Frambozen	Nectarines	Pruimen
Bananen	Meloenen	Peren	
Bramen	Kiwi	Pompelmoes	



drankje

Sangria**Dit heb je nodig:**

- 1 liter rood druivensap
- 250 ml sinaasappelsap
- 1 appel
- 1 trosje druiven
- 2 sinaasappelen

Zo maak je het:

Neem een grote kan en giet er het druivensap in. Voeg vervolgens het sinaasappelsap eraan toe. Snijd de druiven in twee, de appel en de sinaasappelen in kleine stukjes. Voeg alles toe. Dien de sangria op in een beker met lepel.



hapje

Belegde toastjes**Dit heb je nodig:**

- toastjes
- smeerkaas
- kies uit kruiden als bieslook, peper en zout, selderiezout, Provençaalse kruiden, curry,...
- radijs, komkommer, wortel,...

Zo maak je het:

Was de groenten. Schil de wortel. Snijd alle groenten fijn in reepjes of andere vormen. Beleg de toastjes met verschillende combinaties zoals smeerkaas met bieslook, smeerkaas met een schijfje radijs, smeerkaas met een schijfje komkommer en een beetje zout, smeerkaas met een stukje wortel, smeerkaas met stukje komkommer en radijs,...



hoofdgerecht

Aardappelsalade**Dit heb je nodig:**

- 3 aardappelen
- een bosje radijzen
- een bosje bieslook
- een bosje peterselie
- yoghurtsausje met curry (zie recept p. 12)

Zo maak je het:

Snijd de aardappelen in blokjes en kook ze in water tot ze gaar zijn, maar niet te zacht! Giet vervolgens het water af en laat de aardappelen afkoelen. Was de groenten, snijd de radijzen in kleine stukjes en verknip de bieslook en peterselie. Meng alles onder de aardappelen, samen met het yoghurtsausje.



hoofdgerecht

Couscoussalade**Dit heb je nodig:**

- 150 g couscous
- een scheutje olijfolie
- 1 blikje maïs (± 80 g)
- 1 blikje rode bonen
- 1 rode paprika
- 1 koffielepel Provençaalse kruiden
- een snuifje peper en zout

Zo maak je het:

Overgiet de couscous met evenveel kokend water (150 ml). Laat dit even staan met een deksel erop. Snijd de paprika fijn en voeg toe aan de couscous. Laat de rode bonen en de maïs uitlekken, spoel ze even en voeg toe. Voeg tot slot ook de Provençaalse kruiden, een snuifje peper en zout en wat olijfolie toe. Meng de salade en laat afkoelen.



dessert

Yoghurt met ananas**Dit heb je nodig:**

- ¾ liter yoghurt
- 1 ananas (of een ander stuk vers fruit zoals peer, appel, aardbei, nectarine,...)
- eventueel een beetje suiker

Zo maak je het:

Snijd de ananas in kleine stukken en meng met de suiker onder de yoghurt.

"Verslaggeving van een leuke zonovergoten namiddag vol culinaire tips om een gezonde maaltijd samen te stellen. Na de bespreking over hoe we de dingen gingen aanpakken zoals de benodigde ingrediënten en een initiatieles over hoe een gezond voedingspatroon er dagelijks op na te houden, werd overgegaan tot het shoppen aan een economisch haalbare kaart. Na het winkelen, staken we de handen uit de mouwen om onze culinaire ideeën om te zetten in de praktijk. Iedere ging vlijtig aan het werk om vorm te geven aan de maaltijd. Er werden ook plaatjes getrokken van onze culinaire activiteit. In de late namiddag hebben we het voor ogen gestelde idee tot een goed einde gebracht en hadden we een kant en klare maaltijd ter onze beschikking. Na het nodige gerief te hebben verzameld om deze maaltijd te verorberen begaven we ons naar het aanpalende park om onze hongerige magen te spijzen. Daar aangekomen zochten we de schaduw op om onze maaltijd uit te stellen. Onze ijer was niet tevergeefs geweest, met z'n allen deden we ons te goed aan het lekkere eten. Doorspekt met de nodige humor genoten we volop van onze avond in het park. Iedereen ging met een tevreden gevoel terug naar huis en onze conclusie van dit gebeuren is dat gezond eten niet duur hoeft te zijn en het bovendien zeer appetijtelijk is." Eric*



“Groenten eet je nooit teveel. In het totaal zou je 300 gram groenten per dag moeten eten, in de vorm van bereide groenten, rauwkost, tussendoortje of bij het ontbijt. Groenten leveren voedingsvezels, vitamines, mineralen en koolhydraten die nodig zijn voor een goede gezondheid. Omdat niet alle groenten dezelfde vitamines en mineralen bevatten is afwisseling heel belangrijk.”

**Witte koolsalade****Dit heb je nodig:**

- ¼ witte kool
- 2 sinaasappelen
- 1 rode paprika
- 3 wortelen
- 1 blikje tonijn

Zo maak je het:

Spoel de groenten grondig. Snijd de witte kool, de sinaasappelen en de rode paprika in kleine stukjes. Schil vervolgens de wortelen en rasp ze. Laat de tonijn uitlekken. Meng tot slot alles door elkaar. Combineer de salade met aardappelen of couscous (recept p. 19).

**Bonensalade****Dit heb je nodig:**

- 250 g tuinbonen
- 1 tomaat
- 200 g magere spekjes

Zo maak je het:

Was de bonen en snijd de topjes ervan. Kook ze in water tot ze gaar zijn. Was de tomaat en verwijder het groen kroontje. Snijd de tomaat in kleine stukjes. Bak de spekjes gaar in een pan, zonder olie. Meng tot slot alles in een kom en laat afkoelen. Combineer de salade met aardappelen of couscous (zie recept p. 19).

**Yoghurtsausje****Dit heb je nodig:**

- 3 soeplepels yoghurt
- 1 soeplepel mayonaise
- een snuifje peper en zout
- kruiden bv. één koffielepel curry, een bosje verse bieslook of een bosje verse dille,...

Zo maak je het:

Was en snijd de kruiden fijn. Meng alles. Dien op als dressing bij een slaatje.

**Vinaigrette****Dit heb je nodig:**

- 3 soeplepels olijfolie
- 1 soeplepel azijn
- 1 koffielepel mosterd
- 1 sjalotje (of klein uitje)
- eventueel een beetje peterselie
- een snuifje peper en zout

Zo maak je het:

Snijd het sjalotje fijn. Was de peterselie en snijd ook fijn. Meng alles en dien op als dressing bij een slaatje.

**Pasta****Dit heb je nodig:**

- 400 g pasta (spaghetti, macaroni, penne, spirelli, tagliatelle,...)

Zo maak je het:

Breng 1 liter water aan de kook. Laat de pasta erin koken tot ze gaar is, giet af en laat de pasta “schrikken” (kort stromend water over gieten zodat de pasta niet gaat plakken).



Witte saus - kaassaus

Dit heb je nodig:

- 25 g boter
- 25 g bloem
- 3 dl melk, liefs magere melk
- een snuifje peper en nootmuskaat

Zo maak je het:

Verhit de boter in een pot op een laag vuurtje. Zet de pot van het vuur en roer de bloem erdoor. Giet een beetje melk erbij en klop tot de klonters verdwenen zijn. Zet de pot op het vuur en giet beetje per beetje de melk erbij en blijf roeren tot er een gebonden saus ontstaat. Breng de saus op smaak met een beetje peper, zout en nootmuskaat. Als je kaassaus wilt maken, voeg dan 50 g gruyèrekaas toe.



Spaghetti bolognese

Dit heb je nodig:

- 400 g spaghetti
- olijfolie
- 1 ui
- 2 wortelen
- 1 paprika
- ½ courgette
- eventueel ½ aubergine
- 400 g gehakt
- 1 potje tomatensaus of 1 blik gepelde tomaten van 200 g
- een snuifje peper en zout
- een teentje look
- 1 koffielepel Provençaalse kruiden

Zo maak je het:

Snijd de ui en de look in kleine stukjes. Neem een pan, giet er een scheut olijfolie in en laat de olie heet worden op een middelmatig vuur. Stoof de ui en look enkele minuten totdat de ui glazig is. Voeg het gehakt eraan toe en laat het goed bakken. Snijd de wortelen, paprika, courgette en aubergine in kleine stukjes. Neem een pot met 1 eetlepel olijfolie en laat de olie heet worden op een middelmatig vuur. Voeg de wortelen toe en laat ze halfzacht worden. Voeg daarbij de paprika en laat deze halfzacht worden. Voeg vervolgens de courgette erbij. Na enkele minuten kan je de aubergine ook toevoegen. Zodra de groenten gaar zijn kun je de gepelde tomaten of de tomatensaus en het gehakt erbij doen. Kruid met peper, zout en Provençaalse kruiden. Kook de pasta gaar (zie recept p. 12). Dien de spaghetti op samen met de saus.



Pasta met broccoli en zalm

Dit heb je nodig:

- 400 g pasta naar keuze
- olijfolie
- 1 ui
- ½ broccoli
- 1 rode paprika
- 125 g champignons
- 300 g gerookte zalm
- witte saus (zie recept hierboven)
- een snuifje peper en zout
- nootmuskaat
- Parmezaanse kaas

Zo maak je het:

Pel de ui en snijd in kleine stukjes. Was de paprika en snijd in kleine stukjes. Neem de broccoli en verwijder de grote stammen, doe ze in stukjes en was alles goed. Neem een pan met 1 soeplepel olijfolie en laat de olie heet worden op een middelmatig vuur. Stoof de ui enkele minuten totdat deze glazig is. Voeg de paprika eraan toe en laat even meestoven. Voeg de broccoli toe, samen met een scheut water. Zet het deksel even op het geheel totdat de broccoli gaar is. Snijd de champignons in stukjes en voeg toe. Laat gaar stoven en haal van het vuur. Snijd de zalm in kleine reepjes en voeg toe. Meng alles met de witte saus. Breng op smaak met zout, peper en nootmuskaat. Kook de pasta gaar (zie recept p. 12). Dien de pasta op met de groenten en witte saus.



Macaroni met ham en prei

Dit heb je nodig:

- 400 g macaroni
- olijfolie
- 2 preien
- 2 tomaten
- 400 g gekookte ham
- witte saus (zie recept hierboven)
- 1 koffielepel oregano

Zo maak je het:

Snijd de prei in kleine stukjes en was deze grondig. Zet een pot op het vuur en voeg er een scheut olijfolie aan toe. Laat heet worden op een middelmatig vuur en stoof er de prei in. Was en snijd de tomaten in blokjes en voeg deze eraan toe. Snijd de ham in stukjes. Voeg na enkele minuten ook de stukjes ham aan dit potje toe. Breng op smaak met oregano. Kook de pasta gaar (zie recept p. 12). Meng de witte saus onder de groenten en ham. Dien de pasta op met de saus.



Tiramisu

Dit heb je nodig:

- 2 eieren
- 4 soeplepels kristalsuiker
- 170 g mascarponekaas
- 170 g magere platte kaas
- 200 g lange vingers of boudoirs
- ½ kop koffie
- 2 soeplepels cacao poeder
- 1 soeplepel chocoladeschilfers

Zo maak je het:

Breek de eieren en scheid de dooiers van het eiwit. Klop de eierdooiers met de suiker tot een schuimig mengsel ontstaat. Voeg de mascarponekaas en de platte kaas toe aan het mengsel. Klop het eiwit in een andere pot stijf totdat je de pot onderste boven kan houden.

Schep heel voorzichtig het eiwit onder het mengsel. Dompel de boudoirs even in de koffie en schik ze op de bodem van een diepe vorm (bijvoorbeeld een ovenschotel, cake- of broodvorm).

Doe er een laagje kaasmengsel bovenop. Breng een tweede laag koekjes aan. Doe de rest van het mengsel erop. Werk af met een volgende laag koekjes. Laat het geheel opstijven in de koelkast. Versier net voor het opdienen met cacao poeder en chocoladeschilfers.

"Vandaag leerden wij de Italiaanse keuken beter kennen. Ruth, onze begeleidster ging met Heidi, Johan, Nadine en Didier boodschappen doen. Intussen maakten Arlette, Geert, Kelly, Thomas en ikzelf samen met begeleidster Marieke het dessert 'gezonde tiramisu' klaar. We werkten heel vlot en vlug samen en daardoor was ons dessert en onze opdracht heel vlug geslaagd en volbracht." **Marijke***



EEN LUNCHPAKKET OM NAAR TE VERLANGEN...

DE ZOMER



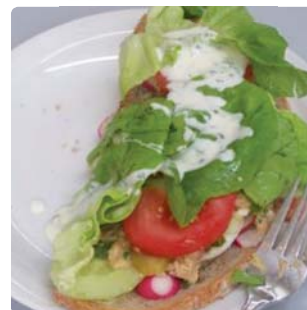
Een broodje gezond

Dit heb je nodig:

- combineer enkele groenten zoals augurk, sla, tomaat, wortel, komkommer, radijs, tuinkers, selder,...
- kies uit magere smeerkaas, een sneetje kaas, een sneetje ham, ansjovis, heilbot,...

Zo maak je het:

Was en snijd de groenten naar keuze. Leg alle ingrediënten tussen 2 sneetjes brood.



Een broodje tonijnsalade

Dit heb je nodig:

- 1 blik tonijn
- 1 soeplepel yoghurt
- 1 koffielepel mayonaise
- 1 sjalotje
- een snuifje peper
- 1 koffielepel Provençaalse kruiden

Zo maak je het:

Haal de tonijn uit het blik en plet met een vork. Snijd het sjalotje in kleine stukjes en voeg het eraan toe. Doe de yoghurt, de mayonaise en de kruiden erbij. Meng alles goed. Leg tussen 2 sneetjes brood.



Een broodje ham - prei salade

Dit heb je nodig:

- 1 wortel
- 1 kleine prei
- 100 g ham
- 1 soeplepel yoghurt
- 1 koffielepel mayonaise
- een snuifje peper en zout

Zo maak je het:

Was de wortel, schil en rasp ze. Was de prei en snijd in heel fijne stukjes. Snijd de ham in blokjes. Meng de geraspte wortel, de stukjes prei, de ham en de andere ingrediënten. Leg tussen 2 sneetjes brood.



Een broodje eiersalade

Dit heb je nodig:

- 4 eieren
- 1 soeplepel yoghurt
- 1 koffielepel mayonaise
- 1 koffielepel gehakte peterselie
- een snuifje peper en zout

Zo maak je het:

Breng water aan de kook. Leg de eieren voorzichtig (met een lepel) in het water. Laat ze 8 minuten koken tot ze hardgekookt zijn. Koel ze af onder koud water en haal de schaal ervan. Was en snijd de peterselie fijn. Plet de eitjes met een vork en meng ze met de andere ingrediënten. Leg de eiersalade tussen 2 sneetjes brood.



Een broodje kip - curry salade

Dit heb je nodig:

- 1 voorgebakken kipfilet
- 1 blik ananas in blokjes
- 1 soeplepel yoghurt
- 1 koffielepel mayonaise
- een snuifje curry
- een snuifje peper en zout

Zo maak je het:

Snijd de kip in kleine stukjes. Laat de blokjes ananas uitlekken en meng ze met de kip en de andere ingrediënten. Leg de kip - curry salade tussen 2 sneetjes brood.



WILDE RIJSTGERECHTEN

DE ZOMER



Rijst

Zo maak je het:

- Bij rijst in zakjes: volg de instructies op de verpakking.
- Bij losse rijst: neem 2 tassen rijst (\pm 125 g per tas) en spoel die eerst onder de kraan. Meng met 4 tassen water of bouillon. Giet de rijst met het vocht in een kookpan met deksel. Breng het geheel aan de kook. Zet het vuur op een laag pitje van zodra het water begint te koken. Laat gedurende 15 à 20 minuten doorkoken, totdat het water is opgenomen door de rijst. Let op dat het niet aanbrandt! Het resultaat is droog gekookte rijst.



Rijst met kip en curry

Dit heb je nodig:

- 250 g volle rijst
- 2 kleine uien
- 1 tak selder
- 2 appels
- olijfolie
- een snuifje currypoeder
- een snuifje selderzout
- 3 dl magere melk
- 50 g bloem
- 200 g kipfilet

Zo maak je het:

Kook de rijst gaar (zie recept hierboven). Snijd de ui zeer fijn en laat deze in de olijfolie stoven -zonder bruin te worden- samen met de currypoeder en het selderzout. Voeg 50 g bloem toe en 3 dl magere melk en blijf roeren tot de saus dik genoeg is. De currysous is nu klaar! Was de selder en de appels. Snijd de uien, de selder en appeltjes fijn. Zet een pan op het vuur en giet er een scheutje olijfolie in. Stoof de uien, de selder en appeltjes. Snijd de kipfilet in grove stukken. Bak de kip tussen de groentjes. Voeg eventueel een klein beetje water toe om het niet te laten aanbranden. Snijd na een tiental minuutjes een blokje kip door om te kijken of deze gaar is. Schik de kip met groentjes op een schotel, samen met de rijst. Giet de saus gedeeltelijk over de kip en de rijst. Dien de rest van de saus afzonderlijk op.



Rijst met ham en groenten

Dit heb je nodig:

- 250 g volle rijst
- olijfolie
- een kleine ui
- 500 g groenten naar keuze. Kijk hiervoor op de seizoenskalender!
- 400 g blokjes ham

Zo maak je het:

Kook de rijst gaar (zie recept hierboven). Stoof een ui met wat olijfolie in een pot. Was en snijd vervolgens enkele groenten en stoof deze gaar in de pot. Voeg eventueel een beetje water toe. Meng tenslotte de groenten samen met de blokjes ham door de rijst.



Rijst met vis en ratatouille

Dit heb je nodig:

- 250 g volle rijst
- olijfolie
- 4 stukken witte vis (bv. koolvis)
- 1 kleine courgette
- 2 tomaten
- 1 kleine aubergine
- een snuifje peper en zout
- Provençaalse kruiden

Zo maak je het:

Kook de rijst gaar (zie recept p. 15).
Was de groenten. Snijd de groenten fijn. Neem een pot en stook de groenten met wat olijfolie gaar. Voeg eventueel wat water toe om het niet te laten aanbranden. Voeg ook wat Provençaalse kruiden toe. Breng de ratatouille op smaak met een snuifje peper en zout. Bak de vis (zie recept p. 27). Dien de rijst op met de vis. Giet de ratatouille over de vis.



Nasi goreng

Dit heb je nodig:

- 250 g volle rijst
- surimi (krab) of garnalen
- 1 prei
- 2 eieren
- sojasaus
- een snuifje peper en zout
- olijfolie
- 1 koffielepel lichtbruine suiker

Zo maak je het:

Kook de rijst gaar (zie recept p. 15).
Was de prei. Snijd de prei in kleine stukjes. Bak de prei in de pan met weinig olijfolie en laat enkele minuten stoven. Breek de 2 eieren en meng ze erdoor. Laat meebakken. Snijd de krab in kleine stukjes en voeg ze toe. Voeg tenslotte een klein beetje sojasaus, een beetje peper en zout en de suiker toe. Meng tenslotte alles met de rijst.



Fruitbrochette

Dit heb je nodig:

- 4 brochettestokjes
- 4 stukken fruit (raadpleeg hiervoor de groenten- en fruitkalender)

Zo maak je het:

Was het fruit en snijd het in gelijke middelmatige partjes. Rijg het fruit afwisselend op de brochettestokjes.

"Vandaag kwamen we samen om wat bij te leren over rijstgerechten. Na een korte bespreking verdeelden we de taken en gingen we met een paar deelnemers aan de slag om broccolisoepp en fruitbrochettes te maken terwijl de anderen om boodschappen gingen. De soep was snel en eenvoudig gemaakt, de fruitbrochettes waren ook snel klaar. Na een koffiepauze kwamen diegenen die gaan winkelen waren erbij en werd er verder gekookt. Er werd prei gesneden, garnaltjes gebakken en een saus bereid waaruit dan het recept 'Nasi Goreng' te voorschijn kwam. Terwijl het eten bereid werd, versierde één van de deelnemers de tafel op een heel aangename wijze met kaarsen en servetten en rond 17u voegden we ons bij haar voor een héérlijk diner... Voor één iemand werd een vervangend recept op basis van pasta gemaakt wegens haar allergie voor rijst. Smakelijk...!" Geert*



EEN KAKELVERS EI OP JE BORD

DE ZOMER



"Eiwitten hebben een opbouwende en beschermende functie voor het lichaam. Ze zijn niet alleen noodzakelijk voor het onderhoud, maar ook voor het herstel, de groei en de weerstand van het lichaam. Voedingsmiddelen die veel eiwitten bevatten zijn vlees, vis, gevogelte, melk, melkproducten, eieren, plantaardige voedingsmiddelen zoals peulvruchten, noten en graanproducten."



Spiegelei (voor 1 persoon)

Dit heb je nodig:

- 2 eieren
- klein beetje bakboter
- een snuifje peper en zout

Zo maak je het:

Neem een pan en zet die op hoog vuur. Laat de boter erin smelten. Breek de eieren en laat ze er zacht invallen. Bestrooi met peper en zout. Laat het wit lichtjes stollen. De dooier moet zacht blijven.



Omelet (voor 1 persoon)

Dit heb je nodig:

- 2 eieren
- klein beetje bakboter
- scheut melk
- een snuifje peper en zout

Zo maak je het:

Breek de eieren in een kom en meng ze met een scheut melk. Voeg een snuifje peper en zout toe. Neem een pan en zet die op een hoog vuur. Laat de boter erin smelten. Laat de eieren bakken in de pan en roer ze nog wat dooreen. Als de eieren beginnen te bakken, zet je het op een klein vuurtje tot de eieren klaar zijn.



Hard/zacht gekookt ei (voor 1 persoon)

Dit heb je nodig:

- 1 ei

Zo maak je het:

Breng water aan de kook. Leg het ei voorzichtig (met een lepel) in het water. Een zacht gekookt ei laat je 4 minuten meekoken. Een hard gekookt ei 8 minuten.



Boerenomelet

Dit heb je nodig:

- 8 eieren
- beetje bakboter
- scheut melk
- een snuifje peper en zout
- kijk op de seizoenskalender voor groenten of gebruik restjes
- kruiden naar smaak

Zo maak je het:

Breek de eieren in een kom en meng ze met de scheut melk. Voeg een snuifje peper en zout toe. Neem een pan en zet die op hoog vuur. Laat de boter erin smelten. Bak de eieren in de pan. Als de eieren beginnen te bakken, zet je het op een klein vuurtje tot de eieren klaar zijn. Hieraan kan je restjes toevoegen als: champignons, gruyèrekaas, tomaat, (gekookte) aardappelen, lente uitjes, ui, paprika, asperge, courgette, prinsessenboontjes,... Je kan ook kruiden toevoegen als kervel, peterselie, bieslook, paprikapoeder, oregano, Provençaalse kruiden, tijm of laurier. Geen vlees, want eieren zijn al vleesvervangend.



Spinazie met eieren

Dit heb je nodig:

- 500 g spinazie
- 6 eieren
- 100 g gruyèrekaas
- 8 aardappelen
- scheutje melk
- een snuifje nootmuskaat
- een snuifje peper en zout

Zo maak je het:

Breng water aan de kook in een pot. Leg de eieren er voorzichtig in en laat deze 8 minuten koken. Haal de eieren uit het water en spoel ze onmiddellijk onder koud water. Haal de schaal er af en hak de eieren in stukjes met een vork. Neem een ovenschotel en meng de spinazie met de eieren. Strooi er wat kaas over en warm nog eens op in de microgolf of oven.

Schil de aardappelen, snijd ze in gelijke stukjes en leg ze in een pot water en zet deze op het vuur. Zodra het water begint te koken draai je het vuur op kleine stand en laat je het nog 10 minuten doorkoken. Giet vervolgens het water af. Voeg een scheutje melk toe, nootmuskaat, peper, zout en plet het geheel tot een smeulige puree. Dien de puree op met de spinazie.

HOOFDSTUK 2

DE HERFST

OKTOBER

Aardappelen	Knolselder	Radijs	Spruiten
Andijvie	Koolraap	Rammenas	Tomaat
Artisjok	Koolrabi	Rode biet	Ui
Aubergine	Champignons	Rode kool	Veldsla
Bleekselder	Paprika	Savooi	Venkel
Boerenkool	Pastinaak	Schorseneren	Waterkers
Bloemkool	Prei	Selder	Warmoes
Broccoli	Prinsessenbonen	Sla	Witloof
Chinese kool	Pompoen	Snijbonen	Witte kool
Courgette	Raap	Spinazie	Wortelen
Groene selder	Raapstelen	Spitskool	Wortelpeterselie

Appelen	Druiven	Mandarijnen	Sinaasappelen
Bananen	Frambozen	Mango	Meloenen
Bramen	Kiwi	Pompelmoes	Peren

NOVEMBER

Aardappelen	Groene selder	Rammenas	Venkel
Andijvie	Knolselder	Rode biet	Witloof
Bleekselder	Koolraap	Rode kool	Witte kool
Bloemkool	Pastinaak	Savooi	Wortelen
Boerenkool	Champignons	Schorseneren	Wortelpeterselie
Broccoli	Pompoen	Spruiten	
Chinese kool	Prei	Ui	
Courgette	Raap	Veldsla	

Appelen	Kiwi	Mango	Pompelmoes
Bananen	Mandarijnen	Peren	Sinaasappelen
Druiven			

DECEMBER

Aardappelen	Champignons	Rode biet	Veldsla
Andijvie	Pastinaak	Rode kool	Venkel
Boerenkool	Pompoen	Savooi	Witloof
Groene selder	Prei	Schorseneren	Witte kool
Knolselder	Raap	Spruiten	Wortelen
Koolraap	Rammenas	Ui	Wortelpeterselie

Appelen	Kiwi	Mango	Pompelmoes
Bananen	Mandarijnen	Peren	Sinaasappelen



“Het topje van de voedingsdriehoek bevat **de restgroep**. Dit is een afzonderlijk “zwevend” gedeelte waarin je alle voedingsmiddelen kunt plaatsen die eigenlijk niet nodig zijn in een evenwichtige voeding. Je vindt er bijvoorbeeld zoetigheden, snoepjes, alcoholische en suikerrijke dranken en vette sauzen. Ze bevatten veel vet en suiker maar weinig of geen vitaminen en mineralen. Consumeer ze met mate!”



Aardappelen, couscous, noedels of mie (voor 1 persoon)

Zo maak je het:

- **Aardappelen:** Neem 1 aardappel. Schil de aardappel en snijd hem in blokjes. Kook de blokjes in water tot ze gaar zijn, maar niet te zacht! Giet vervolgens het water af en laat de aardappelen afkoelen.
- **Aardappelen in de schil:** Neem 1 aardappel. Was de aardappel goed, niet schillen. Kook hem in net voldoende water tot je er gemakkelijk met een vork in kan prikken. Giet het water af en laat de aardappel kort afkoelen. De bedoeling is dat je de aardappel pelt op je bord, net voor je hem opeet. Kruid eventueel met een beetje peper en zout.
- **Puree:** Neem 1 grote aardappel. Schil en snijd hem in blokjes en kook vervolgens in water (goed zacht laten worden). Giet het water af. Plet de aardappel, voeg een scheutje melk, een snuifje peper, zout en nootmuskaat toe.
- **Couscous:** Overgiet 50 g couscous met 50 ml kokend water en een scheutje olijfolie. Laat de couscous staan tot het water er is ingedrongen. Laten afkoelen.
- **Noedels of mie:** Kook wat water in een pot. Voeg de noedels of de mie toe in het water en laat een minuutje koken tot de noedels gaar zijn.



Pizza

Dit heb je nodig:

- pizzabodem:
- oud brood, stokbrood, ciabatta, een pizza deeg
- tomatensaus
- beleg naar keuze: maïs, ham, kaas, ananas, champignons, ansjovis, mozzarella, tomaat,...
- een beetje olijfolie

Zo maak je het:

Warm de oven voor op 180°C. Beleg de pizzabodem met een laagje tomatensaus. Beleg verder naar keuze en giet tenslotte nog een scheutje olijfolie over de pizza. Leg de pizza in de oven en laat het gaar bakken. Bij gebruik van een stuk brood of ciabatta zal de pizza na 5 minuten gaar zijn, bij gebruik van een pizza deeg na 10 à 12 minuten.



Wokgerecht

Dit heb je nodig:

- Kijk op de seizoenskalender voor groenten of gebruik restjes!
- vis of vlees zoals: reuze garnalen, inktvisringen, zeevruchten of magere spekjes, kipfilet, ham,...
- olijfolie
- kruiden naar smaak

Zo maak je het:

Was de groenten en snijd deze zeer fijn. Neem een pan/wok en zet deze op een middelmatig vuur. Giet er een scheut olijfolie in. Wanneer de olijfolie heet is voeg er dan de ui en de look aan toe en laat deze gaarstoven. Voeg daarna het vlees of de vis erbij. Indien vis wordt gebruikt mag die 3 à 5 minuten meebakken. Dan moet de vis eruit worden gehaald en pas op het einde weer worden toegevoegd om te vermijden dat ze te veel gebakken zou zijn. Indien er vlees wordt gebruikt, mag dit mee worden gebakken met de groenten. Voeg vervolgens de groenten toe die het langst moeten meebakken bv. wortel, prei. Indien nodig, kan je een klein beetje water toevoegen om het geheel niet te laten aanbranden. Blijf steeds goed roeren en breng op het einde nog wat op smaak met kruiden naar keuze. Combineer met rijst, aardappelen, couscous, noedels, mie (zie recept hierboven) of pasta (zie recept p. 12)





Stoofpotje

Dit heb je nodig:

- groenten bv. ui, aubergine, courgette, selder, tomaten, broccoli, prei, paprika, maïs, wortelen, boontjes, bloemkool, kool, groene kool, witte kool, witloof, spruiten, rapen, pompoen, prei,...
- Kijk op de seizoenskalender!
- olijfolie
- kruiden naar smaak

Zo maak je het:

Neem een pot en stoof er de ui in. Voeg daarna de verschillende groenten toe met wat water. Stoof de groenten gaar. Kruiden naar smaak. Combineer het stoofpotje met rijst, aardappelen, couscous, noedels, mie of pasta (zie recepten p.12,15 en 19).



Herfstpudding

Dit heb je nodig:

- 200 ml halfvolle melk
- 12 g vanillepuddingpoeder
- 15 g suiker
- 25 g noten: hazelnoten, okkernoten,...

Zo maak je het:

Maak de pudding zoals op de verpakking beschreven. Voeg de suiker erbij. Beleg de bodem van een kommetje met noten en giet de pudding erover. Leg op de pudding nog wat noten. Laat afkoelen.



KOOK JE PATATJE EN PLET HET TOT PUREE

DE HERFST



“Graanproducten en aardappelen vormen je basisvoeding. Ze maken een belangrijk deel uit van elke maaltijd. Deze groep omvat aardappelen en alle soorten graanproducten zoals brood, beschuit, ontbijtgranen, rijst en deegwaren. Volkoren producten krijgen de voorkeur. Zij bevatten meer voedingsvezels, vitaminen en mineralen dan de witte soorten.

Hoe actiever je bent, hoe meer graanproducten (aardappelen, brood, rijst) je per dag nodig hebt, hangt af van hoe actief je bent. De aanbeveling varieert van 5 tot 12 sneden brood per dag en van 3 tot 5 aardappelen per dag.”



Groentepuree

Dit heb je nodig:

- 4 grote aardappelen
- 1 kg groenten
- Kijk op de seizoenskalender!
- een scheutje olijfolie
- 1 ui
- 1 bouillonblokje
- een scheutje melk
- een snuifje peper, zout en nootmuskaat

Zo maak je het:

Was de groenten en snijd de ui en de groenten in kleine stukjes. Doe een scheutje olijfolie in een pot en laat het heet worden. Laat de ui even stoven en voeg er de groenten bij. Voeg water bij de groenten tot ze nét zijn ondergedompeld en voeg er een bouillonblokje aan toe. Als de groenten zacht zijn, voeg er dan de in kleine stukken gesneden aardappelen bij. Indien er groenten uit een bokaal worden gebruikt, voeg deze dan op het einde toe en warm het geheel nog eens op. Als alles zacht is, stampen tot puree. Breng op smaak met een scheutje melk, peper, zout en nootmuskaat. Puree is ook lekker met laagje gehakt of een gekookt eitje! Je kunt dit geheel eventueel ook nog eens in de oven zetten.





“Er is afgesproken een stoofpotje te maken, met pompoensoep als voorgerecht en herfstpudding als dessert. Ruth, Peter, Eric, Heidi en Johan doen boodschappen, beide Nadinnen maken het voorgerecht en kuisen de pompoen. Patrick, Marieke en Nadine hebben alles in kleine blokjes gesneden. 't Was heel leuk om samen te werken. Didier, Frits en Valère pelden de noten. Er was een hele gemoedelijke sfeer.

Rond vier uur was alles klaar, ook de afwas was reeds gedaan. Ruth had een vieruurtje mee (appelen), een hele leuke verrassing. Voor 't hoofdgerecht en het dekken van de tafel was iedereen in de weer. Een heel gezellige sfeer heerste er. Het was een geslaagde namiddag. En samen eten is op zich al een feest want velen van ons zijn alleenstaanden. De tafel ademde een herfst sfeer uit met versiering uit het bos, de tafeldekkers Heidi en Brigitte hebben er iets heel moois en gezelligs van gemaakt.” ***Nadine**



TOVER JE CENTEN OM IN EEN GEZONDE FEESTMAALTIJD

DE HERFST



“Smeer- en bereidingsvet levert in de eerste plaats energie. Daarnaast is het ook belangrijk voor de aanbreng van essentiële vetzuren en vetoplosbare vitaminen. Onder smeer- en bereidingsvet verstaan we minarines, margarines, boter, halfvolle boter, bak- en braadvet en oliën. Je kiest best voor vetarme olie, margarine of minarine, omdat deze hart- en vaatziekten helpen voorkomen. De voedingsmiddelen uit andere groepen (bv. vlees, melkproducten, koekjes,...) leveren al heel wat vetten op. Een mespuntje smeervet op de boterham en 1 soeplepel bereidingsvet per persoon voor de warme maaltijd is dan ook voldoende.”



drankje

Alcoholvrije fruitcocktail

Dit heb je nodig:

- 6 sinaasappelen
- ander fruit te vinden op de seizoenskalender

Zo maak je het:

Pers de sinaasappelen. Het overige fruit kan je fijn snijden, erdoor mixen of gebruiken als versiering.



hapje

Witloofbootjes

Dit heb je nodig:

- één stronkje witloof
- vulling: bv. platte kaas met kruiden, eiersalade,...

Zo maak je het:

Was het witloof en droog af. Verwijder de bodem van het witloof. Maak de verschillende bladeren van het witloof los en leg ze als “bootjes” op een schaal. Gebruik hiervoor vooral de grotere bladeren. Vul de blaadjes op naar smaak en versier met kruiden.





Komkommerschijfjes

Dit heb je nodig:

- een halve komkommer
- beleg: bv. platte kaas met kruiden, schijfjes radijs,...

Zo maak je het:

Was de komkommer en snijd ze in middelmatige schijfjes. Beleg de schijfjes naar smaak en versier met kruiden.



Minipizza's

Dit heb je nodig:

- pizza deeg: 250 g zelfrijzende bloem (liefst volkoren), 1 dl warm water, 2 soeplepels olijfolie, ½ koffielepel zout
- tomatenpuree
- olijfolie
- beleg: bv. ansjovis, ananas, ham, champignons, gruyèrekaas, mozzarella (gebruik gerust restjes uit de kast of koelkast!)
- kruiden

Zo maak je het:

Warm de oven voor op 200°C. Maak het pizzadeeg door alle ingrediënten met elkaar te vermengen in een kom: bloem, water, zout, olijfolie. Kneed goed. Indien het te kleverig is, meng dan nog met wat bloem. Is het te droog, meng dan nog met wat water. Rol tenslotte het deeg uit en snijd met een beker kleine pizza's uit. Beleg ze met een laagje tomatenpuree. Daarna kan je ze beleggen naar keuze en smaak. Kruid naar smaak. Op het einde een beetje besprenkelen met olijfolie. Laat ze gaar bakken in de oven (ongeveer 10 minuten).



Heilbotrolletje

Dit heb je nodig:

- 100 g heilbot
- ½ courgette
- 1 dikke wortel

Zo maak je het:

Breng wat water aan de kook. Was de courgette en de wortel en schil de wortel. Maak met een dunschiller wat schillen van de wortel en de courgette los. Dompel de schillen kort onder in het kokend water. Laat ze daarna afkoelen. Maak een rolletje met een schil courgette, een schil wortel en een stukje heilbot. Houd het geheel samen met een tandenstoker.



Hartige pannenkoek

Dit heb je nodig:

- deeg voor 4 pannenkoeken: 50 g volkoren bloem, 1 ei, 2 dl melk, peper en zout
- zeevruchten (diepvries)
- olijfolie
- 1 prei
- 2 wortelen
- ¼ selder
- 1 bakje champignons
- een snuifje peper en zout
- bieslook
- witte saus (zie recept p. 13)

Zo maak je het:

Neem een pot en giet er een scheut olijfolie in. Verhit de olie en stook er de groenten in tot ze gaar zijn. Voeg op het einde de zeevruchten toe. Laat ze ontdooien en even mee opwarmen in de pot.

Maak een witte saus.

Maak tenslotte het deeg voor de pannenkoeken. Giet de bloem in een kom. Breek het ei en scheid de dooier van het eiwit. Leg de dooier in een kuiltje van bloem, samen met wat peper en zout. Voeg melk bij in kleine hoeveelheden en meng het deeg goed met een klopper. Verwarm een pan op het vuur en giet er een scheutje olijfolie in. Als de olie warm is, giet er dan wat deeg in en bak de pannenkoek.

Leg een pannenkoek op een bord en leg de vulling ertussen met wat saus. Plooi de pannenkoek dicht en versier eventueel met wat kruiden zoals bieslook.



Warme peren met kruidnagel en kaneel

Dit heb je nodig:

- 4 peren
- 3 dl appelsap of rood druivensap
- 1 kruidnagel
- een snuifje kaneelpoeder
- een snuifje gemberpoeder

Zo maak je het:

Was de ongeschilde peertjes en snijd ze in vieren. Verwijder de klokhuizen. Breng het appel- of druivensap aan de kook met de verschillende kruiden (kruidnagel, kaneel en gember). Leg de peren in het gekruide druivensap en breng opnieuw aan de kook. Laat een half uurtje op klein vuur stoven.



“Fruit levert net zoals groenten voedingsvezels, vitaminen, mineralen en eenvoudige koolhydraten. Groenten en fruit onderscheiden zich van elkaar door de aanwezigheid van verschillende soorten en hoeveelheden vitaminen en mineralen. Daarom moet je dagelijks zowel groenten als fruit eten. Fruit kan bij het ontbijt, als tussendoortje, als broodbeleg of als dessert gegeten worden. Eet 2 tot 3 stuks fruit per dag! Gebruik liever vers fruit dan uit blik of gedroogd fruit.”



hoofdgerecht

Croque peer**Dit heb je nodig:**

- 2 rijpe peren
- 8 bruine/volkoren boterhammen
- 4 sneetjes kaas
- peterselie
- een scheutje olijfolie

Zo maak je het:

Was de peren, schil ze en snijd de peren overlans in schijven. Verwijder de klokhuizen. Beleg 4 boterhammen met enkele schijfjes peer en telkens één sneetje kaas. Strooi wat peterselie over de kaas. Leg er telkens een boterham op om de toast af te werken. Verwarm een scheutje olijfolie in een pan. Bak de toast in de pan.



hoofdgerecht

Croque appel**Dit heb je nodig:**

- 1 appel
- 8 bruine/volkoren boterhammen
- 4 sneetjes kalkoenham
- 4 koffielepels tomatenketchup
- 4 sneetjes kaas
- paprikapoeder
- een scheutje olijfolie

Zo maak je het:

Was de appel, schil ze en snijd de appel in 4. Verwijder het klokhuis. Snijd de partjes in dunne schijfjes. Beleg 4 boterhammen telkens met een sneetje kalkoenham en leg op elke boterham ook enkele schijfjes appel. Beleg telkens met één sneetje kaas en strooi wat paprikapoeder over het geheel. Leg er telkens een boterham op om de toast af te werken.

Verwarm een scheutje olijfolie in een pan. Bak de toast in de pan.



hoofdgerecht

Croque maïs**Dit heb je nodig:**

- 8 bruine/volkoren boterhammen
- 4 sneetjes kaas
- 4 sneetjes magere ham
- 150 g maïs uit blik
- peper
- peterselie
- paprikapoeder
- een scheutje olijfolie

Zo maak je het:

Laat de maïs uitlekken. Meng de maïs met peper en paprikapoeder. Beleg 4 boterhammen telkens met een sneetje ham, wat “maïsmengsel” en een sneetje kaas. Garneer met peterselie. Leg er telkens een boterham op om de toast af te werken.

Verwarm een scheutje olijfolie in een pan. Bak de toast in de pan.



hoofdgerecht

Croque tonijn**Dit heb je nodig:**

- 8 bruine/volkoren boterhammen
- 4 sneetjes kaas
- 60 g tonijn uit blik
- 1 tomaat
- 2 koffielepels mosterd
- een beetje selderijzout
- een scheutje olijfolie

Zo maak je het:

Was de tomaat en verwijder “het groen”. Snijd de tomaat in schijfjes. Besmeer 4 boterhammen met een beetje mosterd. Verdeel de tonijn er over, een snufje selderijzout, een schijfje tomaat op en een sneetje kaas. Leg er telkens een boterham op om de toast af te werken.

Verwarm een scheutje olijfolie in een pan. Bak de toast in de pan.



hoofdgerecht

Croque origineel

Dit heb je nodig:

- 8 bruine/volkoren boterhammen
- een scheutje olijfolie
- beleg naar keuze (gebruik restjes!): groenten, fruit, kruiden, kaas, vlees of vis: champignons, ansjovis, sardienen, smeerkaas, omelet, courgette, witloof, geraspte wortelen, veldsla, spinazie, garnalen,...

Zo maak je het:

Beleg een boterham naar keuze en leg er telkens een boterham op om de toast af te werken. Verwarm een scheutje olijfolie in een pan. Bak de toast in de pan.



EEN WELVERDIENDE BOTERHAM

DE HERFST



hapje

Broodpudding

Dit heb je nodig:

- 300 g oud brood
- ½ liter melk
- 200 g suiker
- 5 eieren
- 50 g rozijnen
- een snuifje kaneel
- 1 zakje vanillesuiker

Zo maak je het:

Warm de melk op tot ze lauw is en voeg er suiker aan toe tot deze oplost. Verkrummel brood in een kom en giet er de gesuikerde melk op. Laat het brood hierin weken. Plet daarna met een vork tot je een dikke brij krijgt. Giet alles in een beboterde vuurvaste kom. Laat ongeveer 45 minuten bakken in een voorverwarmde oven van 180°C.



basisrecept

Confituur

Dit heb je nodig:

- fruit: aardbeien, frambozen, braambessen, stekelbessen, pruimen, rabarber, abrikozen, krieken, peren, appels, rode bessen, kersen, sinaasappelen,...
- Kijk op de seizoenskalender! Of kijk op de markt welk fruit er in de aanbieding is. Meng gerust een tweetal fruitsoorten door elkaar.
- suiker: neem evenveel suiker als fruit. Bv. 1 kg fruit = 1 kg suiker

Zo maak je het:

Was het fruit, schil het eventueel, haal indien nodig de pitten er uit en snijd in kleine stukken. Weeg daarna het fruit. Neem de suiker en weeg dezelfde hoeveelheid af. Zet een pot op het vuur en voeg het fruit en de suiker toe. Laat een tijdje koken (minstens een uur) op een laag vuurtje tot de confituur dik genoeg is. Roer regelmatig zodat de confituur niet aanbrandt.

Overgiet eerst de bokaal met kokend water in de afwasbak. Zo maak je ze bacterievrij en kan je de confituur langer bewaren. Daarna kan je ze vullen met de confituur. Schroef er het deksel op en laat afkoelen. Bewaar op een donkere koele plaats of in de koelkast.



drankje

Kruidenthee

Dit heb je nodig:

- groene thee
- citroenmelisse
- lavendel
- kamille
- munt
- vlierbloesem
- ...

Zo maak je het:

Meng de verse of gedroogde kruiden naar eigen smaak door elkaar en leg ze in een netje in een tas. Breng water aan de kook en overgiet de kruiden met water. Laat een tiental minuten staan tot dat de thee getrokken is. Drink de thee warm of gekoeld.



"Boodschappen doen op de markt"

AAN TAFEL!



"De deelnemers krijgen een diploma voor het enthousiast en nauwkeurig onder de loep nemen van het prijs- en vitaminekaartje gedurende tien kookactiviteiten."

HOOFDSTUK 3

DE WINTER

JANUARI

Aardappelen	Pastinaak	Rode kool	Veldsla
Aardperen	Pompoen	Savooi	Witloof
Boerenkool	Prei	Schorseneren	Witte kool
Knolselder	Raap	Spruiten	Wortelen
Koolraap	Rammenas	Tomaat	Wortelpeterselie
Champignons	Rode biet	Ui	

Appelen	Mandarijnen	Peren	Sinaasappelen
Bananen	Mango	Pompelmoes	

FEBRUARI

Aardappelen	Pastinaak	Rode kool	Witloof
Aardperen	Pompoen	Savooi	Witte kool
Boerenkool	Prei	Schorseneren	Wortelen
Groene selder	Raap	Spruiten	Wortelpeterselie
Knolselder	Rammenas	Ui	
Champignons	Rode biet	Veldsla	

Appelen	Mandarijnen	Peren	Sinaasappelen
Bananen	Mango	Pompelmoes	

MAART

Aardappelen	Champignons	Rode biet	Ui
Aardperen	Pastinaak	Rode kool	Veldsla
Bloemkool	Pompoen	Savooi	Witloof
Boerenkool	Prei	Schorseneren	Witte kool
Broccoli	Raap	Selder	Wortelen
Groene selder	Radijs	Spinazie	Wortelpeterselie
Knolselder	Rammenas	Spruiten	

Appelen	Mango	Pompelmoes	Sinaasappelen
Rabarber			



Gepaneerde vis, gebakken in de pan: alle platte vissoorten (voor één persoon)

Dit heb je nodig:

- olijfolie
- één platte vis, ontdooid of bevroren per persoon
- bloem
- een snufje peper en zout
- aardappelen en groenten

Zo maak je het:

Spoel de vis en maak hem schoon. Kijk of er nog grote graten uitgehaald kunnen worden. Marineer de vis daarna met peper en zout en wentel hem in bloem. Zet een pan op het vuur en voeg er een scheut olijfolie in. Leg de vis in de pan wanneer de olie heet is. Bak de ene zijde kort maar goed, daarna de andere zijde (\pm 5 minuten per zijde). Dan is de vis klaar.

Vis gaat goed samen met aardappelen. Ook met groenten zoals gestoofde ui, wortelen, prei, broccoli, boontjes, tomaten, bloemkool of witloof.



Gekookte vis: alle niet-platte vissoorten (voor één persoon)

Dit heb je nodig:

- olijfolie
- één niet-platte vis, ontdooid of bevroren per persoon
- een snufje peper en zout
- klein scheutje azijn
- eventueel 1 bouillonblokje
- aardappelen en groenten

Zo maak je het:

Spoel de vis en maak hem schoon. Kijk of er nog grote graten uitgehaald kunnen worden. Zet een pot water op het vuur. Voeg wat zout en een klein scheutje azijn toe. Eventueel ook 1 bouillonblokje. Laat het water koken. Leg de vis in de pan en laat op een zacht vuurtje gaar worden (\pm 10 minuten, afhankelijk van de vissoort).

Vis gaat goed samen met aardappelen. Ook met groenten zoals gestoofde ui, wortelen, prei, broccoli, boontjes, tomaten, bloemkool of witloof.



Vis in aluminiumfolie: 'papillotje' in de oven of op de barbecue

Dit heb je nodig:

- aluminiumfolie
- olijfolie
- 800 g stukken vis of zeevruchten, ontdooid of bevroren (of 200 g per persoon)
- citroensap van één citroen
- een snufje peper en zout
- 4 laurierblaadjes
- groenten
- gehakte peterselie
- aardappelen en groenten

Zo maak je het:

Spoel de vis en maak hem schoon. Kijk of er nog grote graten uitgehaald kunnen worden. Marineer de vis daarna met peper en zout en spreid hem op 4 stukken aluminiumfolie. Voeg per stuk vis wat citroensap, een laurierblaadje en olijfolie toe.

Voeg eventueel als groenten wat gesnipperde ui, stukjes tomaat, champignons of paprika aan toe. Vouw tenslotte de folies goed toe en leg ze in een vuurvaste schotel of op een bakplaat in een voorverwarmde oven van 200°C gedurende 25 minuten. Of kan je het papillotje op de barbecue leggen gedurende 20 minuten. Knip de folies nadien open met een schaar. Dan kan je er nog wat gehakte peterselie over strooien.

Net als bij andere vis gaat dit papillotje goed samen met aardappelen. Ook met groenten zoals gestoofde ui, wortelen, prei, broccoli, boontjes, tomaten, bloemkool of witloof.



Witloofsoep met zeevruchten

Dit heb je nodig:

- olijfolie
- 1 ui
- 1 teentje look
- 4 stronken witloof
- 2 bouillonblokjes
- een snufje peper en zout
- 1 liter water
- 1 laurierblaadje
- peterselie
- zeevruchten

Zo maak je het:

Zet een pot op het vuur en giet er een scheut olijfolie in. Snijd de ui en het teentje look fijn en bak glazig in de olie. Was de witloof, daarna fijnsnijden en toevoegen in de pot. Leg ook het laurierblaadje in de pot en stoof het even mee. Voeg daarna een halve liter water toe en twee bouillonblokjes. Laat alles op een klein vuur gaar koken. Voeg op het einde nog een halve liter water en de zeevruchten toe. Laat het geheel nog eens een tiental minuten doorkoken. Was en snijd de peterselie. Dien de soep op met wat peterselie.



Stoofpotje met groenten en spek

Dit heb je nodig:

- 1,2 kg aardappelen
- 1 kg wortelen
- 250 g diepvries erwten
- 1 grote ui
- 200 g gerookte spekjes
- 2 koffielepels tijm
- nootmuskaat
- een snuffje peper en zout
- olijfolie
- water

Zo maak je het:

Schil de aardappelen, daarna spoelen en in ongeveer gelijke stukken snijden. Maak de wortelen schoon, schil ze met een dunschiller en snijd ze in schijfjes. Neem een kookpan en doe de aardappelen en worteltjes erin. Voeg de tijm, nootmuskaat, peper en zout toe. Zet alles half onder water. Doe het deksel op de pan, zet het vuur op zijn maximum en laat koken tot de aardappelen gaar zijn (\pm 20 minuten). Vergeet niet om af en toe eens te roeren. Pel ondertussen de ui en versnipper deze in fijne stukjes. Neem een wok (of braadpan) en verhit een scheut olijfolie. Bak de ui glazig. Voeg er de spekjes aan toe. Als de aardappelen in de kookpan gaar zijn, voeg je er de gebakken ui en spekjes bij. Voeg vervolgens ook de erwten toe. Meng alles voorzichtig tot de rest van het water is verdampt. Indien nodig nog wat op smaak brengen met peper en zout. Flink warm opdienen.



"Een diëtiste heeft de kookactiviteit verzorgd met tips uit de voedingsdriehoek."





Hutsepot

Dit heb je nodig:

- 1 ui
- 10 spruiten
- 1 raap
- 1 prei
- 1 selder
- 2 wortelen
- 1 kg aardappelen
- 1 groentebouillonblokje
- olijfolie
- 4 stukken vlees: worst of kotelet
- kruiden: nootmuskaat, peper, twee laurierblaadjes

Zo maak je het:

Snijd de ui fijn en bak deze in wat olijfolie tot ze glazig is. Bak er het vlees bij. Was de groenten, schil ze en snijd ze in grove stukken en voeg ze bij het vlees. Overgiet met 1 liter warm water. Voeg er een groentebouillonblokje en de laurierblaadjes aan toe. Laat het geheel een uur op het vuur staan. Schil de aardappelen en voeg ze toe aan het geheel. Laat nog een half uur op het vuur staan en kruid tenslotte met peper en nootmuskaat.



SHAKE IT !



“Melkproducten en sojaproducten zijn een belangrijke bron van calcium. Calcium is een stof tot de opbouw en het behoud van sterke botten. 3 tot 4 glazen melk, afgeleide melkproducten en 1 tot 2 sneden kaas per dag zorgen voor voldoende calcium. Onder melkproducten verstaan we naast melk ook producten zoals yoghurt, alle kaassoorten (smeerkaas, platte kaas,...) en karnemelk. Je kiest best voor halfvolle en magere producten, omdat daar minder vet in zit.



Fruitsapje

Dit heb je nodig:

- 1 peer
 - 2 dl water
- Je kunt dit ook met andere soorten fruit maken, al naargelang het seizoen!

Zo maak je het:

Snijd het fruit in blokjes en doe ze in een kan. Voeg er een glas water bij. Alles mixen met een mixer of een blender.



Groenten- en fruitsapje

Dit heb je nodig:

- 4 appels
 - ½ rode biet
 - 2 dl water
- Je kunt dit ook met andere soorten fruit maken, al naargelang het seizoen!

Zo maak je het:

Snijd het fruit en de groenten in blokjes en doe ze in een kan. Voeg er een glas water bij. Alles mixen met een mixer of een blender.



Smoothie met melk

Dit heb je nodig:

- 2 bananen
 - 2 dl melk
- Je kunt dit ook met andere soorten fruit maken, al naargelang het seizoen!

Zo maak je het:

Snijd de banaan in stukjes en doe ze in een kan. Voeg er de melk bij. Alles mixen met een mixer of een blender.





Smoothie met yoghurt

Dit heb je nodig:

- 2 sinaasappelen
 - 2 bananen
 - 2 dl yoghurt
- Je kunt dit ook met andere soorten fruit maken, al naargelang het seizoen!

Zo maak je het:

Pers de sinaasappelen. Snijd de banaan in stukjes en doe ze in een kan, samen met het sinaasappelsap. Voeg er de yoghurt bij. Alles mixen met een mixer of een blender



GO VEGGIE !

DE WINTER



“Vlees, vis, eieren en vervangproducten zijn een bron van eiwitten, vitaminen en mineralen. Producten uit deze groep zijn de belangrijkste bron van ijzer. Vervangproducten van vlees, vis en eieren zijn onder andere sojaproducten, peulvruchten en noten. Per dag volstaat 100 g vleeswaren, vis, eieren of sojaproducten. Zet best één tot 2 maal per week vis op het menu. Denk daarbij ook aan vette vis, die een goede bron is van onverzadigde vetzuren.”



Linzenschotel

Dit heb je nodig:

- 400 g linzen
- 1 ui
- 1 kg wortelen of kijk op de seizoenkalender voor andere groenten
- 8 aardappelen
- olijfolie
- een scheutje melk
- een snuffje peper, zout en nootmuskaat
- Provençaalse kruiden

Zo maak je het:

Doe de linzen in een kom en vul de kom met koud water tot dat de linzen zijn ondergedompeld. Laat ze gedurende een halve dag “weken”. Giet de linzen af en spoel ze goed. Zet een pot op het vuur met wat olijfolie. Voeg er de linzen aan toe en laat goed stoven. Voeg water toe tot de linzen zijn ondergedompeld. Laat koken. Als het kookt dienen de linzen nog een uurtje op een klein vuur te sudderen. Laat tenslotte het overige water uitkoken en voeg wat Provençaalse kruiden toe. Snijd de ui in kleine stukjes. Snijd de wortelen in schijfjes. Doe een scheutje olijfolie in een pot en laat heet worden. Laat de ui even stoven en voeg de wortelen erbij. Het geheel laten stoven tot de wortelen gaar zijn. Snijd de aardappelen in kleine stukjes, en laat ze koken tot ze zacht zijn. Giet de aardappelen af en plet ze tot puree. Breng op smaak met een scheutje melk, peper, zout en nootmuskaat. Maak van de linzen, de wortelen en de aardappelen drie lagen in een ovenschotel. Zet het geheel nog een twintigtal minuten in de oven.



Wok met tofu

Dit heb je nodig:

- olijfolie
 - 400 g tofu
 - sojasaus
 - 1 ui
 - 2 teentjes look
 - 1 wortel in reepjes gesneden
 - 1 courgette in schijfjes
 - 1 blikje maïs
 - 100 g sojascheuten
 - 2 stengels bleekselderij
 - broccoli, tomaat, lente-ui, champignons,...
- (gebruik gerust restjes uit de kast of koelkast)

Zo maak je het:

Was en snijd de groenten naar keuze. Verhit olie in de pan/wok. Stoof de ui. Snijd de tofu in kleine stukjes en bak ze in de pan. Voeg wat sojasaus aan toe. Voeg nu de andere groenten toe aan de wok. Eerst de groenten die wat langer dienen te stoven, dan de andere groenten. Wok kan geserveerd worden met rijst (zie recept p. 15), couscous of aardappelen (zie recept p. 19).



pudding met appeltjes en rozijnen

Dit heb je nodig:

- 200 ml halfvolle melk
- 12 g vanillepuddingpoeder
- 15 g suiker
- 2 appels
- rozijnen

Zo maak je het:

Volg voor de pudding de instructies op de verpakking. Schil de appel, en snijd in schijfjes. Laat ze even gaar worden in de microgolf of oven. Leg de schijfjes appel op de bodem van de kommetjes samen met enkele rozijnen. Giet er de pudding over.

Go Veggies! Op vegetarische weg met 12 personen.

Om te beginnen houden we een bespreking over wat vegetarisch eten inhoudt. Vegetarisch eten is vleesloos eten. Is dit wel gezond, vraag ik mij af? We proberen wegwijs te raken in de vervangingsproducten voor vlees: vis, melkproducten, plantaardige voedingsmiddelen (peulvruchten, noten en graanproducten) en speciale vleesvervangers (tofu, seitan, quorn, tempeh). Tijdens de bespreking gaan we ook na in welke mate welke winkels goedkoper of duurder zijn. Tenslotte gaan we over op de keuze van de gerechten: Knolseldersoep, wok met tofu en couscous, pudding met appelen en rozijnen.

Uiteindelijk gaan we met de ene groep te werk. We maken al de soep en het dessert. Opgelet, voor de knolseldersoep gebruiken we vegetarische bouillon, dus groentebouillon! De andere groep doet nog een aantal boodschappen. Als ze terug zijn maken we de wok met tofu en couscous. We kruiden alles met gember, peper, peterselie en paprika en gebruiken hierbij geen zout!

Ondertussen wordt de tafel gedekt en versierd. En nu ... Aan tafel !!! Het prijskaartje per persoon bedraagt: € 1,68 !!! Tot slot houden we nog evaluatie en doen we de afwas! Patsy*



EEN BORD MET VLEUGELS

DE WINTER



Gentse waterzooi

Dit heb je nodig:

- 1 soepkip
- 1 kg soepgroenten (ui, wortelen, prei en selder)
- 400 g aardappelen
- olijfolie
- 1 laurierblad
- een snuifje peper
- 2 groentebouillonblokjes
- 2 liter water

Zo maak je het:

Snijd de soepkip in grote stukken en overgiet ze in een pot met 2 liter water. Laat ongeveer 1 uur (in een stoofpot: 20 minuten) zachtjes koken met een deksel op de pot. Daarna heb je een kippenbouillon met stukken kip.

Verhit een scheutje olijfolie in de pan/wok en stooft hierin de soepgroenten. Overgiet de groenten met de kippenbouillon, verkruimel er de groentebouillonblokjes bij. Schil en snijd de aardappelen in blokjes en voeg deze ook toe. Ook 1 laurierblad. Laat het geheel 10 minuten zachtjes koken.

Doe nu ook de stukken kip erbij, kruid met peper. Laat nog ongeveer 10 minuten verder koken (controleer wanneer de aardappelblokjes gaar zijn).





Wok met kip

Dit heb je nodig:

- 400 g kipfilet
- 1 ui
- 2 teentjes look
- olijfolie
- sojasaus
- kies enkele seizoensgroenten of restjes die in je koelkast zijn blijven staan.

Zo maak je het:

Was en snijd de groenten naar keuze. Neem een pot met kokend water en kook er kort de groenten in. Verhit olie in de pan/wok. Stoof de ajuin en de look. Snijd de kip in stukken en roerbak ze kort in de pan. Voeg nu de groenten toe. Eerst de groenten die wat langer dienen te stoven, dan de overige groenten. Voeg eventueel een beetje water toe om ze gaar te stoven. Breng op smaak met een beetje sojasaus. De wok kan worden geserveerd met rijst (zie recept p. 15), couscous (zie recept p. 19) of pasta (zie recept p. 12).



Fruitsalade met seizoensfruit

Dit heb je nodig:

- 1 appel
- 1 peer
- 1 kiwi
- 2 mandarijnen
- 1 citroen

Zo maak je het:

Schil het fruit en verwijder bij de appel en de peer het klokhuis. Snijd alles in kleine stukjes en meng het fruit door elkaar in een kom. Om het fruit niet bruin te laten worden kan je er nog een citroen over uitpersen.





"Een 14-tal gegadigden dagen op in de kookles, om alweer te proberen een nieuwe opgave in een culinair hoogstandje van eenvoud en budgetvriendelijk koken om te "toveren". Dit keer gaat het om een keuze uit gerechten op basis van gevogelte. Na de verwelkoming van de deelnemers gaan de begeleidsters, bij een kop koffie, over tot het overlopen van de recepten die binnen de tijdspanne van een voormiddag kunnen worden bereid.

De keuze van het hoofdgerecht wordt in overleg met de deelnemers en bij meerderheid van stemmen vastgelegd. Het resultaat noopt ons deze maal aan te kloppen in Oost-Vlaanderen, want ja, de keuze valt op "Gentse waterzooi". Voor het dessert valt de keuze op een verse fruitsalade.

Na het opstellen van het boodschappenlijstje trekken we met zijn allen naar de markt waar de taken worden verdeeld. Ieder dient een ingrediënt van het recept aan te kopen. De bedoeling hiervan is om prijsbewust en door vergelijking de waren te keuren en aan te kopen. Ook de hoeveelheid speelt hier een rol en dit om overbodige uitgaven te voorkomen. Nadat alles gezamenlijk en in overleg is aangekocht, gaan we terug richting "grootkeuken". Ook hier worden de taken verdeeld en al gauw wordt het rond het keukenblok een drukte van je welste. De groenten worden gewassen en gesneden, de ajuin aangestookt en alles wordt in verschillende fasen toegevoegd. Dan volgt het gevogelte, volgens recept soepkip, de bouillonblokjes, de laurier en het nodige vocht. Deksel op de pot en zachtjes laten pruttelen tot de kip gaar is. Dan nog voor een tiental minuutjes de "patatjes" erbij, afwerken met peterselle en op smaak brengen met peper.

*Ondertussen is de rest van de groep druk bezig met het bereiden van de fruitsalade. Voor slechts 5 eurootjes wordt een kleurige bowl van divers fruit voor dik 20 personen op tafel getoverd. Aan een mooi gedekte tafel smaken de opgediende gerechten overheerlijk en nadat Ruth nog weet mee te delen dat de kosten voor de volledige maaltijd op 1,82 € per persoon bedraagt, kunnen we met gebundelde kracht aan de vaat beginnen. Een karwei die met de vele handen in geen tijd is geklonken. Nog een veegborstel over de keukenvloer en allen met een volle maag en goed humeur "tot een volgende toversessie", terug huiswaarts." ***Herbert en Hedwige***



HOOFDSTUK 4

DE LENTE

APRIL

Aardappelen	Groene selder	Raapstelen	Ui
Andijvie	Koolrabi	Radijs	Waterkers
Bloemkool	Kropsla	Rode biet	Witloof
Broccoli	Prei	Spinazie	
Champignons	Raap	Tuinbonen	

Pompelmoes	Mango	Rabarber	Sinaasappelen
------------	-------	----------	---------------

MEI

Andijvie	Groene selder	Radijs	Ui
Asperge	Koolrabi	Spinazie	Venkel
Bloemkool	Kropsla	Spitskool	Waterkers
Champignons	Raap	Tomaat	Warmoes
Doperwt	Raapstelen	Tuinbonen	Wortelen

Aardbeien	Pompelmoes	Rabarber	Sinaasappelen
-----------	------------	----------	---------------

JUNI

Aardappelen	Champignons	Prei	Tomaat
Andijvie	Doperwt	Prinsessenbonen	Tuinbonen
Artisjok	Groene selder	Raap	Ui
Asperge	Komkommer	Radijs	Venkel
Aubergine	Koolrabi	Savooi	Waterkers
Bloemkool	Kropsla	Spinazie	Warmoes
Broccoli	Maïs	Spitskool	Wortelen

Aardbeien	Kersen	Nectarines	Rode bessen
Abrikozen	Krieken	Perziken	Sinaasappelen
Frambozen	Kruisbessen	Rabarber	Zwarte bessen



“Lichaamsbeweging is, naast gezonde voeding, erg belangrijk voor een goede gezondheid. Met lichaamsbeweging worden inspanningen bedoeld met een matige intensiteit of inspanningen waardoor je hart iets sneller gaat slaan, je iets sneller gaat ademen dan normaal en waarbij je lichtjes zweet. Voor volwassen personen is 30 minuten lichaamsbeweging per dag vereist, voor kinderen minstens 60 minuten per dag. Kies voor activiteiten die passen in je dagelijkse bezigheden zoals fietsen, stappen, zwemmen, dansen, met de bal spelen of de trap nemen.”



drinkje

Fruitcocktail**Dit heb je nodig:**

- 6 sinaasappelen
- ander fruit te vinden op de seizoenskalender!

Zo maak je het:

Pers de sinaasappelen. Het overige fruit kan je fijn snijden, erdoor mixen of gebruiken als versiering.



hapje

Groenten met dipsausjes**Dit heb je nodig:**

- 150 g magere platte kaas
- tomatenpuree (¼ blikje)
- spinazie (¼ klein bokaal)
- 2 wortelen
- een snuifje peper en zout
- groenten om te dippen:
½ courgette, ½ paprika,
1 wortel, 1 stengel bleekselderij

Zo maak je het:

Meng wat magere verse kaas met tomatenpuree. Breng op smaak met peper en zout.

Meng wat magere verse kaas met spinazie. Breng op smaak met peper en zout.

Meng wat magere verse kaas met wortelpuree. Schil hiervoor een paar wortelen en leg ze in een kommetje met water in de microgolf. Laat zacht worden en plet ze tenslotte. Breng op smaak met peper en zout. Schil de groenten om te dippen en snijd ze in fijne reepjes.



hoofdgerecht

Pita met falafel**Dit heb je nodig:**

- 4 pita broodjes
- 1 ui
- 2 grote wortelen
- ¼ kool
- 1 tomaten
- ¼ komkommer
- ketchup
- falafel,
hiervoor heb je nodig:
275 g kikkererwten uit blik,
1 rode ui, 1 teentje look,
100 g volkoren broodkruimels,
een snuifje komijn, koriander,
peterselie, 1 ei

Zo maak je het:

Snijd de ui in ringen. Schil de wortelen en rasp ze. Snijd de kool in reepjes en was ze nadien in een vergiet. Was de tomaat en komkommer en snijd ze in stukjes.

Voor de falafel: Snijd de rode ui en de look in kleine stukjes. Warm een pot op het vuur en voeg er een scheutje olijfolie in. Stoof de ui met de look. Bak er ook de kikkererwten in. Voeg de kruiden toe. Zet de pot van het vuur en mix alles met een mixer. Laat afkoelen.

Breek het ei en klop het los in een ondiepe schaal. Leg de broodkruimels op een bord. Maak balletjes van het kikkererwtenmengsel en doop ze in het ei. Rol ze daarna door de broodkruimels. Leg de falafelbolletjes op een schaal. Zet de schaal een half uurtje in de koelkast, tot de falafelbolletjes goed koud zijn.

Doe een scheutje olijfolie in de pan. Laat de olie heet worden. Bak de falafelbolletjes (zoals gehaktballetjes).

Warm de pitabroodjes op in de microgolf of in de broodrooster. Leg tenslotte wat groenten en twee falafelbolletjes tussen een broodje. Dien eventueel op met wat ketchup.





Macaroni met spinazie en kaassaus

Dit heb je nodig:

- 400 g macaroni
- 400 g spinazie uit een bokaal
- 4 eieren
- kaassaus (zie recept p. 13)

Zo maak je het:

Kook de pasta gaar (zie recept p. 12). Maak 4 hardgekookte eieren (zie recept p. 17). Laat ze daarna afkoelen. Haal de schaal van de eieren en plet ze met een vork. Maak een witte saus en voeg er op het einde wat gruyèrekaas aan toe. Meng er de spinazie onder, zo ook de eieren. Meng er de macaroni tenslotte ook door.



Versierde haverkoekjes (15 à 20 stuks)

Dit heb je nodig:

- 175 g bloem
- 35 g volkoren meel
- 1 koffielepel bakpoeder
- 75 g boter of margarine
- 50 g suiker
- 3 soeplepels melk
- stukjes fruit
- een beetje yoghurt

Zo maak je het:

Verwarm de oven voor op 180°C. Vermeng de bloem, het volkoren meel en de bakpoeder. Wrijf met de vingertoppen de boter door het mengsel tot dit er uitziet als grof broodkruim.

Voeg suiker en melk toe en meng alles tot een stevig deeg. Rol het uit tot een dunne lap en snijd hieruit figuurtjes.

Leg de koekjes op een dun ingevette bakplaat en bak ze in 20 minuten goudbruin. Garneer ze eventueel met fruit en yoghurt.



Fruitpralines

Dit heb je nodig:

- een kleine tros druiven
- een klein bakje aardbeien
- een handvol rozijnen
- 1 banaan
- 1 appel
- zwarte of bruine chocolade

Zo maak je het:

Was en droog het fruit. Laat de druiven, aardbeien en rozijnen op z'n geheel. Snijd de banaan in schijfjes. Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd in blokjes. Zet een pot water op het vuur, laat daarin een kommetje drijven. Leg een aantal repen chocolade in de kom. Laat deze smelten. Haal tenslotte het kommetje uit de pot en roer nog eens goed de chocolade tot een gladde brei. Dop de stukken fruit in de chocolade tot ze half of helemaal gekleurd zijn. Leg ze op een schaal. Zet de schaal 10 minuten in de diepvries of een hele middag in de koelkast. Dan zijn de pralines klaar.





ONTBIJT JE FIT



Een gezond ontbijt

Dit heb je nodig:

- Vers fruit en groenten: een stuk fruit, versgeperste sinaasappelen, een slaatje, een "smoothie" of shake met een aantal groenten en of fruit soorten (zie recept p. 29), yoghurt met vers fruit,...
- Drinken: een glas melk, thee, koffie (met mate)
- Graanproducten: muesli of ontbijtgranen (liefst ongezoet) met melk of yoghurt, 2 sneden bruin brood (beleg met confituur, kaas, ham, kippenwit, honing, maar dit alles met mate)



"Vandaag gaat het programma over 'Ontbijt Je Fit', dit omdat het ontbijt de belangrijkste maaltijd zou moeten zijn van de dag. Eerst wordt er besproken wat we zullen eten alvorens ons te begeven naar de woensdagmarkt waar we de groenten en het fruit kopen, en dit op budgetvriendelijke wijze. Eerst vergelijken we prijzen per hoeveelheid. Vervolgens lopen we voor de tweede maal rond en kopen we het meest voordelige product. We vragen daarbij ook het kasticket. Vandaag zijn er een drie personen met de fiets naar de goedkopere supermarkt gereden omdat deze goederen te duur zijn op de markt.

De totale prijs voor de goederen bedraagt maar 26.85 €, dit is 1.91 € per persoon. Hier laat ik weten wat er voor die prijs is gekocht: appel, banaan, bos radijsjes, sla, tomaat, hesp, 2 soorten kaas, sinaasappelen, 2 grote volkoren broden, melk, aardbeien en 4 potten yoghurt.



Na alles uitgesteld te hebben konden we beginnen met het klaarstomen van het eten om het te kunnen nuttigen. Er stonden ook drie mensen in voor het versieren van de tafel, want het oog wil ook wat en daar zijn ze wel in geslaagd. Zoals je ziet doet iedereen zijn duit in het zakje en helpt iedereen elkander. Dat is ook het mooie eraan: de samenwerking. Iedereen genoot van dit klaargemaakte ontbijt. Hebben we goedkoop en gezond eten gemaakt? Ja, natuurlijk, daarom noemt het ook 'Tover je centen om in vitaminen'. Na het eetmaal begint iedereen spontaan aan de afwas en op te kuisen zodat we de keuken terug proper kunnen verlaten. Ik persoonlijk ben zeer blij dat dit ontstond zodat we altijd iets kunnen bijleren en ook zorgen voor onze gezondheid. Dank aan iedereen die dit voor ons mogelijk maakt. Een gelukkig mens." *Jacques



OP REIS IN DE KEUKEN



Garnalenkoekjes of viskoekjes

Dit heb je nodig:

- 1 middelgrote rode peper
- 50 g gepelde garnalen, of gelijk welke andere soort vis
- een beetje verse korianderblaadjes en enkele takjes koriander
- 1 ei
- een stukje gember
- 1 teentje knoflook
- 1 koffielepel vissaus of sojasaus
- 15 g tarwebloem
- olijfolie
- zoete chilisaus
- een limoen

Zo maak je het:

Was de koriander goed en droog ze met een handdoek. Schil de gember en rasp ze fijn. Hak de knoflook en de rode peper fijn (draag rubberen handschoenen om huidirritatie van de pikante peper te voorkomen). Doe de rode peper samen met de vis, de korianderblaadjes, het ei, de fijn geraspte gember, de knoflook en de vissaus (of de sojasaus) in een kom en mix met een mixer tot ze goed vermengd zijn. Roer de bloem erdoor. Laat minstens 30 minuten in de koelkast opstijven. Verhit een scheut olijfolie in een pan met dikke bodem. Maak van het mengsel verschillende porties met een soeplepel. Laat de porties voorzichtig in de hete olie glijden en bak de koekjes gedurende 2 minuten. Keer de koekjes voorzichtig om met een lepel tot ze aan alle kanten goudbruin zijn. Laat ze op keukenpapier uitlekken en serveer met chilisaus. Garneer eventueel met partjes limoen en een takje koriander.



Kip adobo

Dit heb je nodig:

- 500 g kip (vleugels en boutjes)
- 2 teentjes knoflook
- ½ soeplepel azijn
- 1 kippenbouillonblokje
- 1 laurierblad
- een klein beetje korianderzaad
- een snuifje zwarte peper
- een klein beetje anattozaad (van het merk red yeast, verkrijgbaar in de Aziatische winkel)
- of ½ koffielepel paprika poeder
- een snuifje kurkuma
- 1 soeplepel sojasaus
- olijfolie
- 200 g witte Thaise rijst
- 3 wortelen
- 400 g erwten

Zo maak je het:

Voor de rijst: neem 2 tassen rijst (± 125 g per tas) en spoel die eerst goed onder de kraan. Meng de rijst vervolgens met 4 tassen water of bouillon. Voeg de rijst met het water in een kookpan met deksel. Breng het geheel aan de kook. Zet het vuur op een laag pitje van zodra het begint te koken. Laat de rijst 15 à 20 minuten sudderen, tot het water is opgenomen door de rijst. Het resultaat is 'plakrijst' zoals ze in de Filippijnen zeggen!

Snijd de look heel fijn. Neem 2 dl warm water en los de kippenbouillon erin op. Vermeng volgende ingrediënten in een grote kom: look, azijn, kippenbouillon, 1 laurierblad, korianderzaad, zwarte peperkorrels, anattozaad, kurkuma en sojasaus. Doe nu ook de kip erbij. Zet dit geheel minstens 2 uur afgedekt in de koelkast. Doe het mengsel in een grote pot, breng het aan de kook en laat het afgedekt 30 minuten koken op een zacht vuurtje tot de kip gaar is. Haal de stukken kip uit de pot. Verhit een scheut olijfolie in een wok/pan en bak de kip in porties op middelhoog vuur, +- 5 minuten totdat ze krokant en goudbruin zijn. Was de wortelen en schil ze. Snijd ze in kleine stukjes. Giet een scheut olijfolie in een pan en stoof er de wortelen in. Wanneer deze half gaar zijn, voeg dan ook de erwten toe. Laat het geheel nog eens goed stoven.

Serveer de kip met de saus en serveer er de rijst en groenten bij.



Biko of caramelryst

Dit heb je nodig:

- 1 kg dessertrijst
- 1 kg bruine suiker of rietsuiker
- 1 sinaasappel
- 30 g cashewnoten
- 3 blikjes kokosmelk

Zo maak je het:

Kook één deel rijst in één deel kokosmelk en zet het geheel een tijdje aan de kant.

Rooster de cashewnoten in een pan en maal deze fijn. Vermeng in een andere pot de kokosmelk met de suiker en laat doorkoken tot dat het geheel een caramel vormt (± 1 uur). Rasp wat sinaasappelschil en meng dit onder de caramel om ze een lichte sinaasappelsmaak te geven.

Meng één deel caramel door de rijst in een platte schaal en giet het andere deel over de rijst. Garneer met de cashewnoten en zet het geheel nog een tijdje in de koelkast totdat het opgesteven is.





Vandaag blijven we niet thuis. We vliegen eruit en meteen erin... in de wereldkeuken. We komen terecht op de Filippijnen met twee plaatselijke schone Richelda en Alma. Durven we het aan om ons aan een Oosters experiment te wagen? Het wordt een drie gangen menu bestaande uit: Garnalenkoekjes, Kip adobo en als dessert Biko of caramelryst.

Eerst krijgen we wat toelichting bij de ingrediënten die voor ons niet alledaags zijn. Het werk wordt zo gepland dat we ons eerst toeleggen op het bereiden van het hoofdgerecht omdat hiervoor een rusttijd van 2 uur in de koelkast is voorzien.



De kip wordt versneden en ontveld en samen met alle ingrediënten in een grote kom gemengd en in de koelkast gezet. En zo kunnen we ons nu wagen aan het voorgerecht. Hiertoe doen we alle ingrediënten in een grote kom en pureren we het met de handmixer of blender. Ook dit moet een ½ uur opstijven in de koelkast. Nu is het de beurt aan het dessert. We koken dessertrijst in kokosmelk. Merk op dat we onze traditionele verhouding van 1 deel rijst op 2 delen vocht wijzigen in een verhouding van 1 op 1. Dit heeft als doel de rijst niet "te" zacht te laten worden. Ondertussen bereiden we de caramel met behulp van kokosmelk en rietsuiker. Om nu te weten of de karamelsaus op punt staat, laat je enkele druppels van de siroop in een glas water vallen. Wanneer er zich een vaste massa vormt is de caramel ok. We krijgen reeds trek en de opgesteven koekjes worden uit de koelkast gehaald en gebakken in hete olie tot ze goudbruin zijn. Met een chilisausje erbij genieten van ons voorgerecht. Hmmm, lekker! De caramelsaus krijgt reeds vorm en vooral smaak door er wat geraspte sinaasappelschil aan toe te voegen. Ook de vaat wordt tussenin niet vergeten en de tafel op een telkens andere wijze dan voorheen versierd. Het is nu tijd om de "hoofdplat" verder af te werken: de kip bakken in hete olie. Het geheel wordt geserveerd met Thaise rijst en in olijfolie gebakken groentjes.

En tot slot? O ja: "Aan tafel!" Het wordt meteen opmerkelijk stil. Een teken dat het smaakt zeker? Een dikke proficiat in het bijzonder aan de twee gastkokkinnen Richelda en Alma en onze begeleidsters Marieke en Ruth die er alweer in slaagden deze kooknamiddag gezellig, smaakvol en budgetvriendelijk te laten verlopen. Internationaal koken: wat kan de wereld in een kookcursus toch klein zijn! ***Noël en Herbert**





“Water is een onmiskenbaar deel van ons lichaam. Water is dus een essentieel bestanddeel van gezonde voeding. Een volwassen persoon heeft in het totaal 2,5 liter vocht per dag nodig. Vaste voeding brengt ongeveer 1 liter vocht aan. De rest moet worden opgenomen via drank. In normale omstandigheden zou je dus minstens 1,5 liter water per dag moeten drinken. Als je meer eet, intensief sport of zwaar werk verricht, of omdat het gewoon erg warm is, kan je beter meer drinken. Je drinkt dan best water. Vocht wordt grotendeels uit drank gehaald. Dranken die tot de watergroep behoren zijn water, koffie, thee, melk, fruitsap, bouillon en soep. Beperk de inname van dranken met cafeïne (bv. koffie) omdat die eerder vochtafdrijvend werken. Andere dranken zoals limonade of cola zijn niet gezond en behoren eigenlijk tot het topje -de restgroep- van de actieve voedingsdriehoek.

Soep is samengesteld uit water en groenten. Dus als je elke dag soep drinkt heb je een portie vocht én al een portie groenten binnen. Soep kan je drinken voor een maaltijd of is ook lekker als extra bij een broodmaaltijd.”



Soep

Dit heb je nodig:

- olijfolie
- 1 grote ui of 2 kleine uien
- 1 liter water
- 2 bouillonblokjes
- een snuifje peper en zout
- kijk op de seizoenskalender voor groenten als tomaten, broccoli, wortel, prei, selder, knolselder, spruitjes, pompoen, ui, witloof, zerkel,...

Zo maak je het:

Snijd de ui in fijne stukjes (en indien gewenst ook de look). Was de groenten. Snijd de groenten in kleine stukken. Hoe kleiner de stukken, hoe sneller de groenten klaar zijn. Zet de pot op het vuur. Doe een scheut olijfolie in de pot en laat de olie heet worden. Stoof de ui in de olie, blijf roeren totdat de ui glazig goudgeel is. Voeg indien gewenst wat fijngehakte look aan toe. Voeg de groenten toe en laat ze meebakken met de ajuin. Zet de groenten half onder water en zet het deksel op de pot. Als het water kookt, zet dan het vuur op een lage stand en laat de soep 20 minuten sudderen. Voeg de 2 bouillonblokjes, wat peper, zout en de andere kruiden toe aan de soep. Roer zodat de bouillonblokjes kunnen oplossen. Voeg tenslotte nog 1 liter water toe en laat het geheel nog eens koken. Mix de soep met een mixer.





DE GROTE VITAMINEQUIZ



ANTWOORDEN VAN DE GROTE VITAMINEQUIZ:

FOUT 1. Wit brood is gezonder dan bruin brood.

Wit brood bevat minder granen dan bruin brood. Granen zorgen voor een vlotte spijsvertering. De voorkeur gaat dus altijd uit naar bruine broodsoorten. Andere graanproducten zijn pasta, volle rijst, couscous, muesli en aardappelen.

FOUT 2. Eén glas melk of een boterham met kaas per dag is voldoende.

Het is niet voldoende om dagelijks één sneetje kaas of één glas melk in te nemen. Zuivelproducten zoals melk en kaas bevatten calcium wat erg belangrijk is voor de versterking van de beenderen. Zowel voor kinderen als jongeren is het belangrijk dat er voldoende melk en melkproducten gedronken of gegeten worden (3 tot 4 glazen melk en 1 tot 2 sneden kaas). Maar ook bij het ouder worden speelt de inname van calcium een belangrijke rol, bv. bij beenderontkalking. Andere producten waar calcium in zit zijn yoghurt en kaas.

FOUT 3. Fruit kan groenten vervangen.

Groenten kunnen niet worden vervangen door fruit omdat ze andere vitaminen en mineralen leveren, die nodig zijn voor een gezond lichaam.

JUIST 4. Het is aangeraden om dagelijks twee gezonde tussendoortjes te nemen.

Het is belangrijk om naast de drie hoofdmaaltijden: ontbijt, middagmaal en avondmaal 2 gezonde tussendoortjes te eten zoals een stuk fruit, yoghurt, muesli, een boterham met kaas, plattekaas met fruit,...

JUIST 5. Per dag moet je anderhalve liter water drinken.

Het is goed om dagelijks minimum 1,5 liter te drinken. De voorkeur gaat uit naar water. Bouillon of een lichte soep zijn andere goede vochtbronnen, maar van koffie drink je beter niet meer dan een halve liter per dag. Koffie bevat namelijk cafeïne en drijft eerder vocht af. Ook alcohol is vochtafdrijvend. Hierdoor krijg je dus net een tekort aan vocht.

JUIST 6. **Wat je moet eten is afhankelijk van hoeveel je beweegt.**

Door gezonde voeding in te nemen, wordt er energie opgenomen, wat zorgt voor een fit gevoel. Het is belangrijk om voldoende te bewegen, zodat die energie op een juiste manier kan worden verbruikt. Hoe meer je beweegt, hoe meer gezonde voeding je dient in te nemen. Dit kan al bestaan uit een fietstochtje of een dagelijkse wandeling. De voedingsdriehoek toont wat gemiddeld gezonde dagelijkse porties zijn.

FOUT 7. **Je moet elke dag vlees of vis eten.**

Er wordt aangeraden om vooral gevarieerd te eten. Dit betekent dat een portie vlees of vis eens mag worden afgewisseld door een eitje of een vegetarische schotel. Veel vlees eten is immers niet gezond, dit verhoogt het risico op hartproblemen of een hoge bloeddruk. Bovendien bevat vooral vet vlees veel vetten die zich opslaan in je lichaam.

FOUT 8. **Het is beter volle melkproducten te kiezen dan halfvolle.**

Een volwassen persoon kiest het best voor magere of halfvolle melkproducten, omdat die minder vetrijk zijn.

FOUT 9. **Ik ga boodschappen doen met een lege maag.**

Boodschappen doen met een lege maag zorgt voor een knorrende maag. Dit heeft als gevolg dat er meer onnodige producten in het winkelmandje terechtkomen. Bovendien zijn die 'goestjes' nogal vaak ongezonder én duurder.

FOUT 10. **Als je niet goed meer kunt kauwen, dan mag je voedingsmiddelen die problemen geven gewoon weglaten.**

Bij kauwproblemen worden groenten, fruit en vlees vaak weggelaten. Nochtans kan op de voedingsdriehoek worden afgelezen dat dit een noodzakelijke behoefte is. Om toch aan deze behoefte te voldoen kan men de producten anders verwerken. Vlees kan worden gemalen, aardappelen kunnen onder de vorm van puree worden ingenomen, de groenten onder een vorm van een soepje of puree. Er kan worden gekozen voor zachte fruitsoorten, vruchtenmoes of fruit uit blik (bij voorkeur op eigen sap).

FOUT 11. Volwassen mensen hebben minder vitaminen nodig dan jongeren.

De behoefte aan vitaminen en mineralen blijft hetzelfde voor volwassenen en kinderen. Een volwassen persoon is wel minder energiek dan een kind. Daarom heeft een volwassen lichaam wel met kleinere porties voldoende. Ook hier blijft het vooral belangrijk om gevarieerd te eten, dus veel afwisseling in groenten en fruit. Hiervoor is de seizoenskalender een goede leidraad.

JUIST 12. Seizoengebonden producten zijn goedkoper.

Seizoensproducten zijn producten, zoals groenten en fruit, die verkocht worden naargelang het juiste seizoen. Ze worden gekweekt met zo weinig mogelijk hulpmiddelen als een serre, invoeren van een ander land per schip of met het vliegtuig. Daardoor zijn ze goedkoper. Bv. aardbeien in de zomer, bloemkool en rode kool in de winter.

Bovendien zijn seizoensgebonden producten gezonder doordat ze net die vitaminen en mineralen bevatten die je tijdens dat seizoen nodig hebt.

FOUT 13. Als ik geen honger heb, mag ik een maaltijd overslaan.

Het is belangrijk elke maaltijd te nuttigen, liefst op een regelmatig tijdstip: ontbijt, middagmaal en avondmaal. Bij het overslaan van een maaltijd, is de kans groot dat je bij een volgende maaltijd teveel eet.

JUIST 14. Ik kook mijn groenten in weinig water. Op die manier verlies ik minder vitaminen.

Door groenten in zo weinig mogelijk water te koken gaan minder vitaminen via het kookvocht verloren en kan er niet volop van worden genoten. Bovendien kookt het water sneller en wordt er minder energie en water verbruikt.

FOUT 15. Vette vissoorten zijn even 'on gezond' als vet vlees.

Zowel vette als magere vis is gezonder dan vet vlees. Het is namelijk bewezen dat vet die terug te vinden is in vis beter verteerbaar is, en bovendien een positief effect heeft op de weerstand. Magere soorten zijn koolvis, mosselen, schelvis, tong, wijting,... Matig vette soorten zijn ansjovis, forel, garnalen, heilbot, sardien, schol, tarbot,... Vette soorten zijn haring, makreel, sprat, zalm,...

A large white rectangular area with a dark green border and horizontal dotted lines, resembling a writing template. The top right corner is cut off with a scalloped edge.

A large white rectangular area with rounded corners, containing horizontal dotted lines for writing. The area is framed by a dark green border. The background of the page is a light green gradient.

A large white rectangular area with a dark green border and horizontal dotted lines, resembling a writing template. The top right corner is cut off with a scalloped edge.

AAN TAFEL!



Toveren
met centen
PREVENTIEPLATFORM



sociaal huis brugge



OCMW BRUGGE

Dit project is gerealiseerd met de steun van
de Koning Boudewijnstichting en de Nationale Loterij.

