

INLEIDING



In deze receptenmap staat een verzameling van recepten en informatie die een basis geeft om gezond(er) en duurzaam te koken op locatie. De recepten zijn ingedeeld in 6 groepen, namelijk hapjes, salades, soepen, aardappel recepten, pasta recepten en rijst recepten. Aan het einde van elke groep staan de ingrediënten van elk recept omgerekend naar 10 personen. De recepten zijn gemaakt voor medewerkers die koken voor cliënten, maar de recepten kunnen ook gebruikt worden door cliënten die al de basis kookvaardigheden hebben en al goed over weg kunnen met het maken van recepten.

Vul de receptenmap zelf aan met weekmenu's, nieuwe recepten en nieuwe/handige informatie.

PRIJS PER PORTIE

Op de recepten staan 3 euro tekens weergegeven, welke een indicatie geven van de prijs per portie. Recepten met 1 euro teken zijn het goedkoopst en recepten met 3 euro tekens zijn het duurst. Met het maken van de recepten is rekening gehouden met maximaal 3 euro per persoon. Prijzen van voedingsmiddelen staan nooit vast, het kan dus zijn dat je goedkoper of duurder uit komt.

VARIATIE

Bij de variatie staan tips over hoe je bepaalde ingrediënten kunt vervangen en/of hoe je een gerecht vegetarisch kan maken.

PLAATS IN DE SCHIJF VAN VIJF

Hierin worden de recepten vergeleken met de algemene aanbevelingen van de schijf van vijf voor volwassenen van 18-50 jaar. Let wel op dat dit alleen klopt wanneer je het gerecht verdeeld in twee gelijke porties. Verder is het ook belangrijk om gebruik te maken van producten die in de schijf van vijf staan. In principe staan de ingrediënten in de schijf van vijf. Twijfel je toch? Gebruik dan de 'kies ik gezond' app van het voedingscentrum.

DUURZAAMHEID - SEIZOENEN

Bij ieder recept staat aangegeven in welke seizoenen het recept te maken is. De bloem staat voor lente, de zon voor zomer, het blad voor herfst en het sneeuwvlokje voor winter. Bekijk de seizoen groenten/fruitkalender voor een beter overzicht van wanneer producten in het seizoen is.

VEGETARISCHE RECEPTEN

In deze receptenmap zitten een aantal vegetarische recepten. Deze recepten hebben een icoontje zoals hier naast.

Vegetarisch betekend dat er geen vlees, vis of schaaldieren in zit. Deze recepten zijn veganistisch te maken door de zuivel te vervangen voor een plantaardig variant.



DUURZAAMHEID



INVLOED VAN ETEN OP HET MILIEU

Voedsel heeft een enorme impact op het milieu. Het produceren van eten en drinken kost grondstoffen en energie en er gaat natuur verloren. Maar liefst 20 tot 35% van de milieubelasting en CO₂-uitstoot komt van voedsel. Dat is nog meer dan bij vervoer. Door duurzamer te eten kun je je milieu-impact van je voedsel tot wel 50% verlagen. En je slaat 2 vliegen in 1 klap, want als je duurzamer eet, eet je meteen ook gezonder.

GROENTE EN FRUIT

Het produceren van groente en fruit heeft een relatief lage negatieve impact op het milieu. Door te kiezen voor producten die in het seizoen zijn en te letten op het land van herkomst zorg je er voor dat die impact zo laag mogelijk blijft. Omdat eten volgens het seizoen in sommige maanden kan zorgen voor te weinig variatie is het geen probleem om dan te kiezen voor groenten/fruit uit de diepvries of conserven.

VLEES EN ZUIVEL

Vlees en zuivel zijn verantwoordelijk voor een groot deel van het broeikaseffect. Door 1 á 2 keer per week geen vlees te eten en dit vervangen door peulvruchten, noten en/of vis draag je bij aan het verbeteren van het milieu. Daarnaast zou je ook vaker kunnen kiezen voor plantaardige zuivel.

VLEESVERVANGERS

Goede vleesvervangers moeten voldoende eiwitten, ijzer, vitamine B1 en/of vitamine B12 bevatten. Eieren, peulvruchten, tofu en tempé, noten, pinda's en pitten bevatten de juiste voedingsstoffen en zijn dus goede vleesvervangers. Bij kant-en-klare vleesvervangers is dit niet altijd het geval en bevat het vaak te veel zout (niet meer dan 1,1 gram per 100 gram). Kijk dus altijd op de verpakking naar de voedingswaarden.

VIS

Eet 1 keer per week vis, bij voorkeur vette vis. Kies daarbij de duurzame vissoorten. Duurzame vissoorten zijn te herkennen aan het MSC-keurmerk voor wilde of ASC-keurmerk voor kweekvis. Haring, makreel en zalm zijn bijvoorbeeld een prima keuze.

VOEDSELVERSPILLING

Al ons voedsel is geproduceerd, verwerkt, vervoerd, verpakt en bereid. Wanneer het voedsel wordt verspild, zijn deze investeringen voor niks geweest. Kopen wat je nodig hebt, precies op maat koken en eten en drinken op de juiste plek en bij de juiste temperatuur bewaren, helpt om voedselverspilling tegen te gaan. Door geen voedsel te verspillen kun je bovendien flink wat geld besparen.

GEZONDE EN DUURZAME TIPS



DUURZAAM EN GEZOND

KOKEN

- Verhit eten niet langer dan nodig is.
- Een deksel op de pan zorgt voor 2 tot 3 keer minder energieverbruik.
- Gebruik niet te veel water als je kookt. Een klein laagje water – zodat het niet droog kookt – is voldoende. Daardoor blijven ook meer vitamines behouden.
- Koken op half gas of laag gas. Bij sommige gerechten kun je de kookplaat of de oven al uitzetten voordat de bereidingstijd om is. Denk aan eieren, pasta of rijst die in heet water nagaren.
- Stomen in plaats van koken. Het stomen van groentes is gezonder dan koken, je verliest namelijk veel minder vitamines.

GEZONDE RECEPTEN

Niet alle recepten zijn gemaakt met gezondheid in gedachten. Door een aantal kleine aanpassingen te maken kan je die lekkere recepten toch gezond maken.

- Zorg voor minstens 200 gram groente per persoon in het gerecht of serveer een salade als bijgerecht.
- Kies voor de light, magere of halfvolle varianten. Dit zijn de gezondere keuzes.
- Kies voor de volkoren variant voor meer vezels.
- Beperk de hoeveelheid zout. Proef altijd eerst voordat je zout toevoegt.

VOEDSELVERSPILLING

- Check je voorraadmast, koelkast en vriezer voordat je boodschappen doet. Wat heb je nog staan? Wat moet als eerste op? Je weet dan wat je écht nodig hebt deze week.
- Schrijf per maaltijd op wat je nodig hebt en noteer dit op een boodschappenlijstje. Zo koop je minder snel te veel.
- Kook precies op maat. Wie eten er vandaag allemaal mee? En hoeveel heb je in totaal dus nodig? Door af te meten hoeveel je nodig bent kook je minder snel te veel.
- Door eten op de juiste plek en bij de juiste temperatuur te bewaren blijft het langer goed. Je hoeft dan minder snel iets weg te gooien.
- Controleer regelmatig de houdbaarheid van producten.
- Beperk de keuze. Zo heb je minder geopende verpakkingen tegelijkertijd en is de kans op bederf kleiner.

MEER INFORMATIE

Meer informatie over gezond en duurzaam eten is te vinden op voedingscentrum.nl, op milieucentraal.nl en op verseoogst.nl.

SCHIJF VAN VIJF



SCHIJF VAN VIJF

De Schijf van Vijf van het Voedingscentrum laat zien wat we je vooral adviseren om te eten. De schijf van vijf is gericht op de gemiddelde Nederlander, maar is voor **iedereen** een gezonde basis. Als je eet volgens de Schijf van Vijf, dan neem je genoeg van alle producten die een gezondheidswinst opleveren en krijg je de benodigde voedingsstoffen binnen.

RUIMTE BUITEN DE SCHIJF VAN VIJF

Als je voornamelijk uit de Schijf kiest, dan is er ook wat ruimte voor producten die niet in de Schijf van Vijf staan. Kies je moment, en geniet er dan ook echt van. Producten buiten de Schijf kun je indelen in keuzes die elke dag een paar keer kunnen en keuzes die elke week een paar keer kunnen.



MEER INFORMATIE

Op de website van het voedingscentrum kan je meer informatie vinden over de schijf van vijf.

WEBSHOP VOEDINGSCENTRUM

Via de webshop van het voedingscentrum zijn posters, informatie materiaal, kookboeken en hulpmiddelen te bestellen.



Vooral volkoren

Volkorenproducten zitten vol met belangrijke voedingsstoffen zoals vezels. En die zijn goed voor je! Wissel daarom van wit naar volkoren.



Meer plantaardig

Meer plantaardig en minder vlees eten is goed voor jou én voor het milieu. Je kunt variëren met vis, peulvruchten, vlees, noten en ei.



Veel groente en fruit

Bijna alle soorten groente en fruit staan in de Schijf van Vijf. Lekker veel keuze dus! Eet er lekker veel van, dat is gezond én duurzaam.



Dranken zonder suiker

Ga voor water, thee en koffie zonder suiker. Zo krijg je genoeg vocht binnen, maar dan zonder calorieën. Kraanwater is het meest duurzaam!



Zachte en vloeibare vetten

Onverzadigde vetten zijn goed voor je lijf. Dus gebruik producten als olijfolie, zachte margarine en halvarine in de pan en op brood.

DAG- EN WEEKKEUZES



RUIMTE BUITEN DE SCHIJF VAN VIJF

Als je vooral uit de schijf van vijf kiest, dan is er ook wat ruimte voor producten die niet in de Schijf van Vijf staan. Kies je moment, en geniet er dan ook echt van. Iets kleins dat niet in de schijf van vijf staat is een dagkeuze en iets groots dat niet in de schijf van vijf staat is een weekkeuze.

WAT ZIJN DAGKEUZES

Denk aan een klein koekje, een waterijsje, ham of jam op brood, een lepel honing in de yoghurt of een eetlepel tomatenketchup. Dagelijks kun je 3 keer iets buiten de schijf van vijf kiezen.

WAT ZIJN WEEKKEUZES

Een weekkeuze is wat groter: een croissant, een stuk taart, een zakje chips, een glas frisdrank, een schaalje vla, witte pasta bij het avondeten of een diepvriespizza. Je kunt hier elke week voor kiezen, maar houd het bij maximaal 3 porties per week en maak de portie niet te groot, of kies voor een zo gezond mogelijke variant, bijvoorbeeld een punt kwarktaart in plaats van slagroomtaart.

MEER INFORMATIE

Op de website van het voedingscentrum kan je meer informatie vinden over de dag- en weekkeuzes van de schijf van vijf.

WAAROM BUITEN DE SCHIJF VAN VIJF

Producten staan niet in de schijf van vijf als er weinig goede voedingsstoffen in zitten, zoals vitamines of vezels. Deze producten bestaan vooral uit suiker, zout of verzadigd vet. Denk aan koekjes, snoepjes, frisdrank en chips. Maar ook zoet broodbeleg, vleeswaren, pizza, vla, witbrood, witte pasta en witte rijst.

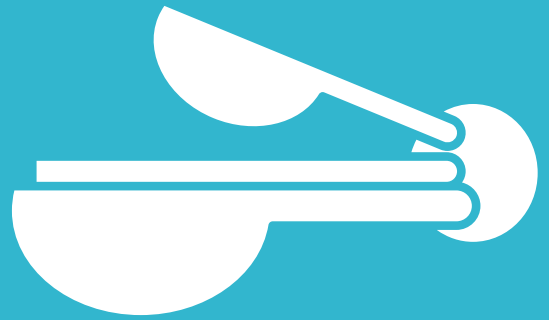
STAP NAAR GEZONDER

Gezonder gaan eten kan je het beste doen door steeds kleine veranderingen te maken. Maak één voor één steeds kleine veranderingen. Kies steeds voor een gezondere variant van dat product of neem een kleinere portie.

Bedenk dan dat elke stap in de goede richting goed is voor je gezondheid.



MATEN EN GEWICHTEN



Hieronder vind je een overzicht van ingrediënten die vaak in de keuken worden gebruikt. Hierbij gaan we uit van de gemiddelde grootte van een theelepel en eetlepel. Het gaat om een afgestreken lepel zonder 'kop' erop.



Eén hoeveelheid moet zelf nog ingevuld worden, namelijk de opscheplepel. Bepaal welke opscheplepel standaard gebruikt wordt en weeg hoeveel eten op een opscheplepel past. Zo weet je precies hoeveel er wordt opgeschapt.

Ingrediënt	1 theelepel	1 eetlepel
Gedroogde kruiden	1 gram	5 gram
Specerijen, zout	2 gram	15 gram
Olie, vloeibare boter	2 gram	10 gram
Boter	5 gram	13 gram
Water, azijn	2 gram	12 gram
Verse kruiden	1 gram	3 gram
Yoghurt	3 gram	15 gram

Ingrediënt	Hoeveelheid
Opscheplepel	
1 soepbord/kom	250 ml
1 dessertschaaltje	150 ml
1 koffiemok groot	250 ml
1 koffiemok klein	175 ml
1 theeglas	150 ml
1 koffiekopje/theekopje	125 ml
1 limonade glas	150 ml
1 longdrink glas	250 ml
1 eetlepel	12 ml
1 theelepel	2 ml

WAT IS GEZOND ETEN?



Eten bestaan uit voedingsstoffen, welke het lichaam nodig is om allerlei belangrijke functies uit te kunnen voeren, zoals opbouw en reparatie van het lichaam en energievoorziening. Voedingsstoffen zijn: eiwitten, koolhydraten, vetten, vitamines, mineralen en vocht.

VETTEN

Vetten zijn te verdelen in twee groepen, namelijk verzadigd vet en onverzadigd vet. In vergelijking met koolhydraten en eiwitten geeft vet het meeste energie.

Verzadigde vetten verhoogt het slechte cholesterol van het bloed. Te veel van dit soort cholesterol is niet goed voor de bloedvaten en kan hart- en vaatziekten veroorzaken.

Onverzadigd vet verlaagt het slechte cholesterol van het bloed. Vet dat zacht of vloeibaar is bij kamertemperatuur bevat veel onverzadigd vet. Denk aan vloeibare bak- en braadproducten en margarine in een kuipje. Daarnaast leveren ook vis en noten veel onverzadigd vet.

VITAMINES EN MINERALEN

Vitamines en mineralen zijn voedingsstoffen die in kleine hoeveelheden voorkomen in eten en drinken. Ze zijn nodig voor een normale groei en ontwikkeling en om gezond te blijven. Ze leveren geen energie. Het lichaam kan vitamines en mineralen niet, of niet genoeg, zelf aanmaken. Daarom staan ze bekend als essentiële (onmisbare) voedingsstoffen.

KOOLHYDRATEN

Koolhydraten komen in verschillende vormen voor. De belangrijkste begrippen zijn snelle koolhydraten, langzame koolhydraten en vezels.

Snelle koolhydraten zijn koolhydraten die snel worden opgenomen in je bloed, waardoor je hoge pieken in je bloedsuiker krijgt. Snelle koolhydraten zitten voornamelijk in producten met veel toegevoegde suikers (frisdrank, koek, snoep, etc.) en "witte" graanproducten.

Langzame koolhydraten zijn beter voor je lichaam, omdat deze koolhydraten geleidelijk aan worden opgenomen en zorgen voor een langer gevoel van verzadiging. Langzame koolhydraten zitten voornamelijk in volkoren graanproducten, groente en fruit, peulvruchten en zuivel.

Vezels stimuleren de darmwerking, wat zorgt voor een betere ontlasting.

EIWITTEN

Eiwit is een voedingsstof en een bouwstof. Er zijn dierlijke en plantaardige eiwitten. Dierlijke eiwitten zitten vooral in vlees, vis, melk, kaas en eieren. Plantaardige eiwitten zitten vooral in brood, graanproducten, peulvruchten en noten. Eiwitten bestaan uit aminozuren die onmisbaar zijn voor het lichaam. Zo zijn de aminozuren nodig voor de opbouw van cellen en voor allerlei regelprocessen in het lichaam. Eiwitten zijn erg belangrijk bij het behoud van spierweefsel, bepaalde aandoeningen en herstel van wonden.

KOKEN MET EEN BUDGET



Gezond eten is niet goedkoop, maar met een aantal dingen rekening te houden is het zeker haalbaar.

VLEES

Vlees is vaak het duurste onderdeel van het avondeten. Door kleinere porties te nemen of af en toe geen vlees te eten ben je goedkoper uit en krijg je op andere dagen meer ruimte voor wat duurere ingrediënten.

GROENTE EN FRUIT

Kies zo veel mogelijk voor seizoen groenten en fruit. Ze zijn dan op hun goedkoopst. Wil je toch een bepaalde groente eten die niet in het seizoen is, kies dan voor diepvriesgroente of groenten in blik of pot. Diepvriesfruit is prima te gebruiken voor smoothies of door de yoghurt, zo kan je zelf vruchtenyoghurt maken die stukken gezonder is.

MINDER KANT-EN-KLAAR

Zelf je maaltijd bereiden is vaak goedkoper dan een kant-en-klare maaltijd, een kant-en-klare salade of een maaltijdpakket. Ook met kruiden kun je goedkoper uit zijn: je kunt zelf kruidenmixen maken van gedroogde kruiden en eigen kruiden kweken in plaats van verse kruiden in de winkel kopen.

KOOK OP MAAT

Als je precies genoeg kookt, dan hoef je niks weg te gooien. Zonde natuurlijk als eten waarvoor je hebt betaald in de afvalbak belandt! Om de juiste porties af te meten, kun je een maatbeker, keukenweegschaal of spaghettimaatje gebruiken. Je kookt dan precies genoeg.

BASIS INGREDIËNTEN

Zorg dat je altijd een aantal houdbare basis ingrediënten en diepvriesgroenten in huis hebt, waarmee je de gangbare maaltijden kan maken. Denk dan aan pasta's, rijst, bonen, kruiden, etc. Door zo een voorraadje op te bouwen hoef je vaak maar weinig bij te kopen als je een recept gaat maken.

PLANNEN

Maak voor elke week een planning van wat je gaat eten en houd hierbij ook rekening met de acties in de supermarkt.

Vergelijk winkels met elkaar en bekijk waar het grootste deel van je boodschappen het goedkoopst zijn.

Doe je inkopen bij een groothandel? Vergelijk de prijzen met de reguliere winkels en let er dan ook op dat de prijzen bij de groothandels excl. BTW zijn.