



8

Warm eten, 's middags of 's avonds

TIPS EN TRICKS VOOR DE WARME MAALTIJD



Wat je moet (w)eten

Het zit in onze eetcultuur ingebakken: een keer per dag eten we warm. Dat is een gezonde gewoonte. Het biedt variatie-mogelijkheden. Maar het is ook een belangrijk sociaal gebeuren en het blijft natuurlijk een gezinsmoment bij uitstek.

Andere voedingsstoffen, andere smaken

Als ontbijt en tweede broodmaaltijd kiezen we traditioneel voor brood met toespijs. De klassieke componenten van een warme maaltijd zijn een stukje vlees, vis, ei of vervangproduct, aardappelen, (volkoren) rijst of pasta en vooral ook groenten. Variatie draagt bij tot een ruim aanbod aan verschillende voedingsstoffen zoals eiwitten, vitaminen, mineralen en voedingsvezels. Diverse bereidingswijzen en kruiden combineren, creëert een breed palet aan uiteenlopende smaken. Zo wordt eten nooit saai, ook gezond eten niet.

's Middags of 's avonds?

Aan jou de keuze. Het maakt niet zoveel uit wanneer je warm eet, zolang de maaltijden maar aan de aanbevelingen voldoen. Eet zowel 's middags als 's avonds niet te veel en niet te zwaar. Zo vermijd je respectievelijk een vervelende of ongelegen namiddagdip - de spreekwoordelijke klop van de hamer - en een verstoorde nachtrust.



Het ideale bord

Het ideale bord is voor de helft gevuld met groenten en voor een kwart met gekookte aardappelen of volkoren granen. Het resterende kwart volstaat voor een stukje vlees, vis, kip, ei, peulvruchten of andere vervangproducten. Met andere woorden, geef vooral groenten de hoofdrol. En wat met sauzen? Geef ze nooit meer dan een bescheiden bijrol.

**"ER IS WEINIG ROUTINE
IN HUIS. ER IS ÉÉN UIT-
ZONDERING: 'S AVONDS
KOKEN EN ETEN WE
SAMEN. VOOR DE
VARIATIE, DE SMAAK
EN DE GEZELLIGHEID."**

Ann (43), zelfstandige en mama
van Ella en Victor

Welk “warm eten”-type ben jij?

NA EEN LANGE WERKDAG HEB IK ECHT GEEN ZIN MEER OM TE KOKEN

Een diepvriesmaaltijd of een bestelling van bij de traiteur of de frituur stilt ook onze honger.

Jouw tips: Lekker en gezond koken hoeft niet veel tijd te kosten. Enkele aardappelen schillen en koken (in de microgolfoven gaat het nog sneller), groenten wassen en snijden en wat vlees, vis of een vervang-product bereiden vergt doorgaans niet meer dan een halfuurtje. Met voorgesneden (diepvries)groenten en volkoren granen kan het minstens even snel. Het kant-en-klare aanbod is relatief beperkt en gaat uiteindelijk snel vervelen door het gebruik van redelijk wat zout en vaak terugkerende standaardsauzen. Wie zelf aan de slag gaat in de keuken, kan naar hartenlust variëren en combineren, ook met allerhande kruiden en specerijen. En de afwas? Een vaatwasser is een handige keukenhulp. Anders, ken je deze nog? Liefde is ... samen de afwas doen.

IK EET TWEE KEER PER DAG WARM

Ik eet 's middags een dagschotel in het bedrijfsrestaurant en 's avonds een warme snack zoals een croque monsieur of een spaghetti.

Jouw tip: Eén warme maaltijd per dag is ideaal. Twee keer warm eten riskeert snel te veel van hetzelfde aan te brengen en je dagelijkse calorie-inname onnodig te verhogen.

Extra tip: Hou je niet van gewoon maar brood met beleg? Varieer met slaatjes en soep.



IK GA MEESTAL OP RESTAURANT

Ik heb een druk professioneel en sociaal leven en ga meermaals per week op restaurant.

Jouw tips: Probeer zoveel mogelijk gezond te kiezen. Neem maar één gerecht, bij voorkeur een met veel groenten en gekookte aardappelen of volkoren granen en wissel vlees af met vis, gevogelte, ei, peulvruchten of een ander vervangproduct. Vraag om sauzen apart te serveren. Zo kan je zelf gezond doseren. Kan je niet onder een voorgerecht uit? Bestel dan een lichte soep of een slaatje. En wat drinken we daarbij? Hoogstens één glas wijn of bier en vooral water. Sluit de maaltijd liever af met een kopje koffie of thee dan met een dessert.

IK KOOK THUIS

Ik probeer elke dag zelf een warme maaltijd te bereiden en geniet er samen met mijn huisgenoten keer op keer van.

Jouw tips: Doe zo voort. Verderop vind je tips om te variëren.

De warme maaltijd: concrEET

Gebruik de voedingsdriehoek als menu.

✓ **GRONTEN** (de helft van je bord), liefst seizoensgroenten, zijn een belangrijke troef in een gezonde voeding. Ze zijn caloriearm, een bron van vitaminen, mineralen en vezels. Vandaar ook hun ruime aanbeveling.

✓ **GEKOOKTE AARDAPPELEN** (een kwart van je bord) bevatten geen vet. Wanneer je ze bakt of frituurt, slorpen ze vet op en kan het vetgehalte hoog oplopen. Aardappelen zijn een goede bron van voedingsvezels, kalium en vitamine C. Je kan ter afwisseling kiezen voor **VOLLE GRANEN** zoals bruine rijst en volkoren deegwaren.

✓ Varieer met **ROOD VLEES, GEVOGELTE, VIS, EI, PEULVRUCHTEN** en andere plantaardige vervangproducten (bv. **TOFU**) (een kwart van je bord). Bijvoorbeeld: twee keer per week gevogelte, twee keer per week rood vlees zoals biefstuk en varkenshaasje, een keer per week (vette) vis, een keer per week peulvruchten of een ander vervangproduct en een keer per week eieren. Geef de voorkeur aan een stukje vers vlees boven allerlei vleesbereidingen.

✓ Kies voor een vetstof die rijk is aan onverzadigde vetzuren (bijvoorbeeld **OLIE, EEN ZACHT OF VLOEIBAAR TYPE BEREIDINGSVET**). Beperk vet rijk aan verzadigde vetzuren zoals **BOTER, HARDE MARGARINE, KOKOSVET, PALMOLIE EN CACAOBOTER**. Neem niet meer dan 1 eetlepel bereidingsvet per persoon.

✓ Een drank, bij voorkeur (kraantjes)**WATER**. Plat of bruisend? Aan jou de keuze.

✓ Een dessert na de warme maaltijd? Dat mag. Maar kies dan bij voorkeur voor een stuk vers **FRUIT** of een ongesuikerd **MELKPRODUCT** (bv. yoghurt).



Lekkere recepten



Broccolivelouté met verse geitenkaas

(voor 4 personen)

800 gram broccoli (vers of diepvries) – 200 gram courgetteschijfjes (vers of diepvries) – 1 ui gesnipperd – 2 bloemige aardappelen – 1 eetlepel olie – 50 gram verse geitenkaas – 1 liter water – 1 kruidentuiltje – peper en nootmuskaat

Fruit de ui in de olie. Voeg de broccoli (roosjes en steeltjes), de courgettes, de aardappelen, het water en het kruidentuiltje toe. Laat het geheel gedurende 25 minuten sudderen. Verwijder het kruidentuiltje, mix de soep en breng ze verder op smaak met peper en nootmuskaat. Werk ze af met een kleine eetlepel verse geitenkaas per persoon. Serveer met volkorenbrood.

Papillot van pladijs

(voor 4 personen)

4 pladijsfilets – 300 gram oesterzwammen – 2 preistengels – 16 gele en 16 rode kerstomaten – gehakte bladpeterselie – peper – olijfolie – aluminiumfolie

Leg op elke pladijsfilet 4 gele en 4 rode doormidden gesneden kerstomaten. Kruid met peper. Reinig en snij de oesterzwammen en de prei in reepjes. Verdeel ze over vier vellen aluminiumfolie, leg er een pladijsfilet op en voeg een scheutje olijfolie toe. Bestrooi met bladpeterselie en sluit de papillot. Gaar de vis 10 à 15 minuten in een voorverwarmde oven (210°C). Dien op in papillot. Geef er gekookte aardappelen bij.



Gelei van yoghurt met fruit

(voor 4 personen)

2 blaadjes gelatine – 1 dl halfvolle melk – 250 gram yoghurt natuur – 250 gram zacht fruit (bv. aardbeien, aalbessen, meloen)

Laat de gelatine weken in koud water. Spoel het fruit, maak het schoon en snij het in stukjes. Hou 2 eetlepels apart en pureer de rest. Warm de melk op en los de uitgeknepen gelatinevelletjes erin op. Laat de melk wat afkoelen en meng er dan de yoghurt en de fruitpuree onder. Giet dit in 4 schaalpjes. Zet ze in de koelkast om op te stijven. Versier net voor het opdienen met de rest van het fruit.



Varieer !

GROENTEN, HET MAG IETS MEER ZIJN

De gemiddelde Belg eet nog te weinig groenten. Het mag dus gerust wat meer zijn. Hoe pakken we dat aan?

Zet voor het eten alvast een schaal met kerstomaatjes, schijfjes komkommer of wortelreepjes op tafel. Wedden dat die snel leeg is? Sla diepvriesgroenten in. Diepvriesgroenten zijn op drukke momenten een goed en snel alternatief voor verse groenten. Verknoei hun gezondheidstroeven niet door ze systematisch met allerlei sauzen te serveren (bv. roomsaus, mayonaise, te veel dressing). Wissel af in soort en kleur, met rauw en bereid en kies zoveel mogelijk voor seizoensgroenten. Dat zorgt automatisch voor variatie in je eetpatroon. Verwerk groenten in puree en serveer er de rest of een tweede soort apart bij. Serveer bij gerechten met weinig of geen groenten een gemengde sla. Lekker, gezond en verfrissend.

SOEP

Een goed idee, maar hou het wel gezond. Gebruik minstens 400 gram groenten en maar 1 bouillonblokje per liter soep. Breng de soep verder op smaak met kruiden en specerijen naar keuze in plaats van met zout en room. Kant-en-klare soepen uit blik of brik en instantsoepen kunnen te weinig groenten en te veel zout bevatten. Check het etiket.

DIKMAKERS? NEEN, TENZIJ...

Gekookte aardappelen, bruine rijst en volkoren pasta zijn op zich geen dikmakers. Mogelijke boosdoeners zijn ingrediënten die je aan hun bereidingen toevoegt, bijvoorbeeld boter, olie, room, kaas om te gratineren of allerlei sauzen. Zodra je aardappelen frituurt, brengen ze bijna vijf keer zoveel calorieën aan. Hou ook de portiegrootte in het oog: 3 aardappelen ter grootte van een ei (in totaal ongeveer 200 gram) kan je vervangen door ongeveer 60 gram droog gewogen rijst of pasta (ongeveer 150 gram gekookt gewogen). Ten slotte nog dit: schil de aardappelen net voor je ze klaarmaakt en laat ze niet in water liggen. Breng eerst water aan de kook en voeg dan pas de aardappelen toe. Zo gaan er minder waardevolle vitaminen en mineralen verloren.



Sauzen

Een streepje saus kan een gerecht verfijnen. Te veel saus kan delicate smaken verdoezelen en je slanke lijn teniet doen. Ga in de gezonde keuken vooral voor lichte bereidingen op smaak gebracht met wat ui, look, citroen, verse kruiden of pittige specerijen. Hoort er een sausje bij, geef dan de voorkeur aan een dipsausje op basis van yoghurt of een groentecoulis op basis van veel verse groenten.



VANDAAG GEEN VLEES?

Plant aardige vervangproducten voor vlees zijn bijvoorbeeld peulvruchten (bv. linzen, kikkererwten), mycoproteïne (quorn) en sojaproducten (bv. tofu). Wie geen vlees, vis en eieren eet, moet voldoende variatie brengen in zijn vervangproducten of ze combineren met volle granen, melkproducten, noten (een handvol per dag volstaat) en zaden. Vegetarische producten zijn niet altijd gezond. Ze kunnen ook veel vet en zout bevatten. Check het etiket. Vergeet ook niet dat gepaneerde producten (ook vegetarische) veel vet opslorpen wanneer je ze bakt.

**"IK KOOK NIET GRAAG
VOOR MEZELF. DAAROM
SPREEK IK VAAK AF MET
VRIENDEN OM SAMEN
GEZOND EN LEKKER TE
KOKEN."**

Joachim (32), single

NICE-to-know

Gezond eten is gezond kiezen én regelmatig brengen in je voeding. Eet op vaste tijdstippen, ook als je warm eet. Eet langzaam en bewust. Vermijd te veel tussendoortjes.

Tips en tricks voor het ontbijt, de lunch en gezonde tussendoortjes vind je in andere folders binnen deze reeks. Vraag ernaar of surf naar www.nice-info.be > **Materialen**.

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

www.nice-info.be

>> Q&A: veel gestelde vragen over diverse voedingsthema's

>> Materialen

>> Zoeken per thema



Nuttige adressen

www.gezondleven.be

Alle informatie en materialen over de voedingsdriehoek en tips over hoe je gezonder kan eten.

www.nice-info.be > Doe de test

Snelle en eenvoudige testjes om zelf na te gaan of je gezond eet.

www.eetexpert.be

Kenniscentrum rond preventie en aanpak van eet- en gewichtsproblemen. Eetexpert beschikt over contactgegevens van meer dan 1000 professionele hulpverleners om je gericht door te verwijzen bij eet- of gewichtsproblemen.

www.vlaamselogos.be

Logo staat voor Lokaal GezondheidsOverleg. Ze bundelen en coördineren de lokale krachten om de Vlaamse gezondheidsdoelstellingen waar te maken.

www.vbvd.be

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

www.lekkervanbijons.be

Voor lekkere recepten met producten van bij ons.