

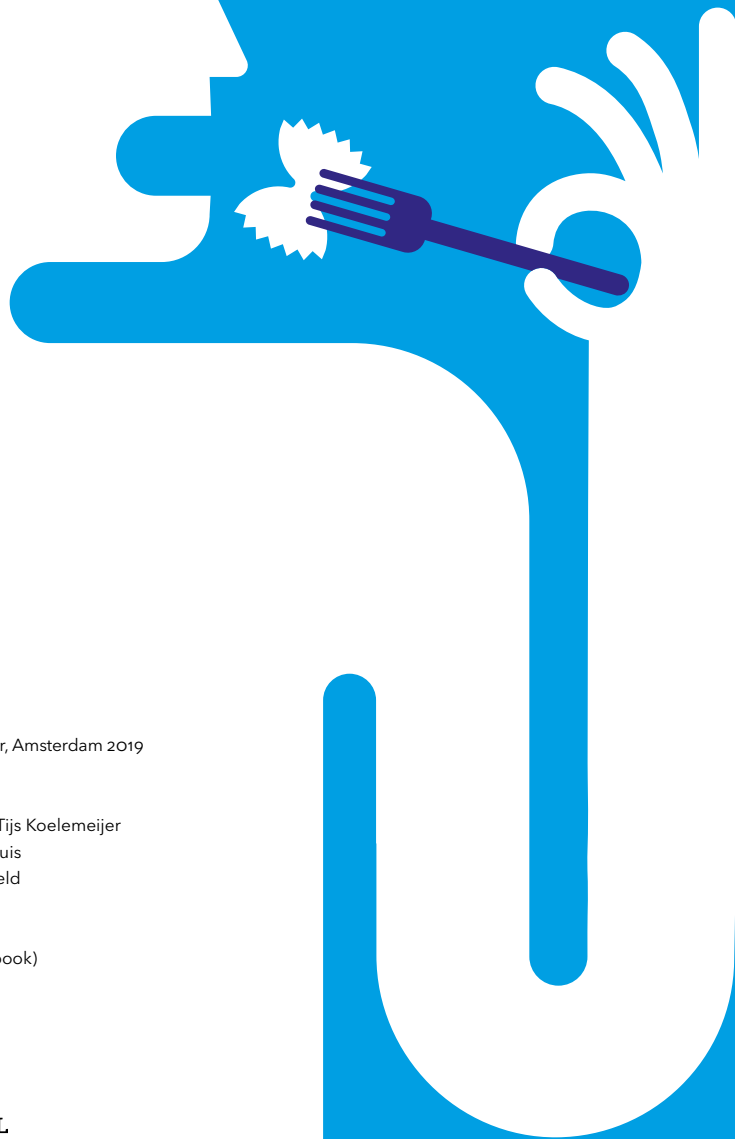
Steffi Haazen

TEN MINSTE HOUDBAAR TOT

VAN SUIKERS TOT GLUTENVRIJ
EN VAN E-NUMMERS TOT
KEURMERKEN



CARRERA
culinair



INHOUD

6 VOORWOORD

8 ONDERZOEK NAAR VOEDING

10 WAT IS GEZOND ETEN?

24 WATER, KOOLHYDRATEN, EIWITTEN EN VETTEN

54 VITAMINEN EN MINERALEN

64 ENERGIE

70 HOE LEES JE EEN ETIKET?

96 E-NUMMERS

106 HOUDBAARHEID VAN LEVENSMIDDELEN

116 VOEDSEL-ALLERGIEËN EN -INTOLERANTIES

122 INDEX

126 BRONNENLIJST

© Steffi Haazen, 2019

© Uitgeverij Carrera Culinaire, Amsterdam 2019

Tekst Steffi Haazen

Vormgeving en illustraties Tijs Koelemeijer

Auteursfoto Roxanne Bierhuis

Productfoto's Saskia Lelieveld

ISBN 978 90 488 4611 5

ISBN 978 90 488 4612 2 (e-book)

NUR 440

www.carreraculinaire.nl

www.overamstel.com

OVERAMSTEL

uitgevers

Carrera Culinaire is een imprint van Overamstel uitgevers bv

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



VOOR- WOORD

Voedingspatronen zijn in beweging. Voorheen waren het verschillende diëten die om de beurt opgehemeld werden, zoals Atkins, Weight Watchers, Cambridge, South Beach en nog vele andere. Tegenwoordig komt de ene voedingshype na de andere voorbij in kranten, op televisie en vooral via sociale media: van kokosolie en agavesiroop tot chiazaad en tarwegras. Als voedingsdeskundige krijg ik dagelijks vragen van mensen die de weg kwijt zijn in dit doolhof van gezonde voeding. En dat is zonde, want in de basis is goede voeding helemaal niet zo ingewikkeld. Ik beloof je dat je na het lezen van dit boek zelfverzekerd gezonde producten en gerechten kunt kiezen.

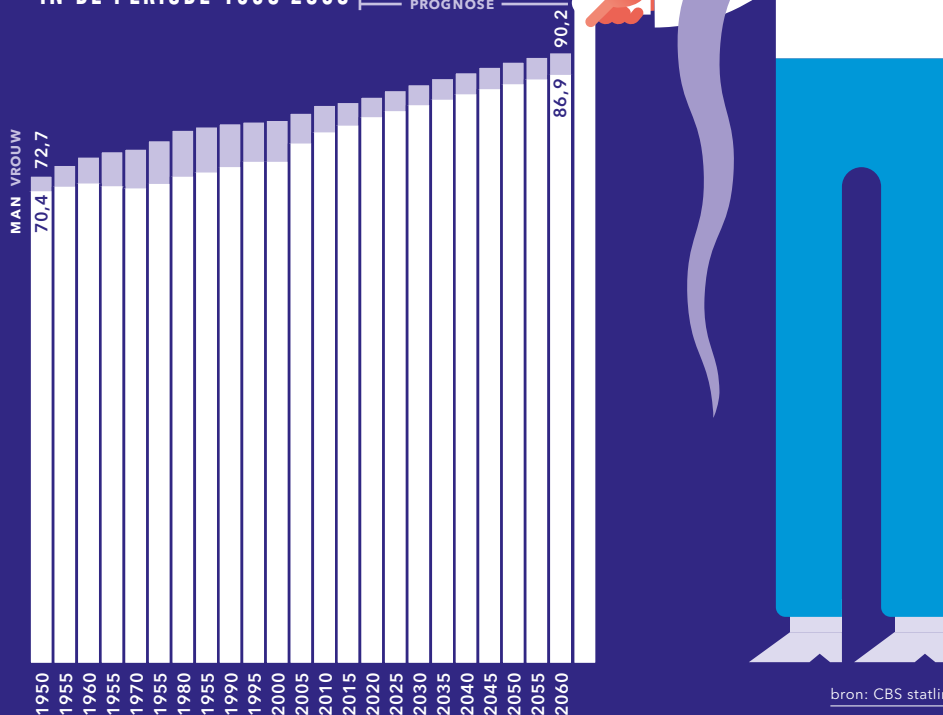
Maar let wel, voeding blijft maatwerk. Geen enkel menselijk lichaam werkt hetzelfde. Zoek uit wat goed werkt voor jouw lichaam en probeer vanuit deze positie zo veel mogelijk te variëren. Want variatie zorgt ervoor dat je alle voedingsstoffen binnenkrijgt. Experts, dieetgoeroes en foodies kunnen je ideeën aandragen om meer te variëren, maar beschouw deze input als interessante extra's. Gezonde keuzes maken op basis van jouw persoonlijke voorkeuren, dat kun je na het lezen van dit boek voortaan zelf!

In een notendop komt gezondheid neer op: stop met het overdenken van je leefstijl. Zorg voor de juiste kennis over je voeding. Maak goede keuzes tijdens het shoppen voor voedsel. Eet en drink voor 80 procent wat je aan voedingsstoffen nodig hebt, als brandstof om je lichaam optimaal te laten functioneren en gebruik de andere 20 procent om te genieten. Voorkom dat je veel stiltzit en zorg dat je minimaal 2,5 uur per week (matig) intensief beweegt door te fietsen, wandelen of sporten. Ontspan en zorg voor voldoende slaap. En herhaal dit voor de rest van je leven.

Steffi Haazen

WAT IS GEZOND ETEN?

LEVENSV ERWACHTING IN DE PERIODE 1950-2060



De levensverwachting van Nederlanders wordt steeds hoger en de verwachting is dat deze trend zich voort blijft zetten. Dat is een positieve ontwikkeling. Maar een langer leven hebben is alleen fijn als je deze in goede gezondheid door kunt brengen. Voeding wordt gezien als een van de belangrijkste factoren die de gezondheid, zowel positief als negatief, kan beïnvloeden.

Gezondheid betekent letterlijk: het gezond-zijn (aldus de *Van Dale*). Dus met afwezigheid van ziekten. Gezond eten is dan in het verlengde van deze definitie: eten dat het gezond-zijn bevordert. Daarbij zijn beweging, rust en mentale gezondheid natuurlijk andere belangrijke factoren die uiteindelijk zorgen voor een gezonde leefstijl. Een gezond voedingspatroon bestaat uit ingrediënten en producten die goed zijn voor het menselijk lichaam en duurzaam geproduceerd zijn.

WAAROM ETEN WE EIGENLIJK?

In eerste instantie natuurlijk omdat ons lichaam behoefte heeft aan energie en voedingsstoffen. We krijgen niet voor niets dorst en trek in eten: we hebben voedsel en vocht nodig om onze dagelijkse bezigheden te kunnen uitvoeren en onze systemen werkende te houden. Daarbij eten we ook als een sociale en emotionele ervaring.

Wat en hoe wij eten is in de basis grotendeels geografisch bepaald. En dan gaat het niet alleen om de producten die wij gebruiken, maar ook zeker om de tijden waarop er gegeten wordt. Eten is gekoppeld aan cultuur en traditie. Daarbij hebben we tegenwoordig toegang tot de meest exotische producten. Ingrediënten zoals avocado, granaatappel, verse munt, gember en quinoa zijn niet meer weg te denken uit de schappen en veranderen daarmee ons eetpatroon en de samenstelling van onze dagelijkse voeding.

DE KLEUR VAN URINE



bron: Peninsula Community Health

FEIT OF FABEL VAN KOFFIE DROOG JE UIT

Cafeïne heeft een zogenaamd diuretisch effect: het zorgt kortdurend voor vaatvernauwing en daardoor moet je vaak plassen na het drinken van koffie. Maar dit effect is zo minimaal en kortdurend dat je koffie gewoon bij je totale vochtinname mag rekenen. Als je gezond bent kun je als volwassene zo'n 400 milligram cafeïne per dag binnenkrijgen, dit zijn ongeveer 4 kopjes koffie.

Voor espresso en koffie van cups geldt het advies om niet meer dan 2 tot 3 kopjes per dag te drinken. Voor koffie die gezet is met een cafetière (ook wel een percolator of French press genoemd) luidt het advies: niet meer dan 1 kopje per dag. Kookkoffie (gemalen koffiebonen in water gekookt) wordt helemaal afgeraden. Dit aangepaste advies komt door de aanwezigheid van cafestol, een stof die het (slechte) LDL-cholesterol kan verhogen. Bij filterkoffie en koffiepads blijft deze stof namelijk achter in de koffiefilter.

VOEDINGSWAARDE VAN DRANKEN IN SUIKERKLONTJES UITGEDRUKT

Glas water	0 suikerklontjes	
Flesje water met een smaakje light	0 suikerklontjes	
Blikje light frisdrank	0 suikerklontjes	
Blikje cola zero	0 suikerklontjes	
Kopje koffie met melk en suiker	1 suikerklontje	■
Pakje chocolademelk	1 suikerklontje	■
Kop thee met een grote lepel honing	2,5 suikerklontjes	■ ■ ■
Glas droge witte wijn	9 gram alcohol = omgerekend 3 suikerklontjes	■ ■ ■
Blikje gemberbier	4 suikerklontjes	■ ■ ■ ■
Fluitje bier	11 gram alcohol = omgerekend 5,5 suikerklontjes	■ ■ ■ ■ ■ ■
Glas jus d'orange	6 suikerklontjes (dit zijn wel fruitsuikers en geen toegevoegde suikers)	■ ■ ■ ■ ■ ■
Flesje Vitamin-water	6 suikerklontjes	■ ■ ■ ■ ■ ■
Blikje cola	7 suikerklontjes	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
Blikje frisdrank	7 suikerklontjes	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■

Referentie: als vrouw mag je dagelijks maximaal 50 gram aan toegevoegde suikers binnenkrijgen, omgerekend zijn dit 12 suikerklontjes. Voor een gemiddelde man is het maximaal 60 gram en dat zijn omgerekend 15 suikerklontjes.

FEIT OF FABEL | NATUURLIJKE SUIKERS ZIJN GEZONDER

Natuurlijke suikers in fruit, honing of kokosbloesemsuiker zijn op scheikundig niveau precies dezelfde suikers als die in geraffineerde suiker. Ze bestaan allemaal uit dezelfde moleculen. Geraffineerde kristalsuiker is ook een product van natuurlijke oorsprong, want het wordt gemaakt uit suikerbiet of suikerriet. Kristalsuiker ondergaat echter een behoorlijke bewerking voordat het gebruikt kan worden. Uiteraard is het gezonder om een stuk fruit te eten waar naast suiker ook andere belangrijke voedingsstoffen in zitten zoals voedingsvezels, vitaminen en mineralen. Doordat een stuk fruit naast de suikers (fructose) ook nog veel andere stoffen bevat, doet je lichaam er namelijk even over om een stuk fruit te verwerken en worden de suikers trager opgenomen waardoor je bloedsuikerspiegel gelijkmatiger stijgt en je minder kans hebt op een energiedip.

VOEDINGSVEZELS

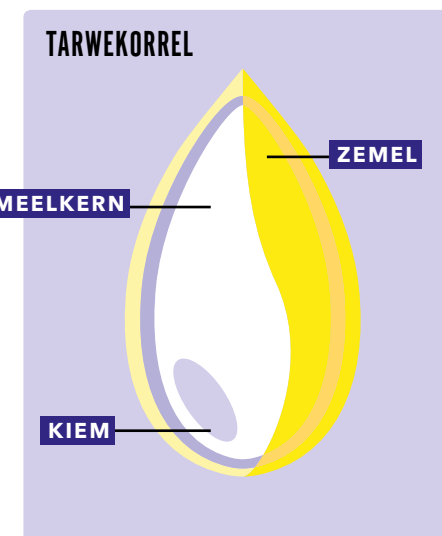
Voedingsvezels zitten in volkorenproducten, peulvruchten, aardappelen, noten, groente en fruit. Ze zitten in de celwand van planten (en zijn dus niet in dierlijke producten te vinden). Deze vezels zijn erg belangrijk voor een goede darmwerking. Daarbij zorgen vezels in je voeding er ook voor dat je langer een vol gevoel hebt, omdat je lichaam er langer over doet om vezelrijke voeding te verteren. Aanbevolen wordt om dagelijks minimaal 30 tot 40 gram vezels binnen te krijgen. Let op: om voedingsvezels hun goede werk te kunnen laten doen moet je ook genoeg vocht binnenkrijgen. Nog een reden om voldoende water te drinken.

VOORBEELDEN VAN VOEDINGSVEZELS IN PRODUCTEN

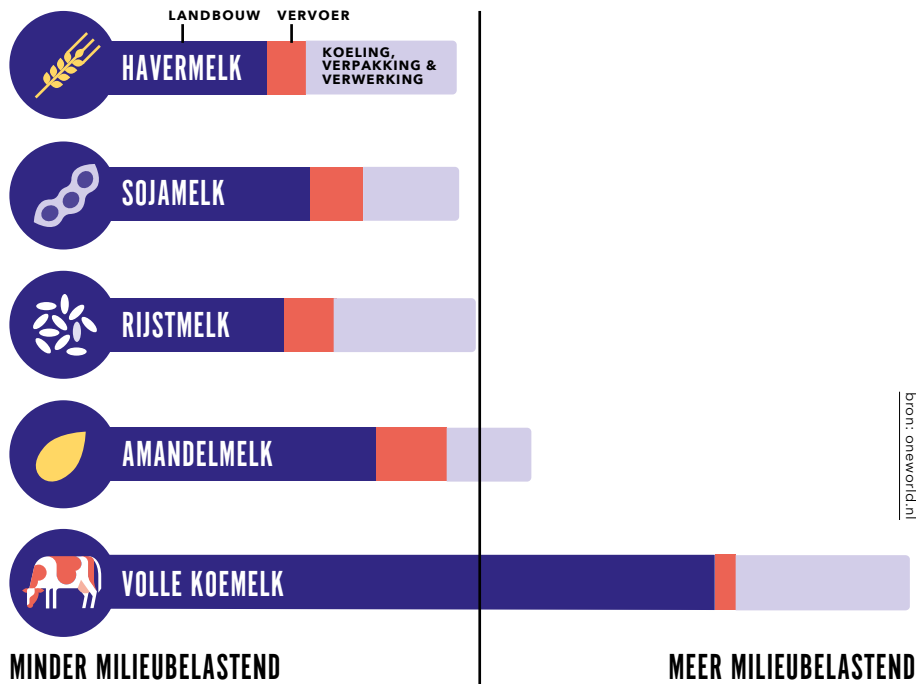
3 gedroogde vijgen	5,9 gram
1 opscheplepel bruine bonen	4,3 gram
1 appel	3 gram
1 volkorencracker	2,6 gram
1 volkorenboterham	2,3 gram
1 krentenbol	2,1 gram
1 handje noten	1,45 gram
1 bakje met snoeptomaatjes	1,3 gram
1 witte boterham	0,8 gram
1 rijstwafel	0,4 gram

VOLKOREN IS DE BESTE KEUZE

Zolang je kiest voor de volkorenvariant van producten zijn alle granen een gezonde keuze. In volkorenproducten zitten namelijk meer voedingsvezels en voedingsstoffen dan in meergranen of witte varianten van dezelfde producten. Wanneer graan- of rijstkorrels gemalen of gepeld worden, wordt een deel van de voedingsvezels in het proces verwijderd.



MELK EN MILIEU



EI: HOEVEEL IS GEZOND?

Zorg ervoor dat je niet meer dan 7 eieren per week eet. Meer dan 7 eieren per week eten verhoogt namelijk het risico op diabetes.

FEIT OF FABEL | BRUINE EIEREN ZIJN GEZONDER DAN WITTE EIEREN

Bruine eieren worden door de gemiddelde consument ervaren als gezonder, maar dat is niet terecht. Witte eieren komen simpelweg van een ander ras dan de bruine eieren. Het ras dat de witte eieren legt, gebruikt minder voer en legt op jaarbasis meer eieren: duurzamer dus! Wat betreft eieren is het dus een kwestie van kiezen wat je belangrijk vindt: de dieren, het milieu of je gezondheid. Er zijn niet veel merken

beschikbaar, maar de beste keuze zijn witte eieren met het Drie Sterren Beter Leven keurmerk.

WIST JE DAT | DE CODES OP EIEREN AANGEVEN HOE DIERVRIENDELIJK DE KIP IS BEHANDELD?

Hoe lager het eerste cijfer van de code, hoe beter de kip behandeld is door zijn eigenaar. 0 staat voor biologisch, 1 voor vrije uitloop, 2 voor scharrelei en 3 voor een kooi-ei. Deze codes zijn gebaseerd op diervriendelijkheid. Hoe lager het cijfer, hoe meer rekening er is gehouden met het welzijn van de dieren. Het blijkt echter dat hoe meer ruimte de kippen hebben om te scharrelen, hoe meer fijnstof ze produceren. En dat is weer niet goed voor het milieu en zorgt voor longproblemen bij mensen die in de directe omgeving van de kippenhouderij wonen.

SOORT EI
LAND VAN HERKOMST
BEDRIJFS-NUMMER
STALNUMMER

1-NL 1234501

WIST JE DAT | NOTEN EEN GOEDE BRON VAN EIWITTEN ZIJN?

Een handjevol ongezouten en idealiter ook ongebrande noten per dag zorgt voor een verlaagde kans op hart- en vaatziekten. Gebrande noten zijn gefrituurd in olie. De olie zelf nemen ze doordat ze zelf barsten van de onverzadigde vetzuren niet tot nauwelijks op, maar door de hoge temperatuur van het frituren bevatten ze wel iets minder vitaminen en mineralen. Paranoten en walnoten zijn voorbeelden van ongebrande noten. Geroosterde noten zijn in de droge lucht geroosterd. Een dik besmeerde boterham met notenpasta of pindakaas die van 100 procent noten/pinda's is gemaakt, telt ook als 1 handje noten.

VETTEN OM MEE TE KOKEN

Welke vetten zijn nu het beste om mee te koken? Vetten oxideren bij verhitting, dan begint het vet te roken. Wanneer olie gaat roken en je eten (bijna) aanbrandt, bijvoorbeeld tijdens het friten van een uitje, bevat het kankerverwekkende stoffen. Hierdoor zijn niet alle (plant-aardige) vetten even geschikt om in te bakken. Roomboter begint bijvoorbeeld bij 150 °C te roken en olijfolie bij 230 °C. Gezonde oliën om in te bakken en braden zijn oliën die op een zo hoog mogelijke temperatuur pas oxideren. De Keuringsdienst van Waarde kwam uit op het volgende oordeel over vloeibare plantaardige oliën:

GEZOND	MET MATE	LIEVER NIET
Rijstolie, milde olijfolie, maisolie, arachideolie (pinda-) en koolzaadolie	Sojaolie	Lijnzaadolie, zonnebloemolie, visolie, raapolie, extra vergine olijfolie, roomboter

TIPS OM VERANTWOORD TE BAKKEN EN BRADEN

- Gebruik een pan met een intacte antiaanbaklaag.
- Bak op een middelhoog vuur.
- Bak producten niet te lang.
- Zorg dat je producten mooi goudbruin worden (niet zwart, dat is slecht voor je gezondheid).
- Investeer in een goede afzuigkap (om het fijnstof dat door het koken vrijkomt op te vangen).
- Gebruik bij voorkeur alleen olie uit het gezonde lijstje.

Wil je toch graag je biefstukje in roomboter bakken? Doe er dan ook een scheut milde olijfolie bij. Roomboter oxideert namelijk bij een relatief lage temperatuur, maar vermengd met milde olijfolie kan het vetmengsel een hogere temperatuur aan. Dit is net iets beter voor je gezondheid.

WIST JE DAT JE VOOR HET BAKKEN EN BRADEN DE MILDE VERSIE VAN OLIJFOLIE MOET GEBRUIKEN?

Deze variant van olijfolie kan tot een hogere temperatuur verhit worden zonder te gaan roken. De traditionele en extra vergine variant komen uit de eerste persingen van de olijven en hebben daardoor wat meer onzuivere deeltjes. Deze onzuivere deeltjes verbranden bij verhitting waardoor de olie gaat roken. Maar het smaakt wel heerlijk in koude bereidingen of over een salade als finishing touch.

WIST JE DAT MAYONAISE EEN GEZONDE KEUZE IS?

Het is gemaakt van plantaardige oliën en ei en bevat minder kilocalorieën dan je denkt. Een dun laagje mayonaise (10 gram) bevat namelijk 66 kcal en 7 gram vet (waarvan 0,9 gram verzadigd vet), een net zo dun laagje margarine (10 gram) bevat 64 kcal en 7 gram vet (waarvan 1,5 gram verzadigd vet). Het gaat hier natuurlijk wel om een dun laagje, hoe dikker de laag hoe meer calorieën en vetten je boterham bevat!

FEIT OF FABEL PALMOLIE IS SLECHT VOOR JE

Palmolie is afkomstig van de palmvrucht en bevat veel verzadigd vet. Het zit in veel uiteenlopende bewerkte producten zoals margarine, ijs, koek, chocolade en nog veel meer. Om in de grote vraag naar palmolie te kunnen voorzien, worden er veel bossen gekapt om palmolieplantages aan te leggen. Het beste voor het milieu en je gezondheid is om palmolie te vermijden. Wil je toch een product waar palmolie in zit kopen, kijk dan op de verpakking of het duurzame palmolie is met het Greenpalm of RSPO-keurmerk.

WIST JE DAT OUDE KAAS VETTER IS DAN JONGE KAAS?

Oude kaas bevat net iets meer vet - vaak ligt dit percentage rond de 10 procent - dan jonge kaas. Dit verschil komt doordat oude kaas minder vocht bevat dan jonge kaas; vet zit in de droge stof en niet in het vocht.

VITAMINEN EN MINERALEN



54

Vita betekent 'leven' in het Latijn. Vitaminen zijn onmisbaar voor verschillende functies van het lichaam en verkrijgbaar via onze voeding. Ze zijn nodig voor de normale groei, ontwikkeling en het onderhoud van ons lichaam. Vitaminen zijn onder te verdelen in wateroplosbare en vetoplosbare vitaminen.

Vitaminen en mineralen zijn in zeer kleine hoeveelheden aanwezig in ons eten. Daarom zijn er twee andere maten waarmee gemeten wordt:

- Milligram = 0,001 gram
- Microgram, ook wel aangeduid als: μ = 0,000 001 gram

B-VITAMINEN EN VITAMINE C

De acht B-vitaminen en vitamine C zijn wateroplosbaar en kunnen opgenomen worden in combinatie met water. Zoals je inmiddels weet bestaat een groot deel van ons lichaam uit water. Daarom kunnen deze vitaminen gemakkelijk opgenomen worden en direct onze bloedbaan in. Onze nieren houden in de gaten wanneer er een teveel aan vitaminen in ons bloed zit en scheiden dit teveel uit via onze urine.

WIST JE DAT JE LICHAAM DE OVERBODIGE HOEVEELHEID VITAMINE C GELIJK UITSCHIEDT ALS JE EEN VITAMINE C-PIL HEBT INGENOMEN MET EEN TE HOGE DOSERING? JE URINE IS DAAROM VLAK NA HET INNEMEN ANDERS VAN KLEUR.

55

HOE BEREKEN JE JE ENERGIEBEHOEFTE?

Je energiebehoefte berekenen heeft als doel om tot een volwaardig dagmenu te komen dat alle voedingsstoffen bevat die je lichaam dagelijks nodig heeft. Zodat je weet of je met je dagelijkse voedingsinname alle benodigde voedingsstoffen binnenkrijgt passend bij jouw lengte, gewicht en dagelijkse inspanning. Als je wilt weten wat je dagelijkse energiebehoefte is, kun je dat met onderstaande formule uitrekenen. Deze formule wordt gebruikt in de bewegingswetenschappen, maar ook door professionals die advies geven over bewegen en voeding.

De Harris & Benedict formule berekent je energiebehoefte aan de hand van je gewicht, lengte, geslacht en de lichaamsbeweging die je dagelijks krijgt.

TO DO

- Voor mannen:
 $88,362 + (13,397 \times \text{gewicht}) + (4,799 \times \text{lengte}) - (5,677 \times \text{leeftijd})$
- Voor vrouwen:
 $447,593 + (9,247 \times \text{gewicht}) + (3,098 \times \text{lengte}) - (4,33 \times \text{leeftijd})$

Deze formule berekent je basaal metabolisme. Dat betekent letterlijk: de energie die je verbruikt om je basisfuncties te kunnen uitvoeren zoals je spijsvertering, het rondpompen van je bloed en ademen. Als je je basaal metabolisme weet kun je daar bovenop je overige dagelijkse activiteiten berekenen. En dan weet je exact wat je op een dag nodig hebt om op gewicht te blijven. Dan weet je dus hoe jouw energiebalans eruitziet. Let op: je moet er altijd nog iets bovenop rekenen, want zelfs als je de hele dag thuis rondhangt verbruik je meer dan alleen je basaal metabolisme.

De hoeveelheid kilocalorieën die uit de formule komt moet je altijd vermenigvuldigen. Dat doe je met onderstaande getallen, afhankelijk van je activiteiten op een dag:

VOOR MENSEN DIE	VERMENIGVULDIGEN MET
Niet sporten en zittend werk hebben	x 1,2
1 Tot 3 keer per week sporten en zittend werk hebben	x 1,375
Die 3 tot 5 keer per week sporten en gemiddeld actief werk hebben	x 1,55
Die 4 tot 7 keer per week sporten en staand werk hebben	x 1,725
Die elke dag (of meerdere keren per dag) sporten en zwaar werk hebben	x 1,9

BELANGRIJK! De energiebehoefte is berekend met behulp van een formule. En we weten allemaal dat elk menselijk lichaam anders is en formules niet compleet waterdicht zijn. Luister dus altijd naar je lichaam als je een invulling geeft aan de energiebehoefte die je hebt berekend. Er is een grote kans dat jij misschien toch wat minder of meer energie nodig hebt op een dag.

Van de totale hoeveelheid calorieën die je dagelijks binnenkrijgt, heb je de verschillende voedingsstoffen in bepaalde verhoudingen nodig:

- 40-60% koolhydraten
- 25-35% eiwitten
- 15-25% vetten

STAP 4 Bekijk de voedingswaardetabellen van beide producten, kies een aantal voedingswaarden die je wilt vergelijken en kies voor het product dat het beste scoort. Kijk bijvoorbeeld bij volkorenproducten welk product de meeste voedingsvezels bevat. Bij muesli aan welk product de minste suikers zijn toegevoegd. Kies bij kant-en-klare pastasaus voor een product dat zo weinig mogelijk zout bevat.



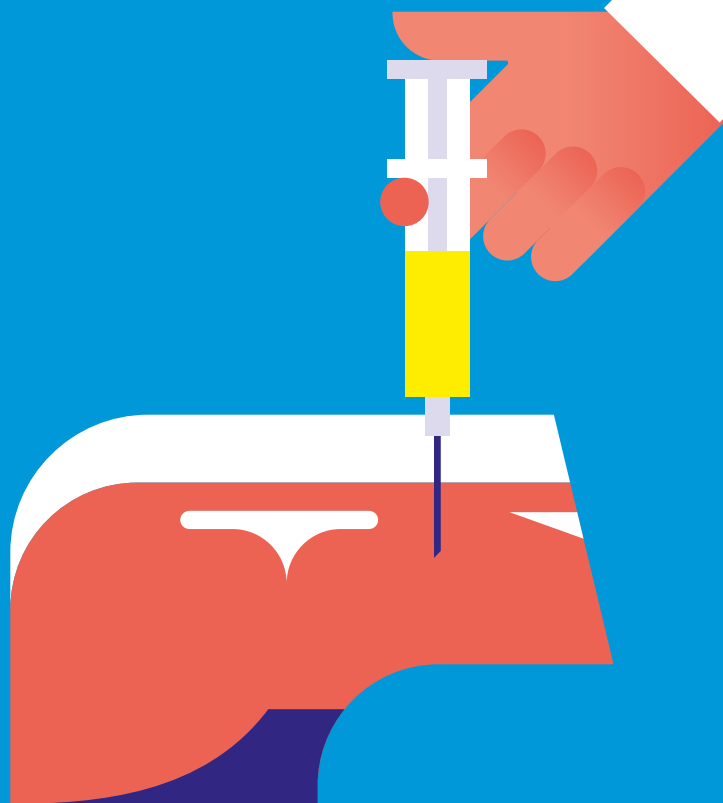
VOEDINGSWAARDE	PER 100 GRAM
Energie	1710 kJ (410 kcal)
Vet	12 g
Waarvan verzadigd	6 g
Koolhydraten	65 g
Waarvan suikers	< 0,1 g
Voedingsvezel	1,6 g
Eiwitten	10 g
Zout	0,85 g



VOEDINGSWAARDE	PER 100 GRAM
Energie	1514 kJ (359 kcal)
Vet	3,5 g
Waarvan verzadigd	0,7 g
Koolhydraten	60,7 g
Waarvan suikers	4 g
Voedingsvezel	11,8 g
Eiwitten	15,2 g
Zout	0,5 g

Voorbeeld noodles: wat betreft graanproducten - noodles zijn van tarwe of rijst gemaakt - wil je voornamelijk letten op de hoeveelheid voedingsvezels in het product. De winnaar in de categorie noodles is het product met verreweg de meeste voedingsvezels: de volkoren-noodles van Go-Tan. Vergelijk de ingrediëntenlijsten maar eens.

E-NUMMERS



96

Als je bij de ingrediëntenlijst van een voedingsmiddel kijkt zie je regelmatig nummers met een E ervoor vermeld staan. E-nummers zijn hulpstoffen die door fabrikanten aan producten worden toegevoegd om de houdbaarheid, smaak, kleur en textuur te verbeteren. Een E-nummer is een stof die door de Europese autoriteit voor voedselveiligheid (EFSA) is goedgekeurd op veiligheid voor de gezondheid. Het systeem is ooit geïntroduceerd om voedsel fraude door de voedingsindustrie te voorkomen. E-nummers zijn dus veilig bevonden, maar daarmee krijgen ze nog niet direct het label 'gezond'.

ER ZIJN DRIE SOORTEN E-NUMMERS

DE NATUURLIJKE STOF (en dus ook van natuurlijke oorsprong)

Deze stof wordt echter als hulpstof toegevoegd aan het product en moet daardoor vermeld worden als E-nummer).

DE SYNTHETISCHE STOF

Deze stof wordt door fabrikanten in laboratoria gemaakt.

DE NATUURIDENTIEKE STOF

Een synthetische stof die dus door fabrikanten in laboratoria wordt gemaakt, maar welke ook in de natuur voorkomt. Ze hebben dezelfde moleculaire samenstelling, maar zijn goedkoper dan het natuurproduct.

97

Ook wanneer het product gekoeld bewaard moet worden of de houdbaarheidsdatum korter dan vijf dagen is moet 'te gebruiken tot' vermeld worden op het etiket. Voorbeelden van producten met een TGT-datum: vlees, vis, vleesvervangers, voorgesneden groente en fruit, verse sappen, kant-en-klare maaltijden uit de koeling, et cetera. Veel producten met een THT-datum moeten gekoeld bewaard worden.

WIST JE DAT ZIEKTEVERWEKKERS ZOALS BACTERIËN, TOXINES EN SCHIMMELS NIET ALTIJD TE ZIEN, RUIKEN OF PROEVEN ZIJN?

Gooi producten daarom na de TGT-datum weg om een eventuele voedselvergiftiging te voorkomen.

De enige manier om de TGT-datum te verlengen is door een product in te vriezen. Let bij het invriezen van producten op de volgende zaken:

- Als je het product niet in de oorspronkelijke verpakking invriest, verpak het dan in een (diepvries)zakje of in een bakje. Zorg ervoor dat je de datum van invriezen noteert.
- Door producten in te vriezen kunnen ziekteverwekkers tijdelijk minder hard groeien, omdat de temperatuur te laag is. Let wel, zodra het product is ontdooid, kunnen deze bacteriën en schimmels weer hun gang gaan en zich snel vermenigvuldigen.
- Ontdooi het product in de koelkast op een bord in geval er vocht vanaf lekt.
- Eet het ontdooid product binnen 24 uur op.
- Verhit het product goed na ontdooiing om te zorgen dat de eventueel aanwezige ziekteverwekkers uitgeschakeld worden.

De meeste producten zijn ongeveer 3 maanden houdbaar in de vriezer.

Uitzonderingen:

- groente en zacht fruit - 1 jaar
- brood en gebak - 1 maand
- rauw rundvlees - 9 maanden
- magere vis (schol, tonijn, kabeljauw) - 6 maanden

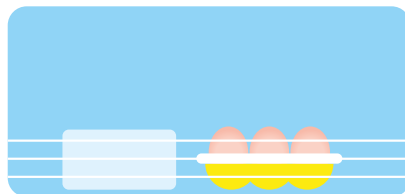
LET OP Het gaat hier over producten die je zelf invriest. De producten die je ingevroren koopt in de supermarkt hebben een houdbaarheidsdatum op de verpakking.

KOELKASTMANAGEMENT

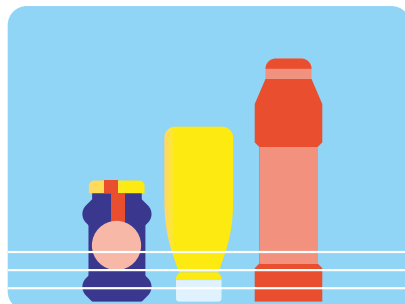
- Zet je koelkast op 4 °C. Schaf eventueel een koelkastthermometer aan, dan kun je de temperatuur van je koelkast goed bijhouden. Zeker bij een oude koelkast is dit aan te raden.
- Zorg ervoor dat je de boodschappen direct in de koelkast zet zodra je thuiskomt.
- Plaats ze in de koelkast op de aangegeven plekken van de illustratie (zie pag. 110).
- Zet gekoelde producten na het koken direct terug in de koelkast, voordat je begint aan je maaltijd.
- Producten die gekoeld moeten zijn mogen niet langer dan 2 uur buiten de koelkast hebben gestaan, anders zijn ze niet meer veilig om te eten of te drinken en moet je ze weggooien.
- Dek opengemaakte verpakkingen goed af of doe ze in een afgesloten bakje.
- Restjes zijn in de koelkast ongeveer 3 dagen houdbaar en in de vriezer circa 3 maanden. Zorg er dan wel voor dat je warme gerechten eerst goed laat afkoelen en je restjes in een (diepvries)zakje of afgesloten bakje binnen 2 uur na bereiding in de koelkast of vriezer zet.
- Maak eens in de 3 maanden je koelkast schoon met een sopje van water en allesreiniger.



KOELKAST MANAGEMENT



Deur bovenin: boter en eieren



DEUR: WIJN, HOUBARE PRODUCTEN ZOALS JAM EN SAUZEN



Bewaar melkproducten niet in de deur, aangezien hier de temperatuur flink fluctueert wanneer je de koelkast opent en sluit. De onderste plank, boven de groentelade, is de koudste plek. Plaats daar rauwe producten, zoals vlees en vis.

TIP

Brood kan het beste op kamertemperatuur bewaard worden in een gesloten trommel of plastic zak. Een papieren broodzak zorgt ervoor dat de korst knapperig blijft. Vers brood kun je een paar dagen bewaren. Is het brood oud, maar nog niet beschimmeld? Dan kun je het nog prima roosteren of omtoveren tot een wentelteefje of tosti.

GROENTE EN FRUIT BEWAREN

IN DE KOELKAST

Aardbeien
 Appels en peren
 Asperges
 Bospeen
 Bladgroente (zoals andijvie en spinazie)
 Bleekselderij
 Bloemkool
 Broccoli
 Druiven
 Meloen
 Prei
 Sla
 Sperzie- en snijbonen
 Spruiten
 Voorgesneden groente en rauwkost
 Voorgesneden fruit
 Witlof
 Zacht fruit (zoals bessen, bramen en frambozen)

BUITEN DE KOELKAST

Ananas
 Aubergine
 Avocado
 Courgette
 Komkommer
 Knolraap
 Mango
 Meiknol
 Paprika
 Pompoen
 Tomaat

KOEL, DROOG EN DONKER

(Zoete) aardappel
 Banaan
 Citrusvruchten
 Gember
 Granaatappel
 Knoflook
 Knolselderij
 Koolrabi
 Uien
 Wortel