

‘Kookworkshop – Voel je goed!’



Voor: **Voel je goed! – Stichting Lezen en Schrijven**

Door: **Arianne de Ridder, Marelief Verhoeff, Marlijn Verhoog**

De Haagse Hogeschool – Opleiding Voeding & Diëtetiek

Juni 2020

Inhoudsopgave

Introductie	4
Relevantie	4
Onderbouwing	4
Recepten	5
Recept 1 - Chili sin carne met rijst	6
Voorbereiding leidinggevende	6
Materialen en benodigdheden	6
Workshop	7
STAP A Informatieve deel	7
STAP B De keuken in	11
STAP C Zilvervliesrijst koken	11
STAP D Bereiding Chili sin carne	11
STAP E Opmaken van het gerecht	12
STAP F Eten en kletsen	12
STAP G Afruimen, afwassen en opruimen	12
Slot	12
Bijlagen	13
Voedingsdeclaratie	13
Leerdoelen	13
Receptkaart	15
Recept 2 - Gezonde groenten met kip	17
Voorbereiding leidinggevende	17
Materialen en benodigdheden	17
Workshop	18
STAP A Informatieve deel	18
STAP B De keuken in	22
STAP C Snijden van de groenten	22
STAP D Bereiden van het gerecht	22
STAP E Opmaken van het gerecht	23
STAP F Eten en kletsen	23
STAP G Afruimen, afwassen en opruimen	23
Slot	23
Bijlagen	24
Voedingsdeclaratie	24
Leerdoelen	24

Receptkaart.....	26
Recept 3 - Vis met groenten en couscous	29
Voorbereiding leidinggevende	29
Materialen en benodigdheden	29
Workshop	30
STAP A Informatieve deel	30
STAP B De keuken in	34
STAP C Bereiden couscous	34
STAP D Gerecht bereiden	34
STAP E Opmaken van het gerecht	35
STAP F Eten en kletsen	35
STAP G Afruimen, afwassen en opruimen	35
Slot.....	35
Bijlagen	36
Voedingsdeclaratie.....	36
Leerdoelen.....	36
Receptkaart.....	38
Bronnenlijst.....	41

Introductie

Relevantie

Voel je goed!-deelnemers uiten de wens samen te koken, de kookworkshop is hier een antwoord op. De kookworkshop *Voel je goed!*, zal aansluitend aan de 20 lesweken van het Voel je goed!-traject door de deelnemer kunnen worden bijgewoond.

De kookworkshop focust zich op het herhalen van de stof zoals aangeleerd in de 20 lesweken. De kookworkshop heeft als doel om de positieve effecten van 'Voel je goed!' te versterken. De kookworkshop dient als een uitbreiding van de lesweken en versterkt de vaardigheid van de deelnemer om de kennis over gezonde voeding toe te passen in de praktijk.

Onderbouwing

De kookworkshop is ontwikkeld aan de hand van leerdoelen die gebaseerd zijn op de lesstof van Voel je goed!. De stof wordt op deze wijze dus herhaald en de vaardigheden zoals aangeleerd in de lesweken worden aangesproken.

Er is gekozen om in de kookworkshop één recept te bereiden, en aan de hand daarvan stof uit de eerdere lesweken in de praktijk te brengen. Daarnaast is er nog gekozen om de deelnemers achteraf te voorzien van datzelfde recept en een verkorte versie van de informatie die daarover voorbijkwam tijdens de workshop.

Je kunt als vrijwilliger, samen met de deelnemers, kiezen uit drie recepten. Deze keuzemogelijkheid zorgt voor betere afstemming van het recept bij de groep. Er is gekozen voor een recept met vlees, een met vis en een vegetarisch recept.

De recepten zijn afkomstig van de website van Albert Hein en het voedingscentrum. Onder elk recept staat een voedingsdeclaratie. In de voedingsdeclaratie staat hoeveel calorieën, vet, eiwit, koolhydraten, vezels en zout het desbetreffende recept per persoon bevat.

Tijdsindicatie: voor de kookworkshop dient ongeveer 150 min (2,5 uur) gerekend te worden.

Recepten

Er bestaat de keuze uit 3 recepten:

Recept 1: Chili sin carne met rijst: (chili zonder vlees)



Recept 2: Gezonde groenten met kip



Recept 3: Couscous met vis en groenten



Recept 1 - Chili sin carne met rijst

Vorbereiding leidinggevende

1. Neem de handleiding eenmaal door.
2. Prik een datum en zorg voor een locatie.
3. Zorg dat je de benodigdheden beschikbaar hebt en de ingrediënten hebt gekocht.
4. Print de bijgevoegde receptkaarten uit voor elke deelnemer en jezelf.

Materialen en benodigdheden

- Handdoek
- Theedoek
- Bestek
- Borden
- Pannen
- Messen
- Snijplank
- Schaaltjes
- Bekers
- Weegschaal
- Eetlepel
- Spatel
- Kookwekker (optioneel)
- Schorten (optioneel)

Workshop

STAP A Informatieve deel

Introductie

Stal de ingrediënten uit op een tafel / aanrecht. Begin centraal met de hele groep. Zorg voor een ontspannen sfeer. Vraag naar wat er geleerd wil worden en probeer hier later op terug te komen. Neem door wat er op de planning staat en wat het eindresultaat gaat zijn (evt. aan de hand van de leerdoelen van de workshop). Begin met het doornemen van de ingrediënten. Stel daarbij de volgende vragen:

1. Vallen deze ingrediënten binnen de Schijf van Vijf?

Antwoord: alle ingrediënten vallen binnen de Schijf van Vijf, mits je vegetarisch 'gehakt'/ander vegetarisch 'vlees' gebruikt is de maximale toegestane hoeveelheid 1,1 gram zout / 100 gram vlees, dan valt het product binnen de Schijf van Vijf.

2. Waarom gebruiken we zilvervliesrijst en geen witte (basmati/pandan) rijst?

Antwoord: Zilvervliesrijst is de volkoren soort van rijst. Er zitten meer vezels in dan in witte rijst. Vezels geven een vol gevoel. Dit kan helpen bij afvallen. Ook zijn vezels goed voor de stoelgang.

3. In de rijst zitten koolhydraten. Zijn die slecht voor je?

Antwoord: Nee, koolhydraten zijn belangrijk voor het lichaam. Een soort koolhydraat waar je liever niet te veel van eet zijn suikers.

4. Waarom gebruiken we olijfolie en geen boter/kokosolie?

Antwoord: In olijfolie zitten veel onverzadigde vetten. In boter en kokosolie zitten veel verzadigde vetten. Onverzadigde vetten zijn beter voor je gezondheid. We gebruiken één eetlepel per persoon.

5. Waarom gebruiken we vegetarisch gehakt / bonen en geen vlees? Is dat gezond?

Antwoord: In bonen en vegetarisch gehakt zitten eiwitten, net als in vlees. Eiwitten heb je nodig om je lichaam gezond te houden. Bonen of andere peulvruchten kun je het best 1 keer per week eten.

6. Hoeveel groenten wil je per dag eten en waarom?

Antwoord: Minimaal 250 gram groenten per dag. Groenten zitten vol met mineralen en vitamines. Dat is belangrijk voor je gezondheid.

7. Zijn lightproducten altijd gezonder dan normale producten?

Antwoord: Nee, soms zitten er in lightproducten wel minder van de ene voedingsstof maar weer meer van het ander. Voorbeeld: als er minder suiker in zit, zit er vaak weer meer vet in.

8. Herken je bepaalde ingrediënten die je thuis ook vaak gebruikt? Waarvoor en waarom gebruik je deze? Wat eet je thuis veel? Staat dit in de Schijf van Vijf? Zo ja waarom wel, zo nee waarom niet?

Welke ingrediënten gaan we vandaag gebruiken

Begin met het doornemen van de ingrediënten. Zorg dat elke deelnemer weet welk product wat is. Probeer dit zo interactief mogelijk te houden. Stel niet alle ingrediënten zelf voor maar laat de deelnemers ook raden / aan het woord.

Hierbij is onderstaande informatie te gebruiken:

Zilvervliesrijst:

Zilvervliesrijst is de volkoren soort van rijst. Volkoren betekent dat de hele graankorrel is gebruikt. Dit is goed omdat er dan meer vezels in zitten. Vezels geven je een vol gevoel. Dit is fijn als je minder calorieën wilt eten. Volkoren producten staan in de Schijf van Vijf. Vezels zijn ook goed voor je darmen.

Olijfolie: Olijfolie bevat veel onverzadigd vet. Dit vet is goed voor de gezondheid. Verder heeft olijfolie een hoog gehalte aan vitamine E. Als je genoeg vitamines eet blijf je gezond.

Vegetarisch gehakt of mais: Het is niet nodig om dagelijks vlees te eten. Je kunt het vervangen door andere producten zoals peulvruchten. Deze staan in de Schijf van Vijf.

Peper/ Mexicaanse bonenkruiden (Euroma): Je kunt in de keuken verse of gedroogde kruiden of specerijen gebruiken. Kruiden en specerijen geven gerechten meer smaak. Ze zijn geschikt om zout te vervangen. Het is namelijk niet goed om te veel zout binnen te krijgen.

Uien / tomaat: Groenten staan in de Schijf van Vijf. Groente levert weinig calorieën en veel voedingsstoffen. Groenten zijn nodig om gezond te blijven en minder snel ziek te worden. Het wordt aangeraden minimaal 250 gram groenten per dag te eten.

Rode paprika: Paprika valt net als uien en tomaat onder de groenten. Paprika bevat veel vezels en voedingsstoffen en weinig calorieën. Vooral rode paprika bevat veel vitamine C. Vitamine C is goed voor de weerstand. Dit zorgt ervoor dat je minder snel ziek wordt.

(Kidney)bonen: Peulvruchten helpen om je bloedvaten gezond te houden. Het advies geldt om 1 keer per week peulvruchten te eten. Vlees is die dag dan niet meer nodig.

Zuivelspread light: Light-producten kunnen passen in een gezond voedingspatroon, maar het is niet zo dat je alle light-producten onbeperkt kunt eten. Sommige light-producten bevatten nog steeds veel calorieën.

Wat staat er op de verpakkingen

Het is belangrijk aan te sluiten bij de behoefte van de groep. Het moet niet langdradig worden. Neem niet alle informatie van elk product door, maar wissel af. Kijk bijvoorbeeld bij het ene product naar de houdbaarheidsdatum en bij het andere product naar de ingrediënten. Zorg dat er interactie is. Laat de deelnemers bijvoorbeeld in de groepjes overleggen en geef ruimte voor discussie en overleg.

Bespreek van een aantal producten het etiket. Kijk hierbij naar de houdbaarheidsdatum. Is het THT of TGT en wat betekent dit? Staan er keurmerken op de verpakking? Zo ja, welke worden herkend? Neem de ingrediënten, toevoegingen, allergenen, referentie-inname en voedingswaardetabel door. Wat valt op? Is het product gezond? Staat het product in de Schijf van Vijf?

Gebruik hierbij onderstaande informatie:

Calorieën

Op het etiket kun je lezen hoeveel kcal er in dit product zitten. Soms staat het ook aangegeven in kilojoule (KJ). Dat is ook een maat voor energie. 1 kcal = 4,2 KJ.

Houdbaarheidsdatum

Wat zegt de 'houdbaarheidsdatum' eigenlijk? Er staat: TE GEBRUIKEN TOT (EN MET) of TGT. En dan de datum. Dit staat op producten die snel bederven. Zoals rauwe vis en vlees. Tot die datum kun je het gebruiken. Bij vlees en vis kunnen bacteriën snel groeien. Is het over de datum? Gooi het weg.



Er kan op de verpakking ook TEN MINSTE HOUDBAAR TOT of THT staan. En dan de datum. Deze datum betekent niet dat het niet meer veilig is. Je kunt het daarna nog wel eten of drinken. De kwaliteit kan achteruitgaan. De smaak kan veranderen of de kleur.

Ingrediënten

Ingrediënten zijn de onderdelen waarmee het voedingsmiddel is gemaakt. Hier is dat: haring, zout en ui. Je ziet dus wat er allemaal in zit. Wat er het meest in zit, staat vooraan. In maatjesharing zit dus meer haring dan zout en ui. En meer zout dan ui.

Ingrédients: Haring (vis), zout, ui

Allergenen: vis

Dit product is volgens de minimumnormen voor duurzame visserij van de MSC leverbaar. SGS-NL-MSC-C-000

Gekoeld bewaren bij +2°C tot +7°C

Te gebruiken tot: 10-10-15

Energie

per 100 g	810 kJ	194 kcal	3,0 g	2,0 g	3,3 g	1,2 g
	810 kJ	194 kcal	3,0 g	2,0 g	3,3 g	1,2 g

per 100 g 810 kJ/194 kcal

5,1 g verzadigd meervoudig onverzadigd

(810 kJ/194 kcal)

3646 5078

Gemiddelde voedingswaarden

	Per 100 g	1 portie (65 g)
Energie	810 kJ / 194 kcal	526 kJ / 126 kcal
Vet, waarvan	13,3 g	8,6 g
verzadigd	3,0 g	2,0 g
onverzadigd	5,1 g	3,3 g
meervoudig onverzadigd	1,8 g	1,2 g
Koolhydraten	0,5 g	0,3 g
waarvan suikers	0,4 g	0,3 g
Polyolen	0 g	0 g
Zetmeel	0 g	0 g
Vezels	1,5 g	1,0 g
Eiwitten	18,5 g	12,0 g
Zout	1,95 g	1,25 g
Omega 3 vetzuren totaal	1,5 g	0,98 g
waarvan EPA + DHA	1080 mg	700 mg

Verpakking bevat 2 stuks maatjesharing (2 porties)

1 portie is 65 g

Toevoegingen

Dit zijn stoffen die extra zijn toegevoegd. Dat kunnen zijn: conserveringsmiddelen, kleurstoffen, zoetstoffen. Conserveringsmiddelen zorgen ervoor dat je het product langer kunt bewaren.

Allergenen

Je kunt allergisch zijn voor iets, bijvoorbeeld voor noten. Dan mag je geen noten eten. En geen producten met noten erin. De fabrikant moet dit op het etiket zetten. Allergenen staan vaak dikgedrukt bij de ingrediënten. Soms staan ze apart. Voorbeelden: noten, pinda, tarwe, ei, vis (kijk maar op het etiket van de maatjesharing), soja, melk.

Referentie-inname

Hiermee zie je hoeveel voedingsstoffen er in 1 portie zitten. Let goed op de grootte van de portie.



Voedingswaardetabel

Je ziet dit op de verpakking van de maatjesharing staan. Het geeft aan, hoeveel: energie, eiwitten, vetten, koolhydraten, zout er in een product zitten. Altijd per 100 gram. Zo kun je producten goed met elkaar vergelijken.

Gemiddelde voedingswaarden		
	Per 100 g	1 portie (65 g)
Energie	810kJ/194kcal	526kJ/126kcal
Vet, waarvan	13,3 g	8,6 g
verzadigd	3,0 g	2,0 g
enkelvoudig onverzadigd	5,1 g	3,3 g
meervoudig onverzadigd	1,8 g	1,2 g
Koolhydraten	0,5 g	0,3 g
waarvan suikers	0,4 g	0,3 g
Polyclen	0 g	0 g
Zetmeel	0 g	0 g
Vezels	1,6 g	1,0 g
Eiwitten	18,5 g	12,0 g
Zout	1,95 g	1,25 g
Omega 3 vetzuren totaal	1,5 g	0,98 g
waarvan EPA + DHA	1080 mg	700mg

Keurmerken

Een keurmerk is een logo dat iets vertelt over het product. Je ziet dat het een duurzame keuze is. Dat heeft te maken met: zorg voor de natuur, zorg voor het klimaat, zorg voor dieren, eerlijke handel.



Het etiket

Op de verpakking staat een etiket. Hierop vind je veel informatie: de ingrediënten, de toevoegingen, de houdbaarheidsdatum, iets over allergenen, referentie-inname, voedingswaardetabel, keurmerken.

Welke technieken gaan we dit recept gebruiken

Roerbakken: Hierbij is minder vet nodig dan op laag vuur in een pan laten bakken en wordt er meer smaak behouden doordat er geen water nodig is. Kort bereiden behoudt smaak en daardoor heb je minder zout nodig.

Koken: Meest voorkomende producten die gekookt kunnen worden zijn aardappelen, rijst, pasta, groenten, vlees en vis. Er wordt meestal gekookt in water, maar ook in melk en wijn is het mogelijk. Hoe langer een product gekookt wordt hoe meer vitaminen in het kookvocht komen.

STAP B De keuken in

Deel de groep op in groepjes van 2 personen. Laat ze plaatsnemen achter de keukenbladen en de handen wassen. Haren langer dan de schouder moeten vastgezet worden. Geef alle groepjes de tijd om even te settelen en te bekijken wat ze voor zich hebben staan.

Het recept zal stap voor stap worden doorgewerkt. Tijdens het koken zal de hiervoor gegeven informatie in praktijk gebracht worden.

Ingrediënten voor 2 personen

- 150 gram zilvervliesrijst
- 1 el olijfolie
- 150 gram vegetarisch gehakt of 150 gram mais uit blik
- 2 el Mexicaanse bonenkruiden (Euroma)
- Peper
- 1 ui
- 1/2 rode paprika
- 1 blik kidneybonen (à 400 gram)
- 1 blik tomatenblokjes (à 400 gram)
- 15 gram zuivelspread light

STAP C Zilvervliesrijst koken

Kook de zilvervliesrijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Dit houdt in:

STAP 1: Doe de rijst in een pan met ruim kokend water.

STAP 2: Breng opnieuw aan de kook en laat de rijst 8 minuten doorkoken.

STAP 3: Neem de pan van de warmtebron en giet de rijst af.

STAP 4: Laat de rijst staan met de deksel op de pan.

STAP D Bereiding Chili sin carne

STAP 5: Verhit in een hapjespan 1 el olijfolie en bak het vegetarisch gehakt of mais met de Mexicaanse bonenkruiden en peper 5 minuten.

STAP 6: Snipper ondertussen de uien.

STAP 7: Verwijder de steelaanzet en zaadlijsten van de paprika en snijd het vruchtvlees in kleine stukjes.

STAP 8: Voeg de ui en de paprika toe aan het gehakt en bak nog 5 minuten op hoog vuur.

STAP 9: Doe ondertussen de kidneybonen in een vergiet. Spoel af onder koud stromend water en laat uitlekken.

STAP 10: Voeg de bonen samen met de tomatenblokjes toe aan het gehakt.

STAP 11: Breng aan de kook en laat 5 minuten zachtjes koken.

STAP 12: Breng op smaak met peper.

STAP E Opmaken van het gerecht

STAP 13: Schep de rijst nog een keer om.

STAP 14: Maak het bord op.

STAP 15: Voeg één eetlepel zuivelspread toe.

STAP F Eten en kletsen

Nu is het tijd om te eten en met elkaar te kletsen. Als een deelnemer het gerecht smakelijk vindt, kun je vertellen dat hij of zij het thuis kan namaken aan de hand van de receptkaart.

STAP G Afruimen, afwassen en opruimen

Je kan de groep in 3 groepen verdelen: één die de werkbanken/het aanrecht opruimt, één die de tafel afruimt en één die afwast en het servies/keukengerei wegzet.

Slot

Tot slot: deel de receptkaart uit die bij het gerecht hoort. Hiermee kan de deelnemer het recept thuis namaken en ook bekijken wat de (gezondheid)voordelen van dit recept zijn

Bijlagen

Voedingsdeclaratie

Chili sin carne met rijst (voor één persoon)

Energie (kcal)	661 kcal
Vet totaal	14,1 g
Verzadigd vet	3,5 g
Eiwit	43,1 g
Koolhydraten	74 g
Vezels	32,8 g
Zout	1,42 g

Leerdoelen

Schijf van Vijf

- De deelnemer weet welke vakken er in de Schijf van Vijf zitten en dat deze verschillen van grote om de aanbevolen hoeveelheden aan te geven.
- De deelnemer weet dat er onverzadigde vetten in de Schijf van Vijf staan (vis, olijfolie) omdat deze beschermen tegen hart- en vaatziekten.
- De deelnemer weet dat de Schijf van Vijf ook richtlijnen heeft en kent deze (voorbeeld minimaal 30-40 gram vezels per dag).
- De deelnemer kan op basis van wat er in een product zit uitleggen waarom dit product buiten de Schijf van Vijf valt.

Voedingskennis

- De deelnemer weet dat er voedingsstoffen zitten in voedingsmiddelen.
- De deelnemer weet dat voedsel bestaat uit: vocht, koolhydraten (o.a. suikers en vezels), vetten, eiwitten, vitamines en mineralen.
- De deelnemer weet dat je koolhydraten kunt indelen in: suikers en zetmeel. Dat koolhydraten zitten in o.a. fruit, melk, granen en aardappelen.
- De deelnemer weet dat je vetten kunt opdelen in verzadigd en onverzadigd vet, dat er bepaalde goede vitamines in vet zitten (A, D, E, K), dat vet energie levert en een 'bouwsteen' is voor je lichaam en weet waar vet in zit.
- De deelnemer weet dat eiwitten, naast dat ze energie leveren, onmisbaar zijn voor je lichaam, opbouw van spieren, huid, hormoonaanmaak en meer. De deelnemer weet ook in welke producten eiwitten in zitten.
- De deelnemer weet dat een deel van de vezels (onverteerbare vezels) niet verteren, dat vezels zorgen voor een verzadigd gevoel en een goede stoelgang. (dus helpen bij afvallen) en waar ze in zitten (volkoren granen, bonen en groenten/fruit o.a.)
- De deelnemer weet dat groenten en fruit eten belangrijk is, omdat er vitamines, mineralen en vezels in zitten. Daarnaast weet de deelnemer dat groente- en fruitsoorten kunnen verschillen in concentratie van deze vitamines en mineralen. Bovendien wordt variatie in soort daarom aangeraden.
- De deelnemer kan voorbeelden geven van soorten groenten en fruit waar vitamine C (rode paprika, koolsoorten, citrusvruchten en spruitjes), vitamine B (broccoli,

sperziebonen, aardappelen, banaan, spinazie, paprika en boerenkool), vitamine A (wortel, kool en donkergroene bladgroenten) en vezels (uien, prei, appels en bananen) inzitten.

Richtlijnen

- De deelnemer weet dat 250 gram groenten en 2 stuks fruit (minimaal) per dag wordt aangeraden door het voedingscentrum.
- De deelnemer weet dat je rekening moet houden met het slinken van groenten. 500 gram spinazie wordt 250 gram na bereiding bijvoorbeeld.
- De deelnemer weet dat het voedingscentrum aanraadt om maximaal 1 eetlepel vloeibaar vet per persoon te gebruiken bij het bereiden van voedsel.

Etiketten lezen

- De deelnemers weten hoe ze de voedingswaarden op een etiket moeten lezen (vooral het aantal kcal).
- De deelnemers weten het verschil tussen TGT en THT (houdbaarheidsdatum).
- De deelnemers weten wat de verschillende onderdelen (ingrediënten, toevoegingen, houdbaarheidsdatum, allergenen, referentie-inname, voedingswaardetabel, keurmerken) betekenen.
- De deelnemers weten wat enkele keurmerken betekenen.

Chili sin carne

(Chili zonder vlees)



Voor 2 personen

150 gram



Zilvervlies-
rijst



Vezels

1 el



Olijfolie



Onverzadigd vet
Vitamine E

150 gram



Mais uit blik



Groenten

2 el



Mexicaanse
bonen kruiden



Geen zout

1
Ui



Groenten

1/2
Rode Paprika



Groenten
Vezels
Vitamine C

400 gram



Kidneybonen



Goede
vleesvervanger
Vezels
Eiwitten

400 gram



Tomaten-
blokjes



Groenten

15 gram



Zuivelspread
Light



Recept Chili sin carne

Rijst koken

1. Kook water in een grote pan.
2. Doe de zilvervliesrijst in de pan.
3. Kook de zilvervliesrijst gaar.
4. Op de verpakking staat hoe lang.
5. Giet het water uit de pan.
6. Laat de rijst staan met het deksel op de pan.

Snijden

7. Schil de ui.
8. Snijd de ui in stukjes.
9. Snijd de paprika in stukjes.

Chili maken

10. Verwarm de olijfolie in een pan.
11. Bak de mais en Mexicaanse bonenkruiden 5 minuten in de pan.
12. Doe de ui en de paprika in de pan.
13. Bak 5 minuten.
14. Doe de kidneybonen en tomatenblokjes in de pan.
15. Kook dit 5 minuten.

Op het bord

16. Doe de zilvervliesrijst op een bord.
17. Doe de chili ook op het bord.
18. Schep 1 eetlepel zuivelspread op het bord.

Eet smakelijk!

Recept 2 - Gezonde groenten met kip

Vorbereiding leidinggevende

1. Neem de handleiding eenmaal door.
2. Prik een datum en zorg voor een locatie.
3. Zorg dat je de benodigdheden beschikbaar hebt en de ingrediënten hebt gekocht.
4. Print de bijgevoegde receptkaarten uit voor elke deelnemer en jezelf.

Materialen en benodigdheden

- Handdoek
- Theedoek
- Bestek
- Borden
- Pannen
- Messen
- Snijplank
- Schaaltjes
- Bekers
- Weegschaal
- Rasp
- Aardappelstamper
- Citruspers (optioneel)
- Kookwekker (optioneel)
- Schorten (optioneel)

Workshop

STAP A Informatieve deel

Introductie

Stal de ingrediënten uit op een tafel / aanrecht. Begin centraal met de hele groep. Zorg voor een ontspannen sfeer. Vraag naar wat er geleerd wil worden en probeer hier later op terug te komen. Neem door wat er op de planning staat en wat het eindresultaat gaat zijn (evt. aan de hand van de leerdoelen van de workshop). Begin met het doornemen van de ingrediënten. Stel de volgende 8 vragen:

1. **Vallen deze ingrediënten binnen de Schijf van Vijf?**

Antwoord: alle ingrediënten vallen binnen de Schijf van Vijf.

2. **Waarom gebruiken we halfvolle melk en geen volle melk?**

Antwoord: We gebruiken halfvolle melk, omdat daar minder verzadigd (verkeerd) vet inzit dan in volle melk. Van verzadigd vet kun je beter niet te veel nemen.

3. **Waarom gebruiken we kippendijvlees en geen worst of hamburger bijvoorbeeld?**

Antwoord: We gebruiken kippendijvlees omdat hier minder verzadigd vet in zit dan in worst of hamburger. De kip is ook minder zout dan worst of hamburger.

4. **Waarom gebruiken we olijfolie en geen boter/kokosolie?**

Antwoord: In olijfolie zitten veel onverzadigde vetten. In boter en kokosolie zitten veel verzadigde vetten. Onverzadigde vetten zijn beter voor je gezondheid. We gebruiken één eetlepel per persoon.

5. **Hoeveel vezels heb je nodig per dag? Zitten er vezels in dit gerecht?**

Antwoord: Minimaal 30-40 gram vezels per dag. Ze zitten in dit gerecht; vooral in de groenten en aardappelen.

6. **Hoeveel groenten wil je per dag eten en waarom?**

Antwoord: Minimaal 250 gram groenten minimaal per dag. Groenten zitten vol met mineralen en vitamines. Dat is belangrijk voor je gezondheid. Ook bevatten ze veel vezels.

7. **Waarom gebruiken we verschillende soorten groenten?**

Antwoord: In verschillende soorten groenten zitten verschillende vitamines en mineralen. In de spruitjes zit bijvoorbeeld veel vitamine C.

8. **Herken je bepaalde ingrediënten die je thuis ook vaak gebruikt? Waarvoor en waarom gebruik je deze? Wat eet je thuis veel? Staat dit in de Schijf van Vijf? Zo ja waarom wel, zo nee waarom niet?**

Welke ingrediënten gaan we vandaag gebruiken

Begin met het doornemen van de ingrediënten. Zorg dat elke deelnemer weet welk product wat is. Probeer dit zo interactief mogelijk te houden. Stel niet alle ingrediënten zelf voor maar laat de deelnemers ook raden / aan het woord.

Hierbij is onderstaande informatie te gebruiken:

Sjalotten, winterwortel, spruitjes: Groenten staan in de Schijf van Vijf. Groente levert weinig calorieën en veel voedingsstoffen. Groenten zijn nodig om gezond te blijven en minder snel ziek te worden. Het wordt aangeraden minimaal 250 gram groenten per dag te eten.

Pastinaak, Koolraap: Dit zijn ‘vergeten groenten’. Dit werd vroeger veel gegeten maar nu niet meer.

Olijfolie: Olijfolie bevat veel onverzadigd vet. Dit vet is goed voor de gezondheid. Verder heeft olijfolie een hoog gehalte aan vitamine E. Als je genoeg vitamines eet blijf je gezond.

Limoen: Limoen is een citrusvrucht en is dus fruit. Het advies is om minimaal 2 stuks fruit per dag te eten. Van genoeg fruit eten blijf je gezond.

Aardappelen: Aardappelen zijn knollen die onder de grond aan de aardappelplant groeien. Aardappelen zijn een bron van vezels en vitamine B6. Ze geven energie en helpen voor een goede darmwerking.

Kippendijvlees: Onbewerkt mager vlees past in een gezond eetpatroon. Vooral vanwege de eiwitten, vitaminen en mineralen. Het is niet nodig om dagelijks vlees te eten. Je kunt het vervangen door andere producten.

Peper, nootmuskaat: Je kunt in de keuken verse of gedroogde kruiden of specerijen gebruiken. Kruiden en specerijen geven gerechten meer smaak. Ze zijn geschikt om zout te vervangen. Het is namelijk niet goed om te veel zout binnen te krijgen.

Vloeibare margarine: Verzadigd vet is niet goed voor de gezondheid. Margarine bevat juist meer onverzadigd vet: een type vet dat bekend staat om goede effecten op de gezondheid.

Halfvolle melk: Melk is zuivel net als kaas en yoghurt. Melk levert veel goede voedingsstoffen. Melk bevat eiwit en is een bron van de vitaminen B2, B12 en calcium. Het vet in melk bevat wel veel verzadigd vet. Dit vergroot het risico op hart- en vaatziekten. Drink je halfvolle melk dan krijg je niet te veel verzadigd vet binnen.

Wat staat er allemaal op de verpakkingen

Het is belangrijk aan te sluiten bij de behoefte van de groep. Het moet niet langdradig worden. Neem niet alle informatie van elk product door maar wissel af. Kijk bij het ene product naar de houdbaarheidsdatum en bij het andere product naar de ingrediënten. Zorg dat er interactie is. Laat de deelnemers in de groepjes overleggen en geef ruimte voor discussie en overleg.

Besprek van een aantal producten het etiket. Kijk hierbij naar de houdbaarheidsdatum. Is het THT of TGT en wat betekent dit? Staan er keurmerken op de verpakking? Zo ja, welke worden herkend? Neem de ingrediënten, toevoegingen, allergenen, referentie-inname en voedingswaardetabel door. Wat valt op? Is het product gezond? Staat het product in de Schijf van Vijf?

Gebruik hierbij onderstaande informatie:

Calorieën

Op het etiket kun je lezen hoeveel kcal er in dit product zitten. Soms staat het ook aangegeven in kilojoule (KJ). Dat is ook een maat voor energie. 1 kcal = 4,2 KJ.

Houdbaarheidsdatum

Wat zegt de 'houdbaarheidsdatum' eigenlijk? Er staat: TE GEBRUIKEN TOT (EN MET) of TGT. En dan de datum. Dit staat op producten die snel bederven. Zoals rauwe vis en vlees. Tot die datum kun je het gebruiken. Bij vlees en vis kunnen bacteriën snel groeien. Is het over de datum? Gooi het weg.



Er kan op de verpakking ook TEN MINSTE HOUDBAAR TOT of THT staan. En dan de datum. Deze datum betekent niet dat het niet meer veilig is. Je kunt het daarna nog wel eten of drinken. De kwaliteit kan achteruitgaan. De smaak kan veranderen of de kleur.

Ingrediënten

Ingrediënten zijn de onderdelen waarmee het voedingsmiddel is gemaakt. Hier is dat: haring, zout en ui. Je ziet dus wat er allemaal in zit. Wat er het meest in zit, staat vooraan. In maatjesharing zit dus meer haring dan zout en ui. En meer zout dan ui.

Maatjesharing
Inhoud: 2 stuks met uijes

Rijk aan Omega 3 vetzuren

Ingrediënten: Haring (vkl), zout, ui

Allergenen: vis

Dit product is volgens de milieuregelingen voor duurzame visserij van de MSC vangen. SGS-NO-MSC-C-000

Gekoeld bewaren bij: +2°C tot +7°C

Te gebruiken tot: 10-10-15

per 100g: 810kJ/194kcal
% van referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8400kJ/2000kcal)

Gemiddelde voedingswaarden		
	Per 100 g	1 portie (65 g)
Energie	810kJ/194kcal	526kJ/126kcal
Vet, waarvan	13,3 g	8,6 g
verzadigd	3,0 g	2,0 g
enkelvoudig onverzadigd	5,1 g	3,3 g
meervoudig onverzadigd	1,8 g	1,2 g
Koolhydraten	0,5 g	0,3 g
waarvan suikers	0,4 g	0,3 g
Polyolen	0 g	0 g
Zetmeel	0 g	0 g
Vezels	1,5 g	1,0 g
Eiwitten	18,5 g	12,0 g
Zout	1,95 g	1,25 g
Omega 3 vetzuren totaal	1,5 g	0,98 g
waarvan EPA + DHA	1080 mg	700mg

Verpakking bevat 2 stuks maatjesharing (2 porties)
1 portie is 65 g

Toevoegingen

Dit zijn stoffen die extra zijn toegevoegd. Dat kunnen zijn: conserveringsmiddelen, kleurstoffen, zoetstoffen. Conserveringsmiddelen zorgen ervoor dat je het product langer kunt bewaren.

Allergenen

Je kunt allergisch zijn voor iets, bijvoorbeeld voor noten. Dan mag je geen noten eten. En geen producten met noten erin. De fabrikant moet dit op het etiket zetten. Allergenen staan vaak dikgedrukt bij de ingrediënten. Soms staan ze apart. Voorbeelden: noten, pinda, tarwe, ei, vis (kijk maar op het etiket van de maatjesharing), soja, melk.

Referentie-inname

Hiermee zie je hoeveel voedingsstoffen er in 1 portie zitten. Let goed op de grootte van de portie.



Voedingswaardetabel

Je ziet dit op de verpakking van de maatjesharing staan. Het geeft aan, hoeveel: energie, eiwitten, vetten, koolhydraten, zout er in een product zitten. Altijd per 100 gram. Zo kun je producten goed met elkaar vergelijken.

Gemiddelde voedingswaarden		
	Per 100 g	1 portie (65 g)
Energie	810kJ/194kcal	526kJ/126kcal
Vet, waarvan	13,3 g	8,6 g
verzadigd	3,0 g	2,0 g
enkelvoudig onverzadigd	5,1 g	3,3 g
meervoudig onverzadigd	1,8 g	1,2 g
Koolhydraten	0,5 g	0,3 g
waarvan suikers	0,4 g	0,3 g
Polyclen	0 g	0 g
Zetmeel	0 g	0 g
Vezels	1,6 g	1,0 g
Eiwitten	18,5 g	12,0 g
Zout	1,95 g	1,25 g
Omega 3 vetzuren totaal	1,5 g	0,98 g
waarvan EPA + DHA	1080 mg	700mg

Keurmerken

Een keurmerk is een logo dat iets vertelt over het product. Je ziet dat het een duurzame keuze is. Dat heeft te maken met: zorg voor de natuur, zorg voor het klimaat, zorg voor dieren, eerlijke handel.



Het etiket

Op de verpakking staat een etiket. Hierop vind je veel informatie: de ingrediënten, de toevoegingen, de houdbaarheidsdatum, iets over allergenen, referentie-inname, voedingswaardetabel, keurmerken.

Welke technieken gaan we dit recept gebruiken

Smoren: Met smoren behoud je de vitamines in je eten extra goed. Dit omdat je maar een beetje of geen water toevoegt, waardoor er weinig vitamines en mineralen verloren gaan.

Fruiten: Fruiten geeft een fijne smaak aan het gerecht. Daardoor heb je minder of geen zout nodig. Zout verhoogt je bloeddruk.

Koken: Meest voorkomende producten die gekookt kunnen worden zijn aardappelen, rijst, pasta, groenten, vlees en vis. Er wordt meestal gekookt in water, maar ook in melk en wijn is het mogelijk. Hoe langer een product gekookt wordt hoe meer vitamine in het kookvocht komen.

Bakken: Bij het bakken bak je een product in een koekenpan. Dit doe je in heet vet of hete olie. Het product wordt daar lekker krokant van doordat het water verdampt.

STAP B De keuken in

Deel de groep op in groepjes van 2 personen. Laat ze plaatsnemen achter de keukenbladen en de handen wassen. Haren langer dan de schouder moeten vastgezet worden. Geef alle groepjes de tijd om even te settelen en te bekijken wat ze voor zich hebben staan.

Het recept zal stap voor stap worden doorgewerkt. Tijdens het koken zal de hiervoor gegeven informatie in praktijk gebracht worden.

Ingrediënten voor 2 personen

- 2 sjalotten
- 150 gram pastinaak
- 150 gram koolraap
- 150 gram winterwortel
- 150 gram spruitjes
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 limoen
- 6 aardappelen
- 150 gram kippendijvlees
- peper, nootmuskaat
- 1 eetlepel vloeibare margarine
- 100 ml halfvolle melk

STAP C Snijden van de groenten

STAP 1: Maak de groente schoon.

STAP 2: Snijd de sjalotten in halve ringen,

STAP 3: Snijd de pastinaak en de koolraap in reepjes

STAP 4: Snijd de wortelen in plakjes.

STAP 5: Halveer eventueel grote spruitjes.

STAP D Bereiden van het gerecht

STAP 6: Verwarm de olijfolie en fruit hierin de sjalotten glazig.

STAP 7: Voeg de rest van de groenten toe met een paar lepels water en smoor de groenten in ca. 7 minuten beetgaar.

STAP 8: Boen de limoen goed schoon en rasp wat van de schil. Pers de limoen uit.

STAP 9: Breng de groenten op smaak met wat geraspte limoenschil en limoensap.

STAP 10: Schil de aardappelen. Kook de aardappelen in weinig water in ca. 20 minuten gaar.

STAP 11: Snijd de kip in reepjes en bestrooi ze met peper.

STAP 12: Bak de kip in de hete margarine in 6 minuten gaar.

STAP 13: Breng de melk aan de kook.

STAP 14: Stamp de gare aardappelen fijn en maak er met de hete melk, peper en nootmuskaat een puree van.

STAP E Opmaken van het gerecht

STAP 15: Maak het bord op met de aardappelpuree, groenten en de kip.

STAP F Eten en kletsen

Nu is het tijd om te eten en met elkaar te kletsen. Als een deelnemer het gerecht smakelijk vindt kun je vertellen dat hij of zij het thuis kan namaken aan de hand van de receptkaart.

STAP G Afruimen, afwassen en opruimen

Je kan de groep in 3 groepen verdelen: één die de werkbanken/het aanrecht opruimt, één die de tafel afruimt en één die afwast en het servies/keukengerei wegzet.

Slot

Tot slot: deel de receptkaart uit die bij het gerecht hoort. Hiermee kan de deelnemer het recept thuis namaken en ook bekijken wat de (gezondheid)voordelen van dit recept zijn.

Bijlagen

Voedingsdeclaratie

Gezonde groenten met kip (voor één persoon)

Energie (kcal)	661 kcal
Vet totaal	14,1 g
Verzadigd vet	3,5 g
Eiwit	43,1 g
Koolhydraten	74 g
Vezels	32,8 g
Zout	1,42 g

Leerdoelen

Schijf van Vijf

- De deelnemer weet welke vakken er in de Schijf van Vijf zitten en dat deze verschillen van grote om de aanbevolen hoeveelheden aan te geven.
- De deelnemer weet dat er onverzadigde vetten in de Schijf van Vijf staan (vis, olijfolie) omdat deze beschermen tegen hart- en vaatziektes.
- De deelnemer weet dat de Schijf van Vijf ook richtlijnen heeft en kent deze (voorbeeld minimaal 30-40 gram vezels per dag).
- De deelnemer kan op basis van wat er in een product zit uitleggen waarom dit product buiten de Schijf van Vijf valt.

Voedingskennis

- De deelnemer weet dat er voedingsstoffen zitten in voedingsmiddelen.
- De deelnemer weet dat voedsel bestaat uit: vocht, koolhydraten (o.a. suikers en vezels), vetten, eiwitten, vitamines en mineralen.
- De deelnemer weet dat je koolhydraten kunt indelen in: suikers en zetmeel. Dat koolhydraten zitten in o.a. fruit, melk, granen en aardappelen.
- De deelnemer weet dat je vetten kunt opdelen in verzadigd en onverzadigd vet, dat er bepaalde goede vitamines in vet zitten (A, D, E, K), dat vet energie levert en een 'bouwsteen' is voor je lichaam en weet waar vet in zit.
- De deelnemer weet dat eiwitten, naast dat ze energie leveren, onmisbaar zijn voor je lichaam, opbouw van spieren, huid, hormoonaanmaak en meer. De deelnemer weet ook in welke producten eiwitten in zitten.
- De deelnemer weet dat een deel van de vezels (onverteerbare vezels) niet verteren, dat vezels zorgen voor een verzadigd gevoel en een goede stoelgang. (dus helpen bij afvallen) en waar ze in zitten (volkoren granen, bonen en groenten/fruit o.a.)
- De deelnemer weet dat groenten en fruit eten belangrijk is, omdat er vitamines, mineralen en vezels in zitten. Daarnaast weet de deelnemer dat groente- en

fruitsoorten kunnen verschillen in concentratie van deze vitamines en mineralen. Bovendien wordt variatie in soort daarom aangeraden.

- De deelnemer kan voorbeelden geven van soorten groenten en fruit waar vitamine C (rode paprika, koolsoorten, citrusvruchten en spruitjes), vitamine B (broccoli, sperziebonen, aardappelen, banaan, spinazie, paprika en boerenkool), vitamine A (wortel, kool en donkergroene bladgroenten) en vezels (uien, prei, appels en bananen) inzitten.

Richtlijnen

- De deelnemer weet dat 250 gram groenten en 2 stuks fruit (minimaal) per dag wordt aangeraden door het voedingscentrum.
- De deelnemer weet dat je rekening moet houden met het slinken van groenten. 500 gram spinazie wordt 250 gram na bereiding bijvoorbeeld.
- De deelnemer weet dat het voedingscentrum aanraadt om maximaal 1 eetlepel vloeibaar vet per persoon te gebruiken bij het bereiden van voedsel.

Etiketten lezen

- De deelnemers weten hoe ze de voedingswaarden op een etiket moeten lezen (vooral het aantal kcal).
- De deelnemers weten het verschil tussen TGT en THT (houdbaarheidsdatum).
- De deelnemers weten wat de verschillende onderdelen (ingrediënten, toevoegingen, houdbaarheidsdatum, allergenen, referentie-inname, voedingswaardetabel, keurmerken) betekenen.
- De deelnemers weten wat enkele keurmerken betekenen.

Gezonde groenten met kip



Voor 2 personen



Groenten



Groenten



Groenten



Groenten



Groenten



Onverzadigd vet
Vitamine E



Fruit



Vezels
Vitamine B6



Eiwitten



Nootmuskaat
Peper



Geen zout

1 el



Onverzadigd vet

100 ml



Eiwitten
Vitamine B2 B12
Calcium

Recept Gezonde groenten met kip

Snijden

1. Was de groenten.
2. Snijd de sjalotten in stukjes.
3. Snijd de pastinaak in reepjes.
4. Snijd de koolraap in reepjes.
5. Snijd de winterwortel in plakjes.
6. Halveer de spruiten.

Bakken

7. Verwarm olijfolie in een pan.
8. Doe de sjalotten in de pan.
9. Bak de sjalotten 2 minuten (fruiten).
10. Doe de pastinaak, koolraap, winterwortel en spruiten in de pan.
11. Doe een paar eetlepels water in de pan.
12. Smoor de groenten 7 minuten.

Limoen

13. Boen de limoen schoon.
14. Rasp de schil van de limoen.
15. Pers de limoen uit.
16. Doe de geraspte schil over de groenten.
17. Giet het sap van de limoen over de groenten.



Recept Gezonde groenten met kip

Aardappelen

18. Schil de aardappels.
19. Doe de aardappels in een pan.
20. Doe tot de helft water in de pan.
21. Kook 20 minuten.

Kip

22. Snijd de kip in reepjes.
23. Bestrooi de kip met peper.
24. Verwarm de vloeibare margarine in een pan.
25. Doe de kip in de pan.
26. Bak de kip in 6 minuten gaar.

Aardappelpuree maken

27. Doe de melk in een pan.
28. Laat de melk koken.
29. Doe de aardappelen in de pan.
30. Stamp fijn.
31. Roer peper en nootmuskaat door de aardappelpuree.

Op het bord

32. Schep de aardappelpuree op een bord.
33. Schep de groenten op het bord.
34. Schep de kip op het bord.

Eet smakelijk!

Recept 3 – Couscous met vis en groenten

Vorbereiding leidinggevende

1. Neem de handleiding eenmaal door.
2. Prik een datum en zorg voor een locatie.
3. Zorg dat je de benodigdheden beschikbaar hebt en de ingrediënten hebt gekocht.
4. Print de bijgevoegde receptkaarten uit voor elke deelnemer en jezelf.

Materialen en benodigdheden

- Handdoek
- Theedoek
- Bestek
- Borden
- Pannen
- Messen
- Snijplank
- Schaaltjes
- Bekers
- Weegschaal
- Kom
- Vork
- Eetlepel
- Theelepel
- Grill (indien aanwezig)
- Kookwekker (optioneel)
- Schorten (optioneel)

Workshop

STAP A Informatieve deel

Introductie

Stal de ingrediënten uit op een tafel / aanrecht. Begin centraal met de hele groep. Zorg voor een ontspannen sfeer. Vraag naar wat er geleerd wil worden en probeer hier later op terug te komen. Neem door wat er op de planning staat en wat het eindresultaat gaat zijn (evt. aan de hand van de leerdoelen van de workshop). Begin met het doornemen van de ingrediënten. Stel de volgende 8 vragen:

1. **Vallen deze ingrediënten binnen de Schijf van Vijf?**

Antwoord: Alle ingrediënten vallen binnen de Schijf van Vijf. Het bouillontablet moet wel minder zout hebben dan een gewoon bouillontablet.

2. **Waarom gebruiken we volkoren couscous en geen witte couscous?**

Antwoord: We gebruiken volkoren couscous omdat hier meer vezels inzitten. Vezels geven een vol gevoel. Dit kan helpen bij afvallen. Ook zijn vezels goed voor de stoelgang.

3. **Waarom gebruiken we een bouillontablet met minder zout?**

Antwoord: Bouillon geeft een lekkere smaak, maar er zit vaak veel zout in. Te veel zout is niet goed voor je.

4. **Waarom gebruiken we olijfolie en geen boter/kokosolie?**

Antwoord: In olijfolie zitten veel onverzadigde vetten. In boter en kokosolie zitten veel verzadigde vetten. Onverzadigde vetten zijn beter voor je gezondheid. We gebruiken één eetlepel per persoon.

5. **Waarom is witvis gezond?**

Antwoord: In witvis zit weinig vet en veel eiwit. Eiwit is belangrijk voor je lichaam om gezond te blijven.

6. **Hoeveel vezels heb je nodig per dag? Zitten er vezels in dit gerecht?**

Antwoord: Minimaal 30-40 gram vezels per dag. Ze zitten in dit gerecht vooral in de groenten en couscous.

7. **Hoeveel groenten wil je per dag eten en waarom?**

Antwoord: Minimaal 250 gram groenten per dag. Groenten zitten vol met mineralen en vitamines. Dat is belangrijk voor je gezondheid.

8. **Herken je bepaalde ingrediënten die je thuis ook vaak gebruikt? Waarvoor en waarom gebruik je deze? Wat eet je thuis veel? Staat dit in de Schijf van Vijf? Zo ja waarom wel, zo nee waarom niet?**

Welke ingrediënten gaan we vandaag gebruiken

Begin met het doornemen van de ingrediënten. Zorg dat elke deelnemer weet welk product wat is. Probeer dit zo interactief mogelijk te houden. Stel niet alle ingrediënten zelf voor maar laat de deelnemers ook raden / aan het woord.

Hierbij is onderstaande informatie te gebruiken, als naslag werk.

Volkoren couscous: Couscous is een graanproduct dat bestaat uit kleine korrels gemaakt van tarwemeel en water. Volkoren couscous is rijk aan koolhydraten en bevat vezels, vitamines en mineralen. Het is een gezonde basis van een maaltijd.

Ui, Aubergine, Courgette: Groenten staan in de Schijf van Vijf. Groente levert weinig calorieën en veel voedingsstoffen. Groenten zijn nodig om gezond te blijven en minder snel ziek te worden. Het wordt aangeraden minimaal 250 gram groenten per dag te eten.

Paprika: Paprika valt net als uien en tomaat onder de groenten. Paprika bevat veel vezels en voedingsstoffen en weinig calorieën. Vooral rode paprika bevat veel vitamine C. Vitamine C is goed voor de weerstand, zodat je minder snel ziek wordt.

Ras el hanout, Komijnzaad, Knoflook, Bouillontablet met minder zout: Je kunt in de keuken verse of gedroogde kruiden of specerijen gebruiken. Kruiden en specerijen geven gerechten meer smaak. Ze zijn geschikt om zout te vervangen. Het is namelijk niet goed om te veel zout binnen te krijgen.

Olijfolie: Olijfolie bevat veel onverzadigd vet. Dit vet is goed voor de gezondheid. Verder heeft olijfolie een hoog gehalte aan vitamine E. Als je genoeg vitamines eet blijf je gezond.

Kabeljauw of koolvis (wit vis): Met het eten van vis verlaag je het risico op hart- en vaatziekten. Het eten van vis wordt 1 keer per week aangeraden.

Wat staat er allemaal op de verpakkingen

Het is belangrijk aan te sluiten bij de behoefte van de groep. Het moet niet langdradig worden. Neem niet alle informatie van elk product door maar wissel af. Kijk bij het ene product naar de houdbaarheidsdatum en bij het andere product naar de ingrediënten. Zorg dat er interactie is. Laat de deelnemers bijvoorbeeld in de groepjes overleggen en geef ruimte voor discussie en overleg.

Bespreek van een aantal producten het etiket. Kijk hierbij naar de houdbaarheidsdatum. Is het THT of TGT en wat betekent dit? Staan er keurmerken op de verpakking? Zo ja, welke worden herkend? Neem de ingrediënten, toevoegingen, allergenen, referentie-inname en voedingswaardetabel door. Wat valt op? Is het product gezond? Staat het product in de Schijf van Vijf?

Gebruik hierbij onderstaande informatie:

Calorieën

Op het etiket kun je lezen hoeveel kcal er in dit product zitten. Soms staat het ook aangegeven in kilojoule (KJ). Dat is ook een maat voor energie. 1 kcal = 4,2 KJ.



Houdbaarheidsdatum

Wat zegt de 'houdbaarheidsdatum' eigenlijk? Er staat: TE GEBRUIKEN TOT (EN MET) of TGT. En dan de datum. Dit staat op producten die snel bederven. Zoals rauwe vis en vlees. Tot die datum kun je het gebruiken. Bij vlees en vis kunnen bacteriën snel groeien. Is het over de datum? Gooi het weg.

Er kan op de verpakking ook TEN MINSTE HOUDBAAR TOT of THT staan. En dan de datum. Deze datum betekent niet dat het niet meer veilig is. Je kunt het daarna nog wel eten of drinken. De kwaliteit kan achteruitgaan. De smaak kan veranderen of de kleur.

Ingrediënten

Ingrediënten zijn de onderdelen waarmee het voedingsmiddel is gemaakt. Hier is dat: haring, zout en ui. Je ziet dus wat er allemaal in zit. Wat er het meest in zit, staat vooraan. In maatjesharing zit dus meer haring dan zout en ui. En meer zout dan ui.



Maatjesharing
Inhoud: 2 stuks met uijes
Rijk aan Omega 3 vetzuren

Ingrediënten: Haring (vis), zout, ui
Allergenen: vis
Dit product is volgens de milieunormen voor duurzame visserij van de MSC-levenswijze.
SGS-NL-MSC-C-000
Gekoeld bewaren bij +2°C tot +7°C
Te gebruiken tot: 10-10-15

per 100g: 810kJ/194kcal
% van referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8400 kJ/2000 kcal)

	Per 100 g	1 portie (65 g)
Energie	810kJ/194kcal	526kJ/126kcal
Vet, waarvan	13,3 g	8,6 g
verzadigd	3,0 g	2,0 g
enkelvoudig onverzadigd	5,1 g	3,3 g
meervoudig onverzadigd	1,8 g	1,2 g
Koolhydraten	0,5 g	0,3 g
waarvan suikers	0,4 g	0,3 g
Polycyclen	0 g	0 g
Zetmeel	0 g	0 g
Vezels	1,6 g	1,0 g
Eiwitten	18,5 g	12,0 g
Zout	1,95 g	1,25 g
Omega 3 vetzuren totaal	1,5 g	0,98 g
waarvan EPA + DHA	1080 mg	700mg

Verpakking bevat 2 stuks maatjesharing (2 porties)
1 portie is 65 g

Toevoegingen

Dit zijn stoffen die extra zijn toegevoegd. Dat kunnen zijn: conserveringsmiddelen, kleurstoffen, zoetstoffen. Conserveringsmiddelen zorgen ervoor dat je het product langer kunt bewaren.

Allergenen

Je kunt allergisch zijn voor iets, bijvoorbeeld voor noten. Dan mag je geen noten eten. En geen producten met noten erin. De fabrikant moet dit op het etiket zetten. Allergenen staan vaak dikgedrukt bij de ingrediënten. Soms staan ze apart. Voorbeelden: noten, pinda, tarwe, ei, vis (kijk maar op het etiket van de maatjesharing), soja, melk.

Referentie-inname

Hiermee zie je hoeveel voedingsstoffen er in 1 portie zitten. Let goed op de grootte van de portie.



Voedingswaardetabel

Je ziet dit op de verpakking van de maatjesharing staan. Het geeft aan, hoeveel: energie, eiwitten, vetten, koolhydraten, zout er in een product zitten. Altijd per 100 gram. Zo kun je producten goed met elkaar vergelijken.

Gemiddelde voedingswaarden		
	Per 100 g	1 portie (65 g)
Energie	810kJ/194kcal	526kJ/126kcal
Vet, waarvan	13,3 g	8,6 g
verzadigd	3,0 g	2,0 g
enkelvoudig onverzadigd	5,1 g	3,3 g
meervoudig onverzadigd	1,8 g	1,2 g
Koolhydraten	0,5 g	0,3 g
waarvan suikers	0,4 g	0,3 g
Polycyclen	0 g	0 g
Zetmeel	0 g	0 g
Vezels	1,6 g	1,0 g
Eiwitten	18,5 g	12,0 g
Zout	1,95 g	1,25 g
Omega 3 vetzuren totaal	1,5 g	0,98 g
waarvan EPA + DHA	1080 mg	700mg

Keurmerken

Een keurmerk is een logo dat iets vertelt over het product. Je ziet dat het een duurzame keuze is. Dat heeft te maken met: zorg voor de natuur, zorg voor het klimaat, zorg voor dieren, eerlijke handel.



Het etiket

Op de verpakking staat een etiket. Hierop vind je veel informatie: de ingrediënten, de toevoegingen, de houdbaarheidsdatum, iets over allergenen, referentie-inname, voedingswaardetabel, keurmerken.

Welke technieken gaan we dit recept gebruiken

Fruiten: Fruiten geeft een fijne smaak aan het gerecht. Daardoor heb je minder of geen zout nodig. Zout verhoogt je bloeddruk.

Koken: Meest voorkomende producten die gekookt kunnen worden zijn aardappelen, rijst, pasta, groenten, vlees en vis. Er wordt meestal gekookt in water, maar ook in melk en wijn is het mogelijk. Hoe langer een product gekookt wordt hoe meer vitamines in het kookvocht komen.

Bakken: Bij het bakken bak je een product in een koekenpan. Dit doe je in heet vet of hete olie. Het product wordt daar lekker krokant van doordat het water verdampt.

Grillen: De hoge temperatuur bij het grillen zorgt ervoor dat het product snel dichtschroeit, waardoor er weinig vocht verloren gaat. Gegrild eten krijgt hierdoor een volle, soms rokerige smaak.

STAP B De keuken in

Deel de groep op in groepjes van 2 personen. Laat ze plaatsnemen achter de keukenbladen en de handen wassen. Haren langer als de schouder moeten vastgezet worden. Geef alle groepjes de tijd om even te settelen en te bekijken wat ze voor zich hebben staan.

Het recept zal stap voor stap worden doorgewerkt. Tijdens het koken zal de hiervoor gegeven informatie in praktijk gebracht worden.

Ingrediënten voor 2 personen

- ¼ bouillontablet met minder zout
- 150 gram volkoren couscous
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 gele paprika
- 1 aubergine
- 1 courgette
- 2 - 3 theelepels ras el hanout
- ½ theelepel komijnzaad
- 3 eetlepels olie
- 2 stukjes vis, bijv. kabeljauw, koolvis

STAP C Bereiden couscous

STAP 1: Breng 300 ml water aan de kook en los hierin het stukje bouillontablet op.

STAP 2: Doe de couscous in een kom, schenk de bouillon over de couscous en roer dit met een vork er door. Laat de couscous afgedekt 10 minuten wellen.

STAP D Gerecht bereiden

STAP 3: Pel de ui en de knoflook en snijd het in snippers.

STAP 4: Maak de rest van de groenten schoon.

STAP 5: Snijd de paprika in stukken en de courgette en aubergine in dunne plakken.

STAP 6: Fruit de ui en de knoflook met ras el hanout en het komijnzaad in 1 eetlepel olie zacht. Bak de paprika mee.

STAP 7: Meng dit door de couscous.

STAP 8: Bestrijk de plakken courgette en aubergine met een beetje olie en grill ze in een grillpan gaar. Of bak kort op hoog vuur. Optioneel: grillen in de oven.

STAP 9: Bestrijk de stukken vis met een beetje olie en strooi er wat ras el hanout over. Grill de vis in enkele minuten gaar. Of bak kort op hoog vuur.

STAP E Opmaken van het gerecht

STAP 10: Meng de groenten door de couscous en leg de stukken vis er op.

STAP F Eten en kletsen

Nu is het tijd om te eten en met elkaar te kletsen. Als een deelnemer het gerecht smakelijk vindt kun je vertellen dat hij of zij het thuis kan namaken aan de hand van de receptkaart.

STAP G Afruimen, afwassen en opruimen

Je kan de groep in 3 groepen verdelen: één die de werkbanken/het aanrecht opruimt, één die de tafel afruimt en één die afwast en het servies/keukengerei wegzet

.

Slot

Tot slot: deel de receptkaart uit die bij het gerecht hoort. Hiermee kan de deelnemer het recept thuis namaken en ook bekijken wat de (gezondheid)voordelen van dit recept zijn.

Bijlagen

Voedingsdeclaratie

Couscous met vis en groenten (voor één persoon)

Energie (kcal)	600 kcal
Vet totaal	20 g
Verzadigd vet	3 g
Eiwit	40 g
Koolhydraten	65 g
Vezels	10 g
Zout	0,4 g

Leerdoelen

Schijf van Vijf

- De deelnemer weet welke vakken er in de Schijf van Vijf zitten en dat deze verschillen van grote om de aanbevolen hoeveelheden aan te geven.
- De deelnemer weet dat er onverzadigde vetten in de Schijf van Vijf staan (vis, olijfolie) omdat deze beschermen tegen hart- en vaatziekten.
- De deelnemer weet dat de Schijf van Vijf ook richtlijnen heeft en kent deze (voorbeeld minimaal 30-40 gram vezels per dag).
- De deelnemer kan op basis van wat er in een product zit uitleggen waarom dit product buiten de Schijf van Vijf valt.

Voedingskennis

- De deelnemer weet dat er voedingsstoffen zitten in voedingsmiddelen.
- De deelnemer weet dat voedsel bestaat uit: vocht, koolhydraten (o.a. suikers en vezels), vetten, eiwitten, vitamines en mineralen.
- De deelnemer weet dat je koolhydraten kunt indelen in: suikers en zetmeel. Dat koolhydraten zitten in o.a. fruit, melk, granen en aardappelen.
- De deelnemer weet dat je vetten kunt opdelen in verzadigd en onverzadigd vet, dat er bepaalde goede vitamines in vet zitten (A, D, E, K), dat vet energie levert en een 'bouwsteen' is voor je lichaam en weet waar vet in zit.
- De deelnemer weet dat eiwitten, naast dat ze energie leveren, onmisbaar zijn voor je lichaam, opbouw van spieren, huid, hormoonaanmaak en meer. De deelnemer weet ook in welke producten eiwitten in zitten.
- De deelnemer weet dat een deel van de vezels (onverteerbare vezels) niet verteren, dat vezels zorgen voor een verzadigd gevoel en een goede stoelgang. (dus helpen bij afvallen) en waar ze in zitten (volkoren granen, bonen en groenten/fruit o.a.)
- De deelnemer weet dat groenten en fruit eten belangrijk is, omdat er vitamines, mineralen en vezels in zitten. Daarnaast weet de deelnemer dat groente- en fruitsoorten kunnen verschillen in concentratie van deze vitamines en mineralen. Bovendien wordt variatie in soort daarom aangeraden.
- De deelnemer kan voorbeelden geven van soorten groenten en fruit waar vitamine C (rode paprika, koolsoorten, citrusvruchten en spruitjes), vitamine B (broccoli,

sperziebonen, aardappelen, banaan, spinazie, paprika en boerenkool), vitamine A (wortel, kool en donkergroene bladgroenten) en vezels (uien, prei, appels en bananen) inzitten.

Richtlijnen

- De deelnemer weet dat 250 gram groenten en 2 stuks fruit (minimaal) per dag wordt aangeraden door het voedingscentrum.
- De deelnemer weet dat je rekening moet houden met het slinken van groenten. 500 gram spinazie wordt 250 gram na bereiding bijvoorbeeld.
- De deelnemer weet dat het voedingscentrum aanraadt om maximaal 1 eetlepel vloeibaar vet per persoon te gebruiken bij het bereiden van voedsel.

Etiketten lezen

- De deelnemers weten hoe ze de voedingswaarden op een etiket moeten lezen (vooral het aantal kcal).
- De deelnemers weten het verschil tussen TGT en THT (houdbaarheidsdatum).
- De deelnemers weten wat de verschillende onderdelen (ingrediënten, toevoegingen, houdbaarheidsdatum, allergenen, referentie-inname, voedingswaardetabel, keurmerken) betekenen.
- De deelnemers weten wat enkele keurmerken betekenen.

Couscous met vis en groenten



Voor 2 personen

300 ml



Water

1/4
Bouillontablet
minder zout



Minder zout

150 gram



Volkoren
couscous



Vezels

1
Ui



Groenten

1 teen
Knoflook



Geen zout

1
Gele Paprika



Groenten
Vezels
Vitaminen

1
Aubergine



Groenten

1
Courgette



Groenten

2-3 tl



Ras el hanout



Geen zout

1/2 tl



Komijnzaad



Geen zout

3 el



Olijfolie



Onverzadigd vet
Vitamine E

2 stukjes
(Kool)vis



Eiwitten

Recept Couscous met vis en groenten

Couscous koken

1. Kook het water in een grote pan.
2. Doe de bouillontablet in de pan.
3. Kook dit.
4. Doe de couscous in een kom.
5. Giet het water in de kom.
6. Roer met een vork.
7. Leg een theedoek over de kom.
8. Laat 10 minuten staan.

Snijden

9. Schil de ui.
10. Snijd de ui in stukjes.
11. Schil de knoflook.
12. Snijd de knoflook in kleine stukjes.
13. Was de groenten.
14. Snijd de paprika in stukjes.
15. Snijd de aubergine in plakjes.
16. Snijd de courgette in plakjes.

Bakken

17. Verwarm 1 el olijfolie in een pan.
18. Doe de ui, de knoflook, de ras el hanout en het komijnzaad in de pan.
19. Bak dit even kort (fruiten).
20. Doe de paprika in de pan.
21. Bak de paprika.
22. Meng dit door de couscous.

Recept Couscous met vis en groenten

Grillen

- 23. Smeer olijfolie op de plakjes courgette.
- 24. Smeer olijfolie op de plakjes aubergine.
- 25. Zet een grillpan op het fornuis.
- 26. Verwarm de pan.
- 27. Leg de courgette en aubergine in de pan.
- 28. Grill de plakjes.
- 29. Meng de groenten door de couscous.

Vis bakken

- 30. Smeer olijfolie op de vis.
- 31. Strooi ras el hanout over de vis.
- 32. Doe de vis in een pan.
- 33. Bak de vis.
- 34. Leg de vis op de couscous

Eet smakelijk!

Bronnenlijst

Recept chili sin carne: <https://www.ah.nl/allerhande/recept/R-R1192916/gezonde-chili-con-carne>

Recept gezonde groenten met kip: <https://www.voedingscentrum.nl/recepten/gezond-recept/gemarineerde-wintergroente-met-kip.aspx>

Recept couscous met vis en groenten: <https://www.voedingscentrum.nl/recepten/gezond-recept/couscousmetgegrildevisengroente.aspx>

Ingrediënteninformatie:

<https://www.voedingscentrum.nl/nl/zoek.aspx?query=&categorie=null>

Kooktechnieken: <https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezonde-recepten/kookhulp.aspx>

Deelnemersmap Voel je goed! - Stichting Lezen en Schrijven.