

Praktijkles: Gezonde voeding.

2. Groenten

Na de les van vorige week verdiepen we ons verder in de groenten.

Waarom zijn groenten zo belangrijk? Wat zit er in groenten dat ze zo goed zijn voor ons lichaam? Groenten zijn geen "vulling". Ze leveren stoffen die je lichaam nodig heeft om goed te werken.

Welke stoffen zitten er in groenten? Groenten bevatten vooral **micro-nutriënten**

1. vezels – zijn een borstel voor je buik.
Ze maken alles proper vanbinnen.

2. Vitaminen - beschermen je lichaam.
Ze helpen je gezond blijven.

3. Mineralen - geven kracht.
Ze helpen je lichaam werken.

4. Water – Groenten bevatten water.
Ze helpen tegen dorst.

5. Antioxidanten – bescherming van binnenuit.
Hoe meer kleur, hoe meer bescherming. Eet de regenboog.

6. Weinig energie, veel inhoud
Groenten bevatten weinig calorieën, maar veel voedingsstoffen.

Wat groenten bijna niet bevatten

Groenten bevatten:

- bijna geen vet
- weinig eiwitten
- weinig koolhydraten

Daarom combineren we ze met:

- **koolhydraten** (snelle energie of suikers) - vb pasta, rijst of aardappelen (bevatten veel zetmeel)
- **eiwitten** (bouwstoffen) - vb dierlijke eiwitten = kip, vis, rundsvlees, lamsvlees of ei en zuivelproducten. Of plantaardige eiwitten = peulvruchten, soja, ...
- **Vetten** (trage energie) - vb olijfolie, boter, kokosolie, maisolie, arachideolie, ...

Dit zijn **macro-nutriënten**

Macronutriënten

- geven **energie**
- bouwen je lichaam

Voorbeelden:

- koolhydraten
- eiwitten
- vetten

Macro = geven kracht en energie.

Micronutriënten

- helpen je lichaam goed werken
- beschermen je lichaam

Voorbeelden:

- vitaminen
- mineralen
- vezels
- anti-oxidanten

Micro = helpen en beschermen.

Opdracht 1. Kruis één vakje aan. Welke macro-nutriënten bevatten deze producten meest.

Product	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
Aardappel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brood	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ei	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kip	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Veelgebruikte Kooktechnieken (voor groenten).

Groenten kunnen op zeer veel verschillende manieren klaargemaakt worden. We bekijken de meest gebruikte methoden. Vandaag gaan we ook ontdekken dat **de manier waarop je groenten (en ook andere ingrediënten) klaarmaakt** een groot verschil maakt voor:

- hoe gezond ze zijn
- hun textuur
- hoe ze smaken
- hoe graag je ze eet

De manier waarop je groenten klaarmaakt, beïnvloedt niet alleen de smaak en textuur, maar ook hun voedingswaarde.

Hieronder verkennen we 8 verschillende kooktechnieken.



Rauw

Rauw = niet koken.

Je warmt de groente niet op.
De vitamines blijven erin.

Rauw is:

- fris
- knapperig
- puur

Je snijdt de groente
en eet ze zo.



Stomen

Stomen = koken met stoom.

De groente raakt het water niet.
Vitamines blijven beter bewaard.

Gestoomde groenten zijn:

- zacht
- nog wat knapperig
- mooi van kleur

Stomen is een **gezonde manier**
om groenten te maken



Koken in water

Koken = in water koken.

De groente ligt in het water.
Een deel van de vitamines gaat
verloren in het water.

Daarom:

- niet te lang koken
- niet te veel water

Zo blijft de groente **beter**, meer
smaak houden en gezonder.



Blancheren

Blancheren = kort koken, dan koud water.

Je kookt de groente heel even.
Daarna koel je ze af in koud water.

Zo:

- blijft de kleur mooi
- blijven vitamines beter bewaard

Blancheren is **voorbereiden**.

Daarna werk je vaak nog verder.



Roosteren in de oven

Roosteren = bakken in de oven.

Je gebruikt warme lucht.
Meestal met een beetje olie en kruiden.

De groente wordt:

- krokant vanbuiten
- zacht vanbinnen
- zoeter van smaak

De groente blijft goed en je krijgt veel smaak.



Bakken in de pan

Bakken = bakken in een pan.

Je gebruikt een beetje vet.
De groente krijgt een bruin randje.

Bakken maakt:

- meer smaak
- de groente sneller gaar

Let op:

- niet te veel vet gebruiken

Roerbakken = wokken



Smoren

Smoren = langzaam koken met weinig vocht.

De pan is dicht.
De groente wordt heel zacht.

Smoren:

- maakt groenten mals
- laat smaken intrekken

Alles blijft in de pan.



Frituren

Frituren = bakken in veel olie.

De groente wordt:

- heel krokant
- heel vet

Het smaakt lekker, maar is **niet gezond**.

Dit doe je best niet te veel

1. Kooktechnieken bepalen hoe gezond je groenten nog zijn na bereiding.

Herinner je de **Nutriscore**? Kijk eens hoe **de manier waarop** je aardappelen klaarmaakt een verschil maakt voor je gezondheid.

A is de hoogste/de beste score en E is de laagste/slechtste score. Ook hier helpt de kleur je.



Ongekookte, **rauwe** aardappelen.
Nutriscore = A



Opgelet: Rauwe aardappelen kan je niet eten, daar word je ziek van.

Gekookte aardappelen.
Nutriscore = A



Voorgegaarde frietjes. Deze zijn in feite **gestoomde** aardappelen.
Nutriscore = A



Maar ook deze frietjes zal je nooit zo eten, je maakt ze thuis verder klaar.

Gefrituurde aardappelen:

- Nutriscore B als je ze in de **oven** bakt.
- De frietjes krijgen een C of D als je ze in vet bakt (**frituurt**), of zelfs een
- E afhankelijk van het gehalte aan verzadigde vetten in de olie en de hoeveelheid zout die je over je frietjes strooit.



Frituren

Frituren is geen gezonde kooktechniek en moet je zo veel mogelijk vermijden. Eet slechts uitzonderlijk gefrituurd eten. De hoge temperatuur maakt ook alle vitaminen kapot.

De **Nutri-Score** kijkt o.a. naar: (streep in kolom 3 door wat je denkt dat juist is)

- hoeveelheid **vet**
- **zout**
- **suikers**
- vezels
- energie (kcal)

- Hoe meer vet
- Hoe meer zout
- Hoe meer suiker
- Hoe meer vezels
- Hoe meer Kcal

- hoe hoger/lager de Nutriscore
- hoe hoger/lager de Nutriscore
- hoe hoger/lager de Nutriscore
- hoe hoger/lager de Nutriscore
- hoe hoger/lager de Nutriscore

Een groente start altijd goed, met Nutriscore A, maar hoe we ze klaarmaken zal de Nutriscore veranderen. Jullie gaan vandaag verschillende technieken zien en kunnen zo inschatten wat het resultaat van die techniek is op de nutriscore.

Niet omdat de groente "slecht" wordt. Wel omdat we **iets toevoegen** of **iets verliezen (bijvoorbeeld vitamines)**.

- 👉 **Groenten starten bijna altijd met Nutri-Score A.**
- 👉 **De techniek zelf maakt ze niet ongezond.**
- 👉 **Wat je toevoegt (vet, zout, saus) bepaalt of de score zakt.**

Opdracht 2. Probeer voor onderstaande kooktechnieken te bedenken hoe goed ze zijn voor je gezondheid. Vul in kolom 4 in de Nutri-score die je verwacht.

Kooktechniek	Welke groenten maak je zo klaar?	We voegen toe... We verliezen	Nutri-score ? (schatting)
1. Rauw	<ul style="list-style-type: none"> • • • 	Vet: ja/nee Zout: ja/nee vezels blijven: ja/nee	
2. Stomen	<ul style="list-style-type: none"> • • • 	Vet: ja/nee Zout: ja/nee Vitamines blijven: ja/nee	
3.Koken	<ul style="list-style-type: none"> • • • 	Vet: ja/nee Zout: ja/nee Vitamines blijven: ja/nee	
4. Blancheren	<ul style="list-style-type: none"> • • • 	Vet: ja/nee Zout: ja/nee Vitamines blijven: ja/nee	
5. Roosteren in de oven	<ul style="list-style-type: none"> • • • 	Vet: ja/nee Zout: ja/nee Vitamines blijven: ja/nee vezels blijven: ja/nee	
6. Bakken in de pan of wokken	<ul style="list-style-type: none"> • • • 	Vet: ja/nee Zout: ja/nee Vitamines blijven: ja/nee	
7. Smoren	<ul style="list-style-type: none"> • • • 	Vet: ja/nee Zout: ja/nee Vitamines blijven: ja/nee	
8. Frituren	<ul style="list-style-type: none"> • • • 	Vet: ja/nee Zout: ja/nee Vitamines blijven: ja/nee	

Samenvatting kooktechnieken voor groenten. Check of je goed hebt ingeschat.

Techniek	Vet	Nutri-Score
Rauw	geen	A
Stomen	geen	A
Koken	geen	A-B
Roosteren	beetje	B
Bakken	meer	B-C
Smoren	meer	B-C
Frituren	veel	D-E

Opdracht 3. Bespreek klassikaal volgende vragen.

Groente met veel saus?

Waar zou een groente met heel veel vette saus erover thuishoren in de driehoek?
.....

En welke nutriscore krijgt je groenten dan?

Alleen bovenaan of onderaan?

Wat zou er gebeuren met je lichaam als je elke dag alleen maar eet wat groen is? En wat als je alleen rood zou eten?

Rauw of warm?

Is een warme, gekookte groente minder gezond dan een rauwe groente? Wat denk jij?

Opdracht 4. Ken jij je macro-nutriënten nog?

- We willen we een volledige en gezonde maaltijd met vitamines, vezels en de 3 **macro-nutriënten**. **Daarom vullen we onze groenten aan met:** voor snelle energie (aardappel/rijst). En voor bouwstoffen (ei/kikkererwten/kip) en ook wat(boter/olie) voor langdurige energie.

2. Kooktechnieken bepalen de textuur van je groenten na bereiding.

Textuur =

hoe iets **aanvoelt**
als je erop bijt
en erop kauwt.

Niet wat je proeft.
Wel **wat je voelt**.



1. Rauw	Mogelijke texturen:	Voorbeelden:
	<ul style="list-style-type: none">• knapperig• hard• stevig• sappig	<ul style="list-style-type: none">• rauwe wortel• paprika• bloemkool
2. Gestoomd	<ul style="list-style-type: none">• zacht• beetgaar• licht sappig	<ul style="list-style-type: none">• broccoli• wortel• bloemkool
3. Gekookt	<ul style="list-style-type: none">• zacht• papperig• melig (bij aardappel)	<ul style="list-style-type: none">•••
4. Geroosterd (oven)	<ul style="list-style-type: none">• krokant aan de buitenkant• zacht vanbinnen• droog• licht knapperig	<ul style="list-style-type: none">•••

5. Gebakken (pan)	Mogelijke texturen:	Voorbeelden:
	<ul style="list-style-type: none"> • licht krokant • zacht • sappig • gebakken randje 	<ul style="list-style-type: none"> • • •
6. Gesmoord	<ul style="list-style-type: none"> • zeer zacht • smeug • bijna uit elkaar vallend 	<ul style="list-style-type: none"> • • •
7. Gefrituurd	<ul style="list-style-type: none"> • Knapperig • Krokant • Korstje 	<ul style="list-style-type: none"> • • •

Voorbeeld: Dezelfde groente, andere textuur

Bijvoorbeeld wortel:

- rauw → knapperig
- gestoomd → beetbaar
- gekookt → zacht
- geroosterd → krokant buiten + zacht binnen
- gesmoord → zeer zacht

👉 Zelfde groente. Vijf ervaringen.



Woorden die je kan gebruiken om textuur te beschrijven:

- | | |
|-------------|------------|
| • knapperig | • papperig |
| • krokant | • smeug |
| • stevig | • sappig |
| • beetbaar | • droog |
| • zacht | • |
| • | • |
| • | • |

3. Kooktechnieken veranderen de smaak van je groenten

Smaak verandert niet omdat de groente anders is.

Smaak verandert omdat **warmte, water en vet** dingen doen met de groente.



1. Warmte maakt groenten zoeter

Door warmte:

- zetmeel wordt suiker
- scherpe smaken verzachten

Daarom:

- wortel wordt **zoeter**
- ui wordt **mild**
- paprika smaakt **minder pikant**

2. Water spoelt smaak weg of houdt ze vast (vb bouillon)

Koken in water:

- smaken lossen op in het water
- groenten worden milder
- soms flauwer - een deel van de smaak gaat verloren in het water

Stomen:

- weinig contact met water
- smaak blijft beter bewaard

3. Vet draagt smaak

Vet:

- neemt smaak mee
- blijft langer in je mond
- maakt eten voller

Daarom:

- gebakken groenten smaken rijker
- gesmoorde groenten voelen ronder

Maar: te veel vet → zwaar, vettig



4. Hoge hitte geeft nieuwe smaken. Maillard reactie

Bij bakken en roosteren:

- ontstaan bruine randjes
- komen geroosterde smaken vrij

Dat noemen we:

- geroosterd
- nootachtig
- hartig

Dit gebeurt niet bij:

- koken
- stomen

Bereidingswijze	Smaak	Waarom:
Rauw	<ul style="list-style-type: none"> • fris • scherp • soms bitter 	<ul style="list-style-type: none"> • geen warmte • alles blijft zoals het is
Gestoomd	<ul style="list-style-type: none"> • puur • zacht • herkenbaar 	<ul style="list-style-type: none"> • weinig water • milde warmte
Gekookt	<ul style="list-style-type: none"> • mild • soms flauw 	<ul style="list-style-type: none"> • smaak gaat in het water
Gebakken Gefrituurd	<ul style="list-style-type: none"> • rijk • vol • licht geroosterd 	<ul style="list-style-type: none"> • vet + hitte
Geroosterd	<ul style="list-style-type: none"> • zoet • diep • nootachtig 	<ul style="list-style-type: none"> • hoge hitte • bruining
Gesmoord	<ul style="list-style-type: none"> • zacht • rond 	<ul style="list-style-type: none"> • lage hitte • tijd + vet + vocht