

TIPS & TRICKS OM GENOEG GROENTEN TE ETEN

GEZONDE GEWOONTEN

- **Vul je bord voor de helft met groenten.**
Varieer en kies regelmatig seizoensgroenten.
- **Vul je broodmaaltijd aan met een groentesoep of rauwkost.**
Bijvoorbeeld in de vorm van een slaatje of eenvoudig als extra beleg zoals sla, schijfjes komkommer, tomaat of radijs, geraspte wortel. Dat kan ook bij het ontbijt.
- **Snack groenten als tussendoortje.**
Bijvoorbeeld kerstomaatjes, radijsjes, reepjes komkommer of wortel, paprikasnippers, bloemkoolroosjes, minigroenten, ... met of zonder een gezond dipsausje (bv. op basis van yoghurt).
- **Geef ook groentesnacks als borrelhapje op een feestje.**
Verschillende kleurrijke groenten brengen een (feest)buffet direct tot leven.
- **Voorzie een voorraad diepvriesgroenten.**
Je kan hierop terugvallen als je weinig tijd hebt.
- **Bewaar de meeste groenten in de koelkast.**
Zo blijven ze langer vers.
- **Breng veel variatie en kleur in je groentekeuze.**
Dat zorgt automatisch voor veel variatie in smaak maar je krijgt zo ook verschillende nuttige voedingsstoffen binnen.

GROENTEN GEZOND BEREIDEN

- **Bereid groenten op verschillende manieren.**
Je kan ze koken maar ook stomen, stoven, wokken, grillen, in een papillot laten garen, gratineren. Stomen kan in een stoomoven maar ook in een klassiek stoommandje in een pot op het vuur.
- **Bewaar zoveel mogelijk smaak, vitaminen en mineralen.**
Laat schoongemaakte groenten niet in water liggen. Kook verse groenten en diepvriesgroenten niet langer dan nodig en in weinig water.
- **Zoveel soorten groentepuree.**
Een puree met veel groenten zoals een wortel-, broccoli-, spinazie- of selderpuree slaat dikwijls aan bij kinderen. Het is een goede manier om hen geleidelijk aan de smaak van verschillende groenten te leren appreciëren.
- **Fleur klassieke gerechten op met een extra portie groenten.**
Ook prei, champignons, broccoli of erwtjes passen prima bij macaroni. Je kan veel groenten kwijt in een spaghetti saus of een omelet. Durf te experimenteren.
- **Vervang vetrijke sauzen door een groentecoulis.**
Bijvoorbeeld op basis van tomaten, paprika's, courgettes, erwten.
- **Probeer ter variatie eens een zelfgemaakte groentesmoothie.**
Smoothies kunnen de aanbevolen portie groenten niet volledig vervangen. Variatie is belangrijk.
- **Maak een groenterijke soep.**
Een zelfgemaakte groentesoep met meer dan 400 gram groenten per liter kan je dagelijkse groenteconsumptie aanvullen.
- **Breng groenten op smaak met allerlei kruiden en specerijen.**
Voeg niet te veel vet en weinig of geen zout toe. Groenten zijn caloriearm maar elke toevoeging van vet drijft de caloriewaarde op. Verdoezel de smaak van groenten niet met zout en allerlei sauzen. Gebruik liever het kookvocht van de groenten: laat het even inkoken en voeg eventueel wat lightroom toe.
- **Combineer verschillende groenten.**
Voor meer kleur en variatie in smaak. Als er meer keuze is, ben je ook geneigd om meer groenten te eten.
- **Ontdooi diepvriesgroenten niet op voorhand.**
Je kan ze meteen bereiden.
- **Warm groenten in blik of glas kort op.**
Ze vooraf koken is niet nodig. Spoel ze kort voor gebruik. Zo verwijder je ook een deel van het toegevoegde zout.
- **Hou rekening met de slink- en afvalfactor van verse groenten.**
Bijvoorbeeld, spinazie heeft een grotere slinkfactor dan een bloemkool en een bloemkool heeft een grotere afvalfactor dan een tomaat. De aanbevolen 300 g groenten per dag slaat op geschilde, schoon-gemaakte en bereide groenten. Bij diepvriesgroenten hoef je geen rekening te houden met de afvalfactor. Zij zijn al gebruiksklaar.