

Groente tips

- Vind je 200 g groente op je bord wel een héle grote berg? Het ziet er heel anders uit als je van 2 verschillende groenten 100 g op je bord hebt.
- Door groenten (worteltjes, paprika, champignons e.d.) te malen met de keukenmachine of staafmixer en door een pastasaus of curry heen te verwerken, krijgen jij en je gezin ongemerkt veel meer groenten binnen.
- Een extra potje sperziebonen, erwtjes of maïs door een pastasaus kost weinig extra moeite of tijd.
- Veel mensen scheppen te weinig groenten op. Probeer de volgende verhoudingen aan te houden: 1/2^e bord groente, 1/4^e bord aardappelen of rijst, 1/4^e bord vlees of vis.
- Wist je dat je met gezonde gemakproducten vaak sneller een gezonde maaltijd op tafel kunt zetten dan dat je heen en weer loopt naar de snackbar.
- Trek in iets hartigs: radijsjes, stukjes paprika, bleekselderij, kerstomaatjes en worteltjes, maar ook tomatensap en groentesap stillen hartige trek en je komt makkelijker aan je dagelijkse portie van 200 g.
- Doe ook eens sperziebonen, bietjes, mais of veldertjes uit pot of blik door een salade en vergroot daarmee de hoeveelheid groente die je binnenkrijgt.
- Veel jonge kinderen vinden nieuwe smaken van groente niet meteen een succes. Dit is een beschermingsmechanisme dat afkomstig is uit de oertijd, om vergiftiging te voorkomen. Laat kinderen toch steeds minimaal 1 hapje van een 'nieuwe groente' proeven. Na 10 – 15 keer proeven zijn ze aan de smaak gewend en eten de meeste kinderen mee.
- Geef moeilijke groente-ertjes iets te kiezen. Bv. hele worteltjes of geprakte worteltjes. Daardoor geef je ze het gevoel dat ze enigszins zelf de regie hebben over wat ze eten.
- Geen zin of geen tijd om groenten klaar te maken: groenten uit pot, blik of diepvries zijn vrijwel net zo gezond als verse groenten en staan in een handomdraai op tafel.
- Maak soep waarin je veel groenten verwerkt en maak het fijn met een keukenmachine of staafmixer. Dat is heerlijk en gezond.
- Van gekookte groente kun je vaak meer op dat van rauwe groente, omdat het makkelijker verteert. Met gekookte groente (of een combinatie van gekookt en rauw) kom je dus makkelijker aan je dagelijkse portie van 200 gram.
- Groente is de basis van een goede warme maaltijd. Zorg dus altijd voor een voorraadje in keukenkast of diepvries.
- Gezond snacken? Pureer een pot witte bonen en breng op smaak met knoflook, peterselie, komijnpoeder en peper. Een heerlijke dip voor repen paprika, komkommer en andere rauwe groente.