



DUURZAAM KOKEN

DIT IS DE PRINTBARE VERSIE VAN DE INFORMATIE OP
[HTTPS://WWW.DUURZAAMKOKEN.BE](https://www.duurzaamkoken.be) ZONDER AFBEELDINGEN.

Veel kookplezier!
En hartelijke groeten,

Édith

STAP VOOR STAP

Dit stappenplan helpt je op eigen tempo toewerken naar een voedingspatroon met meer pure ingrediënten, bereid op duurzame wijze. **Je huidige eetgewoonten zijn het uitgangspunt** en je vervangt geleidelijk aan onderdelen van de maaltijd. **Probeer elke stap** op rustige momenten of vrije dagen, **gedurende minstens 1 à 2 weken**. Dat geeft je smaakpapillen, je kauwspieren en je organen de tijd om te wennen.

Evolueer van lichte gerechten met hoofdzakelijk bewerkte producten

- sla en tuinkruiden
- (puree van) gestoomde groenten
- eieren, (soja)yoghurt, vleesvervangers
- puree van peulvruchten
- vis
- aardappelen
- brood, pasta, couscous, maïsgriesmeel
- boekweitvlokken
- olie

naar stevige maaltijden met meer pure ingrediënten

- rauwe groenten
- peulvruchten
- gevogelte, vlees
- haver-, spelt- en meergranenvlokken
- volkoren graankorrels
- noten, pitten en zaden (licht geroosterd)

Luister naar je lichaam en **let op behoud van je energie, concentratie en BMI-gewicht**.

Als er een ingrediënt is dat je niet eet,
ga dan door naar de volgende stap.

BENODIGDHEDEN

Kies voor **ingrediënten van kwaliteit**, vol smaak.

Waarschijnlijk heb je het **eenvoudig keukenmateriaal** in huis:

- 2 potten met passend deksel
- een pan (met passend deksel)
- 1 à 2 stoommanden

Verder een mes, een plank, een garde, een houten lepel, een spatel en eventueel een kleine blender.

PLAN

STAP 1: GROENTEN STOMEN

STAP 2: FRUIT STOMEN

STAP 3: BRON VAN EIWIT STOMEN

STAP 4: PEULVRUCHTEN KOKEN

STAP 5: COMBINATIES MET BROOD

STAP 6: COMBINATIES MET AARDAPPELEN

STAP 7: BOEKWEITVLOKKEN WELLEN

STAP 8: VOLKOREN COUSCOUS OF POLENTA

STAP 9: GRAANVLOKKEN BEREIDEN

STAP 10: GIERST, QUINOA, BOEKWEIT KOKEN

STAP 11: VOLKOREN RIJST KOKEN

STAP 12: COMBINATIES MET LOKAAL GRAAN KOKEN

STAP 1: GROENTEN STOMEN

Stoom minstens 1 keer per week seizoensgroente(n) naar keuze.

Doe twee centimeter water in een kookpot. Plaats er een stoommand in. (Schil), was en versnijdt de groente. Leg ze in de mand en zet het deksel op de pot. Stoom ze op lage temperatuur. Zo dringt de warmte gelijkmatig door tot diep in de kern. Dat zorgt voor een optimale smaak, textuur en het behoud van de voedingswaarden.

Tip: Bij wortelen en knollen geeft de schil extra smaak.

Tip: Het groentevocht kan je opdrinken of indikken tot saus.

STAP 2: FRUIT (STOMEN)

Eet elke dag minstens een handvol vers of gestoomd seizoensfruit naar keuze. Dit is een geschikt en suikervrij alternatief voor jam, compote of moes. Kleinfruit en rijp fruit zijn natuurlijk perfect rauw te eten. Dat geeft de meeste voedingswaarden. Laat ze op kamertemperatuur komen. Stoofappelen en -peren en fruit dat verder zou moeten afrijpen kan je stomen voor een goede verteerbaarheid. Combineer zure vruchten met gedroogd fruit in plaats van suiker of zoetstoffen. Laat het eventueel weken in water, dat voorkomt dorst achteraf.

Tip: Appelen en peren kan je met schil garen voor extra smaak.

Merk op: Vermijd de combinatie van citrusfruit en (soja)melk(producten: het schift (vlokvorming)).

STAP 3: BRON VAN EIWIT STOMEN

Stoom minstens 1 keer per week een bron van eiwit naar keuze.

Wist je dat? Eieren, paddenstoelen, vleesvervangers en peulvruchten uit bokaal of blik én zelfs vis, gevogelte en vlees kan je stomen.

Kruid naar wens. Doe twee centimeter water in een kookpot of pan. Plaats er een stoommand in. Leg het ingrediënt naar keuze in de mand en zet het deksel op de pot. (In geval van vlees, gevogelte en vis breng je de temperatuur vlot tot 100°C.) Zet (dan) het vuur laag. Zo dringt de warmte gelijkmatig door tot in de kern. Dat zorgt voor een optimale smaak, textuur en het behoud van de voedingswaarden.

Tip: Bij bereiding van vlees, gevogelte en vis kan je het vocht indikken tot saus.

STAP 4: PEULVRUCHTEN KOKEN

Kook minstens 1 keer per week een portie gedroogde peulvruchten. Zijn ze nieuw op je menu? Kies voor koraallinzen (20 min. - 2 delen water), spliterwten (60 min.) of kikkererwten (45 min.). Die zijn zoet van smaak.

Week de vruchten in ruim water. Doe dit 's avonds als je overdag kookt, doe het 's ochtends als je in de avond kookt. Giet het weekwater af en spoel de vruchten tot het water helder is. Zet het deksel op de pot en kook ze op lage temperatuur. Zo dringt de warmte gelijkmatig door tot in de kern. Dat zorgt voor een optimale smaak, textuur en het behoud van de voedingswaarden.

Tip: Bereid een grote portie en vries een deel in.

Tip: Overweeg om peulvruchten 's ochtends te koken.

STAP 5: COMBINATIES MET BROOD

Combineer minstens 1 keer per week brood met pure ingrediënten in plaats van broodbeleg. Kies voor volkoren brood (gist of zuurdesem). Brood bevat zout en weinig vocht. Combineer het producten zonder zout, zoals verse groenten of fruit.

Hartig:

- Gestoomde groenten
- Peulvruchten (zelf bereid of uit bokaal), (soja)melk, (soja)yoghurt natuur, kwark, zachte kaas, ei, vis, gevogelte of vlees
- Pitten of zaden (licht geroosterd) in plaats van margarine of boter

Zoet:

- Gestoomd of vers fruit in plaats van confituur
- Soja(melk, (soja)yoghurt natuur
- Noten, pitten of zaden (licht geroosterd) in plaats van margarine of boter

Merk op: Vermijd de combinatie yoghurt - citrusfruit: het schift (vlokvorming).

STAP 6: COMBINATIES MET AARDAPPELEN

Stoom minstens 1 keer per week aardappelen voor 1 à 2 dagen. Aardappelen bestaan uit enkelvoudige koolhydraten. Ze geven snel energie vrij. We proberen ze te combineren met pure ingrediënten, liefst vegetarisch of veganistisch. Verder wekken aardappelen dorst op. Eet er veel vochthoudende groenten bij (bv. sla, tomaat, komkommer, courgette) zonder zout.

Tip: Gaar de aardappelen in hun schil voor extra smaak en minder groenafval.

STAP 7: BOEKWEITVLOKKEN WELLEN

We maken de overgang naar gekookte graanproducten. De smaak van boekweitevlokken lijkt op die van aardappelen. De vlokken zijn licht verteerbaar, klaar in een mum van tijd en geven een verzadigd gevoel. Het is ideaal als avondmaal.

Bereid minstens 3 dagen op rij een maaltijd met boekweitevlokken (in combinatie met kleine havervlokken) als bron van koolhydraten (ca. 30-100g). Doe 1 deel vlokken in een kom en meng het met 1 deel kokend water. Laat wellen en eet op lichaamstemperatuur.

Tip: Start dag 1 puur om hun effect te leren kennen en appreciëren. Je kan er wel (gedroogde) kruiden onder doen. Vanaf dag 2 kan je een ei of (soja)yoghurt natuur bij eten. Vanaf dag drie voeg je groenten en eventueel smaakmakers toe.

STAP 8: VOLKOREN COUSCOUS OF POLENTA

Ook deze graanproducten zijn licht verteerbaar. We ontdekken het belang van juiste hoeveelheid water en het wellen bij het einde van de bereiding.

Bereid minstens 1 keer per week volkoren couscous of maïsgrriesmeel (=polenta).

Merk op: Maïsgrriesmeel verschilt van maïsmeel: het is grover van korrel.

Tip: Polenta is het lekkerst vers bereid en afgekoeld tot op lichaamstemperatuur.

Hartig:

- Gestoomde groenten
- Peulvruchten (zelf bereid of uit bokaal), (soja)melk, (soja)yoghurt natuur, kwark, zachte kaas, ei, vis, gevogelte of vlees
- Pitten of zaden (licht geroosterd) in plaats van margarine of boter

Zoet:

- Gestoomd of vers fruit in plaats van confituur
- (Soja)melk, (soja)yoghurt natuur
- Noten, pitten of zaden (licht geroosterd) in plaats van margarine of boter

Merk op: Vermijd de combinatie yoghurt - citrusfruit: het schift (vlokvorming).

STAP 9: GRAANVLOKKEN BEREIDEN

Graanvlokken vragen iets meer van de kauwspieren en de spijsvertering. **Maak minstens 1 keer per week graanvlokken naar keuze.** Havervlokken zijn het meest bekend. Schakel over van verkleinde naar gehele vlokken. Die geven een luchtiger resultaat (kleven minder) en hebben een zoetere smaak. Vlokken gebruiken we vaak als ontbijt, in combinatie met zoete ingrediënten. Durf je er een hartige maaltijd van te maken met gestoomde groenten en gekookte peulvruchten bijvoorbeeld?

STAP 10: GIERST, QUINOA, BOEKWEIT KOKEN

Nu maken we de stap naar gekookte granen zonder gluten. **Maak minstens 1 keer per week een portie graan met een korte kooktijd als bron van koolhydraten.** Gierst is het snelst klaar (10 min.). Combineer het eventueel met basmatirijst of graanvlokken om het lichter verteerbaar te maken. Kiezen voor quinoa en/of boekweit is ook een optie.

Tip: Alterneer het koken van granen en peulvruchten (maak telkens een portie voor twee dagen).

Tip: Overweeg om ze 's ochtends te koken.

STAP 11: VOLKOREN RIJST KOKEN

Maak minstens 1 keer per week volkoren rijst (50 min.) of halfvolle rijst (30 min.) van Europese oorsprong als bron van koolhydraten. Volkoren rijst is onbewerkt graan in tegenstelling tot witte rijst, waarvan de schil is verwijderd (=gepolijst) en zo ook essentiële voedingswaarden. Als je gewend bent aan witte rijst dan kan starten met halfvolle rijst (deels gepolijst) en dan eventueel overschakelen op volle rijst.

STAP 12: COMBINATIES MET LOKAAL GRAAN KOKEN

Nu voegen we voorzichtig lokale granen met gluten toe. Ik deel graag mijn positieve ervaring. Door ze te koken in combinatie met volkoren rijst én vanwege de beperkte hoeveelheid water, blijft het graan luchtig (de gluten krijgen weinig kans om te gaan kleven). Als alternatief voor de rijst kan je ook kiezen voor sorghum (=Afrikaanse gierst), een glutenvrij graan met een kleinere watervoetafdruk.

Maak minstens 1 keer per week volkoren rijst of sorghum in combinatie met een graan van lokale bodem, zoals spelt of haver.

Tip: Rijst is lekker met spelt, sorghum met haver.