

- Voor verse voedingsmiddelen zoals groenten, vlees en vis winkel je bij voorkeur bij de **kleinhandel**. Daar kun je zonder problemen losse uien of wortels kopen en de slager snijdt met plezier een mooi biefstukje van 100 gram af.

- De verse voedingsmiddelen vul je eventueel aan met ingrediënten uit de **supermarkt**. Droge voedingsmiddelen zoals rijst, bloem en pasta blijven meestal lang goed. Bij melk, kaas, kwark/plattekaas, yoghurt en andere (zuivel) producten die snel bederven, is het belangrijk om de vervaldatum goed na te kijken en het product te nemen dat het langste goed blijft. Meestal staan de producten met de langste houdbaarheidsdatum helemaal achteraan. Je kiest bij voorkeur kleine verpakkingen en blikken, ook al komen de gezinsverpakkingen soms voordeliger uit. Zo loop je minder risico om een deel van de voedingsmiddelen te moeten weggooien omdat ze bedorven zijn. Supermarkten bieden steeds vaker voorverpakt voedsel aan in eenpersoonsverpakkingen. Denk maar aan voorgesneden (wok) groenten of gekookte rijst in speciale potjes. Deze zijn vooral handig als je wat minder tijd of zin hebt om te koken. Kies hierbij ook altijd de pakjes met de langste houdbaarheidsdatum.

- **Diepvriesproducten** zijn gemakkelijk als je voor één persoon kookt, op voorwaarde dat ze deelbaar zijn en je er de gewenste hoeveelheid gemakkelijk kunt uithalen – zoals spinazie in blokjes. Diepgevroren kipfilets zijn geen goed idee wanneer je ze niet gemakkelijk van elkaar kunt halen.



- In **natuurvoedingswinkels** kun je linzen, gedroogde bonen, granen, pasta, quinoa, rijst, noten en gedroogde vruchten meestal zelf afwegen. Dat maakt de grote verpakkingen uit de supermarkt overbodig. Dergelijke winkels bieden over het algemeen ook een grotere variatie aan van dit soort voedingsmiddelen, waarmee je plezierig kunt experimenteren in de keuken.

- Maak eventueel afspraken met iemand die ook eenpersoonsmaaltijden kookt om **samen** een boodschappenlijst op te stellen en een aantal zaken te delen. Je hoeft daarom niet samen boodschappen te doen.

KIES SEIZOENSGROENTEN EN -FRUIT

Blik- en diepvriesgroenten zijn prima alternatieven als het een keer snel moet gaan, maar toch kies je bij voorkeur zo vaak mogelijk voor verse seizoensgroenten en -fruit die uit de buurt komen.

- Ze bevatten een hoog gehalte aan voedingsstoffen en vitamines omdat ze volledig kunnen rijpen aan de boom of struik.
- Seizoensproducten uit de buurt leggen minder kilometers af, waardoor ze verser op je bord komen.

- Ze zijn goedkoper omdat ze minder inspanningen vragen om te produceren en omdat ze op dat moment in overvloed aanwezig zijn.
- Ze zijn smaakvoller: Een tomaat geplukt in volle zomer, smaakt zoeter dan diezelfde vrucht geplukt in een serre in februari. En gerechten met pompoen of pastinaak smaken echt veel lekkerder wanneer het buiten koud is.

Deze kalenders voor fruit en groente kunnen je helpen met je keuze van seizoensproducten.

Fruitalendar

	jan	feb	maart	april	mei	juni	juli	aug	sept	okt	nov	dec
Aardbeien												
Abrikozen												
Appelen												
Bananen												
Bramen												
Druiven												
Frambozen												
Kersen												
Kiwi's												
Mandarijnen												
Mango's												
Meloenen												
Nectarines												
Peren												
Perziken												
Pompelmoes												
Pruimen												
Rabarber												
Rode bessen												
Sinaasappelen												
Zwarte bessen												

Snelle maaltijDMINESTRONE

Bereidingstijd: 15 min.



PER PERSOON

Ingrediënten

1/2 ui
1/2 koffielepel gedroogd basilicum
1/2 koffielepel gedroogde oregano
1 koffielepel olijfolie
0,5 liter kippenbouillon
1/2 blik tomatenblokjes
200 g groentemix (diepvries)
100 g spinazie (diepvries)
30 g ongekookte pasta (bijvoorbeeld minipenne of orzo)
100 g kikkererwten (uit blik)
een snufje zout
peper
1 eetlepel geraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

Snipper de ui fijn. Fruit hem met basilicum en oregano in de olijfolie.

Schenk er de bouillon en de tomatenblokjes bij. Breng aan de kook en doe er de groentemix, de spinazie en de pasta bij. Laat in 7 tot 10 minuten gaar worden.

Spoel de kikkererwten onder koud stromend water en doe ze bij de soep. Kruid met zout en peper en werk af met de Parmezaanse kaas.



Salade van kip met kappertjes en selderij

Bereidingstijd: 10 min.



7
PER PERSOON

Ingrediënten

VOOR DE VINAIGRETTE:

1/4 koffielepel mosterd
1 eetlepel balsamicoazijn
2 koffielepels olijfolie
peper naar smaak

VOOR DE SALADE:

100 g gekookte kip
1 eetlepel vinaigrette
1 stengel bleekselderij
1 lente-uitje
1/2 rode paprika
1 koffielepel kappertjes
1 koffielepel gesnipperde verse peterselie
2 koffielepels light mayonaise
1 eetlepel magere yoghurt
ijsbergsla of andere sla
10 g walnoten

Bereiding

Meng de mosterd met de azijn en de olijfolie en kruid eventueel met peper. Houd apart.

Snijd de kip in stukjes en meng met de vinaigrette.

Snijd de selderij in boogjes en het lente-uitje in dunne ringen. Verwijder de zaadlijsten van de paprika en snijd hem in stukjes. Meng de selderij met de lente-ui, de paprika, de kappertjes en de peterselie.

Meng de mayonaise met de yoghurt en doe er de kip bij.

Scheur de sla in stukken. Leg er eerst de groenten en dan de kip op. Werk af met gehakte walnoten.



04

voorraad

Een beperkte maar slimme voorraad

Ook als je elke dag alleen voor jezelf kookt, is het handig om een voorraadje voedingsmiddelen in huis te hebben. Een kleine maar goed samengestelde voorraad in je voorraadkast, je koelkast en je diepvriezer volstaat. Dat weerhoudt je om een pizza te bestellen, friet te halen of snel iets op te pikken bij de afhaalchinese.

Die voorraad bestaat uit een wat grotere hoeveelheid 'droge' voeding (pasta, rijst, bloem...), een deel blikgroenten en kleine hoeveelheden vlees, vis, gevogelte, verse groenten en fruit, olie, boter en zuivelproducten.

DEVOORRAADKAST

In de voorraadkast horen onder andere pasta, rijst, granen, quinoa, bloem, paneermeel, blikgroenten en kruiden. Ook noten, zaden en gedroogd fruit bewaar je in de voorraadkast. Stop ze eventueel in glazen bokalen/potten die gemakkelijker stapelen dan allemaal kleine zakjes. Door er een etiket op te plakken met de inhoud van de bokaal/pot, ziet je voorraadkast er meteen een stuk aantrekkelijker uit.

DE KOELKAST

Verse groenten, vlees, vis en gevogelte bewaar je in de koelkast. Sommige groenten, zoals kool, uien, aardappelen, wortels, knoflook en zoete aardappelen, kun je ook in een koele kelder

leggen. Tomaten verliezen hun smaak in de koelkast en leg je het best in de kelder of op een donkere, koele plek.

Gebruik je koelkastvoorraad zo snel mogelijk. De speciale lade onderaan is ontworpen om groente langer vers te houden. Zet de voedingsmiddelen die de vervaldatum bijna bereikt hebben, vooraan in de koelkast zodat je ze altijd ziet. Een ideeetje is om een plastic doos te maken met 'EET MIJ EERST' erop geschreven. Dat is dan voor de producten die nog minder dan vijf dagen houdbaar zijn. Vries voedingsmiddelen waarvan je te veel hebt in. Dat kan bijvoorbeeld ook met harde, al dan niet gemalen kazen en magere ham.



TIP

Kant-en-klaar voor drukke momenten

Zeker als je alleen voor jezelf kookt, is het interessant om wat snelle of kant-en-klaarmaaltijden achter de hand te hebben. Kook bijvoorbeeld regelmatig voor twee en vries de tweede portie in. Dat kan perfect met eenpansgerechten en ovenschotels. Een snelle maaltijd maak je met een portie soep waaraan je restjes kip of vis en kleingesneden groenten toevoegt, of met pasta en een saus van tomatenblokjes uit blik die je op smaak brengt met knoflook en verse tuinkruiden. Of kies voor een gezonde Weight Watchers maaltijd, die je vindt in de betere supermarkten*.

*Alleen in België verkrijgbaar.



Oosterse scampi's met noedels

Bereidingstijd: 15 min.



PER PERSOON

ingrediënten

- 1 eetlepel pindakaas
- 2 eetlepels sojasaus
- 1 eetlepel geraspte verse gember
- 2 eetlepels citroensap
- 1/4 koffielepel knoflookpoeder
- 1/4 koffielepel gemalen rode peper of cayennepeper
- 50 g ongekookte noedels
- 100 g gepelde scampi's (diepvries)
- 1 zakje gemengde groenten naar smaak
- 1/2 bosje verse koriander

bereiding

Meng de pindakaas met de sojasaus, de gember, het citroensap, het knoflookpoeder en de peper.

Kook de noedels gaar zoals aangegeven op de verpakking. Voeg er 2 minuten voor het einde de bevroren scampi's en de groenten aan toe. Laat gaar worden en giet af.

Meng de noedels, scampi's en groenten met de pindasaus en werk af met gesnipperde koriander.



Penne met tonijn, kerstomaten, rucola en zwarte olijven

Bereidingstijd: 15 min.



PER PERSOON

ingrediënten

40 g ongekookte penne
1 sjalot
1 teentje knoflook
1 koffielepel olijfolie
100 g kerstomaten
1 eetlepel witte wijn
100 g tonijn op water (uit blik)
6 zwarte olijven
een handvol rucola
enkele takjes (blad)peterselie

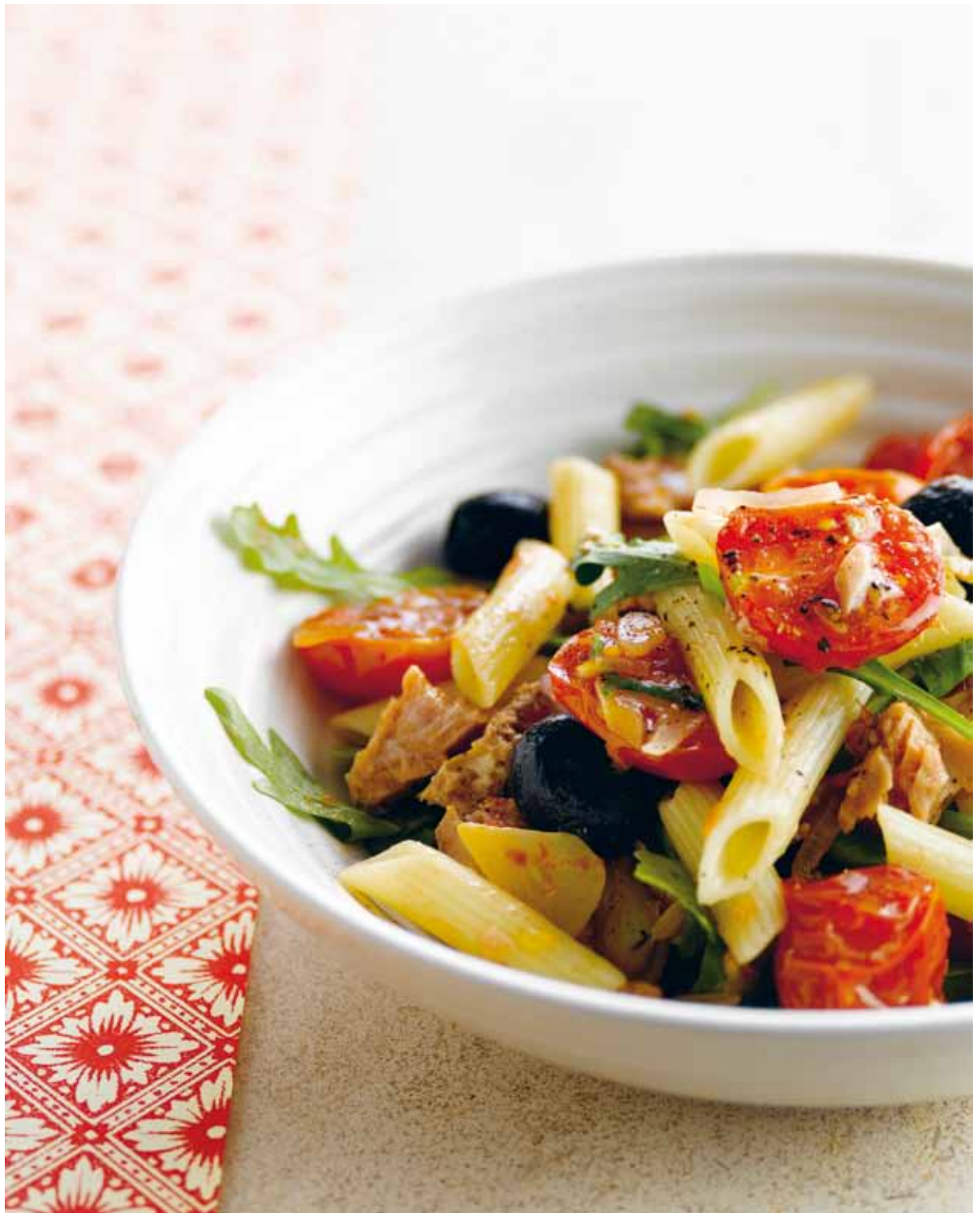
bereiding

Kook de penne gaar in ruim water en giet af.

Pel de sjalot en de knoflook. Snipper de sjalot fijn en snijd de knoflook in heel dunne plakjes. Fruit ze samen in de olijfolie.

Doe er de kerstomaten bij en laat even stoven. Doe er dan de witte wijn bij.

Laat de tonijn uitlekken en breek hem met een vork in stukken. Doe bij de saus en voeg er ten slotte de olijven, de rucola en de pasta aan toe. Werk af met gesnipperde peterselie.



- Kies kleine pompoenen in de supermarkt. Gebruik de helft om soep te maken en de andere helft in een stoofpotje.
- Een wittekool vervang je door een spitskool. Die verwerk je op precies dezelfde manier, maar is zachter van smaak wanneer je hem rauw eet. Koolsla van heel fijn gesneden spitskool met blokjes rode paprika, een halve appel, een eetlepel rozijnen en een dressing van Mayo Saus van Weight Watchers* en een koffielepeltje ahornsiroop past perfect bij kip of varkensvlees. Op een andere dag kun je de kool gebruiken in een stoofschotel.

Soep kun je altijd invriezen. Je kunt ze later gewoon als soep eten, maar er ook een maaltijdsoep van maken door er restjes vlees, kip of vis, rijst, granen of pasta en allerlei fijngesneden groenten aan toe te voegen.

Brood

Brood kan perfect worden ingevroren. Je haalt dan gewoon het aantal benodigde sneetjes uit de zak. Hetzelfde geldt voor afbakbroodjes en baguettes.

Heb je oud brood liggen? Maak er zelf broodkruim van. Leg de sneetjes op een met bakpapier beklede bakplaat en laat ze volledig uitdrogen in een niet te hete oven. Verkruimel ze tussen je vingers tot broodkruim.

Een stuk oud brood kan ook als bodem dienen voor een panpizza. Leg het brood in een pan met antiaanbaklaag en een koffielepeltje olijfolie. Bak één kant en draai om. Doe er in stukjes gesneden tomaten of magere tomatensaus, wat magere ham en een eetlepel geraspte kaas (30+) over en laat de kaas onder een deksel smelten.



Kip en ander gevogelte

Gekookte of gebakken restjes kip zijn perfect in salades of tussen de boterham met diverse andere groenten, maar je kunt ze ook in blokjes snijden en bij een pastasaus doen. Ze zijn een ideale vulling voor wraps en taco's. Meng de kip bijvoorbeeld met wat gesauteerde spinazie of gekookte broccoli en rol dit in een kleine tortilla. Leg de wrap in een ovenschaal, giet er een beetje tomatensaus over en bestrooi met een lepel geraspte kaas (30+). Zet 10 minuten in een hete oven.



* Alleen in België verkrijgbaar.



TIP

Een hele kip

Een hele kip lijkt enorm wanneer je alleen voor jezelf kookt. Toch is het goed mogelijk. Bak een niet te grote kip in de oven en verdeel ze in porties. Je kunt er een avondmaaltijd mee bereiden en de rest gebruiken in salades, als vulling voor een wrap, op een pizza, in een maaltijdsoep, als broodbeleg... De mogelijkheden zijn eindeloos.

Om een kip sneller te garen, snijd je de rug open en duw je ze plat op een bakplaat, die je eventueel met bakpapier bekleed hebt. Voor een aparte smaak zet je twee halve citroenen onder de kip met het vruchtvlees naar beneden. Je kunt er ook allerlei verse tuinkruiden aan toevoegen.

Breng een halve liter kippenbouillon aan de kook en gaar er 30 gram graantjes (type Eibly/Tarly) of kleine pasta (spirelli, penne) in. Doe er een kopje doperwtjes (diepvries) of wat broccoliroosjes bij en laat snel garen. Voeg er ten slotte stukjes kip aan toe.

Fruit een sjalot in een pan met antiaanbaklaag in een koffielepel olijfolie. Snijd een restje kip in kleine blokjes en bak ze samen met een restje gekookte aardappelen in de pan. Voeg er ten slotte een handvol in plakjes gesneden champignons aan toe, laat ze snel meebakken en werk af door er een eetlepel licht kruidenkaas door te mengen.

Vlees

Een gebrad of rollade klaarmaken is niet meteen aan de orde wanneer je voor jezelf kookt. Een varkenshaasje is een betere keuze, maar ook dan kun je nog flink wat overhebben.

Een snel stoofpotje maak je door een restje bereid varkensvlees in kleine stukjes te snijden en het te mengen met allerlei gekookte groenten (wortels, spruitjes, knolselderij...). Schep het in een eenpersoonsovenschaaltje. Maak aardappelpuree en verdeel die over het vlees met de groenten. Zet 15 minuten in een hete oven.

Of snijd een restje bereid varkensvlees in heel kleine blokjes en meng het met Weight Watchers Mayo Saus, waaraan je eventueel wat mosterd hebt toegevoegd. Vul er ijsbergslablaadjes mee voor originele, slanke wraps.

Een restje rundvlees gebruik je voor een stevige maaltijdsoep. Kook gesnipperde ui, in stukjes gesneden selderij en plakjes wortel gaar in een halve liter runderbouillon. Doe er 30 gram noedels bij en laat garen. Voeg er ten slotte het in kleine blokjes gesneden rundvlees aan toe.

Vis

Restjes gekookte of gebakken vis kun je in salades, sandwiches of taco's gebruiken. Ze opnieuw opwarmen is geen goed idee.

Laat een velletje rijstpapier weken in lauw water. Haal het eruit en rol er vis met reepjes komkommer, lente-ui, wortel en/of paprika in. Serveer met een lepeltje sojasaus of zoetzure saus.

Breek een restje kabeljauw (of andere witte vis) in kleine stukjes en meng met een eierdooier, een eetlepel Weight Watchers Mayo Saus, een beetje citroensap en een in kleine stukjes gesneden stengel bleekselderij. Maak een stevig cakeje en rol het door wat zelfgemaakt broodkruim of paneermeel. Bak het in een koffielepel olie in een pan met antiaanbaklaag en serveer met een frisse groene salade.



3. SLANKE KOOKTECHNIEKEN

Bakken in de oven

In een oven kun je cakes en taarten bakken, maar je kunt er ook groenten, vlees, vis, gevogelte of fruit in klaarmaken. Meestal hoeft je geen of weinig vet toe te voegen, omdat het voedsel omringd wordt door warmte en snel gaart. Het behoudt bovendien zijn smaak.

Braiseren (smoren)

Om iets te braiseren, bak je het eerst rondom aan in de pan. Dan voeg je wat water toe, dek je de pan af met een deksel en laat je het op een zacht vuur verder garen. Je hebt maar een minimum aan vetstoffen nodig, alle smaken blijven bewaard en je krijgt een rijke, volle saus.

Pocheren

Pocheren doe je door voedsel onder te dompelen in water of bouillon die je net onder het kookpunt houdt tot het gaar is. Gebruik een pan die niet veel groter is dan het voedsel dat je wilt pocheren en waarvoor je weinig vloeistof nodig hebt. Zo behoud je meer smaak en valt het voedsel niet uit elkaar.

Blancheren

Blancheren is voedsel kort onderdompelen in kokend water waarna je het met koud water spoelt en laat uitlekken. Je groenten blijven op deze manier beetgaar en een beetje krokant.

Roosteren of grillen

Roosteren of grillen kan op een speciale pan op het fornuis, op de barbecue of in de oven. Zet een rooster in een ovenschotel en leg daarop je vlees of vis. Het vocht en vet zullen in de ovenschotel lekken. Overgiet de vis of het vlees regelmatig met de saus zodat het niet uitdroogt.

Sauteren

Om te sauteren laat je kleine, dun gesneden ingrediënten snel garen in een pan met antiaanbaklaag op een hoog vuur zonder vet. Je kunt eventueel wel wat water of bouillon toevoegen.

Stomen

Een speciale stoompan of rieten mandje, maar ook een rijstkoker zijn perfect om voeding te stomen. Je behoudt de smaak en giet de voedingsstoffen niet weg met het kookwater. Voeg eventueel smaakmakers toe aan het kookwater; zoals citroen, wortels en selderij, bouillon...

Wokken

Snijd alle ingrediënten in kleine blokjes en wok ze kort in een speciale wokpan of een andere grote pan. Gewokte groenten mogen nog wat krokant zijn. Om te wokken heb je heel weinig vetstof nodig.



Aardbeientaartje

Bereidingstijd: 10 min.



PER PERSOON

Ingrediënten

2 plakjes ontbijtkoek/peperkoek
1 citroen (biologisch)
100 g magere kwark/plattekaas
10 g poedersuiker
6 aardbeien
enkele blaadjes verse munt

Bereiding

Rooster de plakjes koek in de broodrooster en verkrummel ze.

Doe de koekkrummels in een dresseerring en druk goed aan.

Rasp de citroenschil en meng naar smaak met de kwark/plattekaas* en de poedersuiker.

Spoel de aardbeien, verwijder de groene steeltjes en snijd ze in tweeën. Zet enkele aardbeien tegen de rand van de dresseerring en schep er de kwark/plattekaas in. Druk aan. Laat opstijven in de koelkast.

Snijd de resterende aardbeien in kleinere stukjes en meng ze met de gesnipperde munt.

Verwijder de dresseerring en serveer met de aardbeien met munt.

* Laat de kwark/plattekaas eventueel even uitlekken in een neteldoek zodat hij minder nat is.



Warme abrikozen met vanille-ijs

Bereidingstijd: 15 min.



PER PERSOON

Ingrediënten

- 100 g abrikozen (uit blik, in eigen sap)
- 1 kaneelstokje
- 1 steranijs
- 2 bolletjes yoghurtijs
- 1 koffielepel geschaafde amandelen

Bereiding

Doe de abrikozen in een steelpannetje en breng ze aan de kook met de kaneel en de steranijs. Zet op een laag vuur en laat ze in ongeveer 10 minuten zacht worden, maar niet tot moes koken.

Giet de abrikozen af en verwijder het kaneelstokje en de steranijs. Duw ze een beetje plat met een vork.

Doe de abrikozen in een kommetje en leg er het ijs op. Rooster de amandelen in een pan met antiaanbaklaag zonder vetstof. Strooi ze over het ijs.

