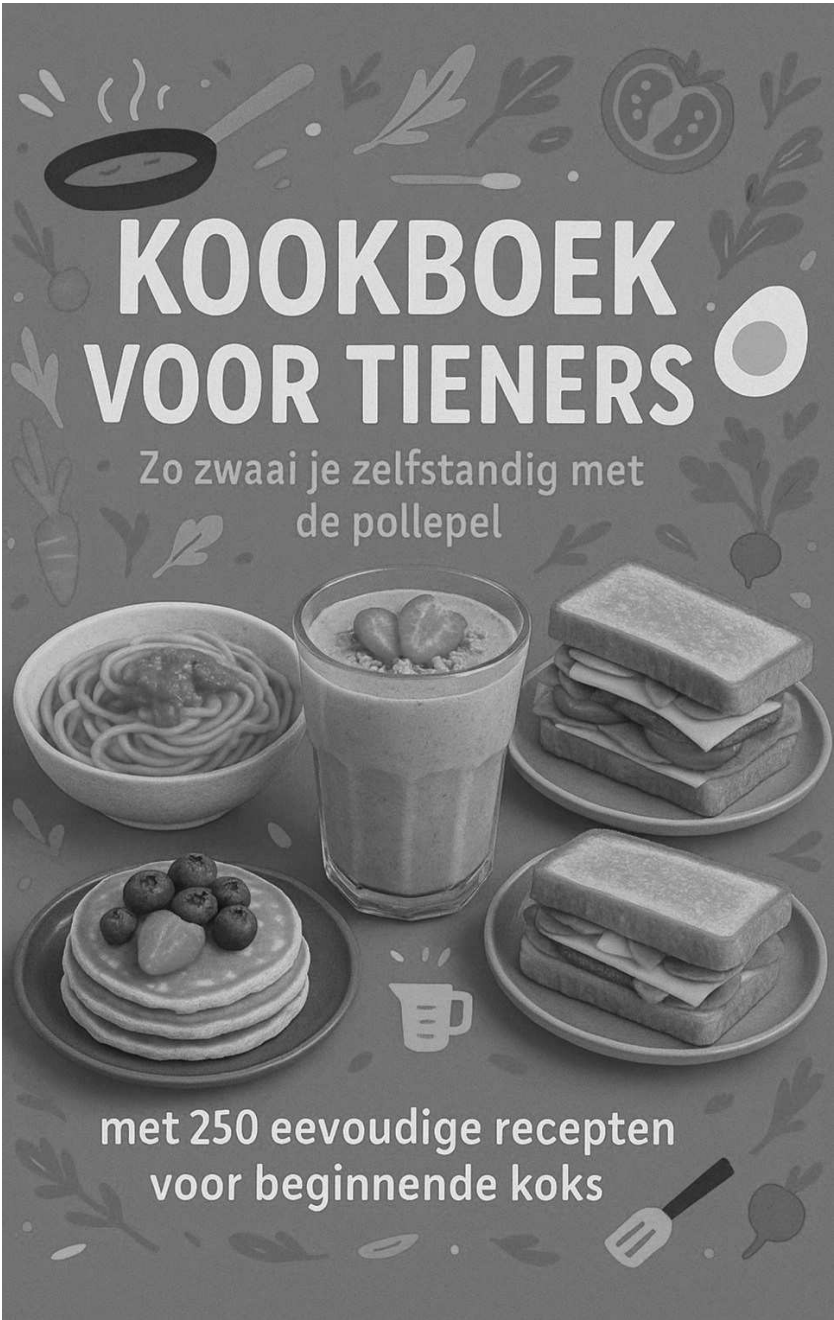




KOOKBOEK VOOR TIENERS

Zo zwaai je zelfstandig met
de pollepel



met 250 eenvoudige recepten
voor beginnende koks





Inhoudsopgave

Invoering.....	16
Waarom moeten tieners überhaupt koken?.....	17
Apparatuurcontrole in de keuken – wat is er nodig om te koken?.....	18
Controle koelkast en keukenkast: de belangrijkste basisingrediënten.....	23
Tienervoeding: do's en don'ts.....	25
Jouw dieet: de must-haves.....	25
Het juiste aantal maaltijden	26
Tienervoeding: de do's	26
Tienervoeding: de dingen die je niet moet doen	27
Voedingsmiddelen die geweldig zijn voor tieners.....	27
Tips voor een goede start in de keuken	29
Ontbijt.....	31
Nootachtige fruitsalade.....	33
Ontbijtmuffins	35
Goedemorgen-smoothie	36



	 36
Franse Toast	37
Muesli met yoghurt.....	38
Huisgemaakte muesli	40
Klassieke nachtelijke haver.....	42
Pap	43
Ontbijtpudding	44
Smoothie-kom.....	45
Zelfgemaakt bananenbrood	46
Chia-pudding.....	48
Ontbijt ovenschotel.....	49
Pannenkoeken	50
Pluizig roerei	51
Snelle omelet	53
Appelcouscous	54
Heerlijke broodjes.....	55
Chocoladedrankje als ontbijt.....	56

Fruitige kwark	57
Beeriger Vanillejoghurt	58
Chocolade-avocado-smoothie	60
Ontbijt uit een glas	61
Havermout uit de oven	62
Bananenpap	64
Bananenmelk	65
Aardbei Karnemelk	66
Pastagerechten	67
Spaghetti Carbonara	68
Mal anders-map	70
Pasta met feta	72
Pasta met spinazie en tomaten.....	74
Pasta all´arabiata	75
Pesto Spaghetti	77
Snelle ovenschotel.....	78
melk noedels.....	80
Tonijnspaghetti	81
Spaghetti-cakes.....	83
Plantaardige spaghetti.....	85



	 86
Plantaardige lasagne	87
Kleurrijke pastasalade	89
Klassieke pasta met tomatensaus	91
Heerlijke pastabak	93
Kaas noedels	95
Avocado-Nudeln	96
Spinazie noedels	98
Pasta op spiesjes	99
Kaas Spätzle	100
Zalmroompasta	101
Noedelpan Bella Italia	103
Snacks	104
Komkommer hapjes	105

Koolrabi frietjes	106
Broodje banaan	108
Gezond bananenijs.....	109
Geluksballen	110
Fruitrepen	112
Abrikozenbeten	113
Groentesticks met dip.....	114
Muesli-Kekse	115
Meloenpizza	116
Appel frietjes	117
Macht Riegel	118
Energieballen	119
IJzige snoepjes.....	120
Eis-Pops	121
Gevulde radijsjes	122
Tomaatmozzarella op spiesjes	123
Gevulde krakeling	124
Bruschetta	125
Kleine feta-torens.....	126
Snack-Happen.....	127
Heerlijke slakken gemaakt van bladerdeeg	128
Iets gezonds.....	129
Meloensalade met feta.....	130
Broccolisalade.....	132
Hirsesalat.....	134
Veldsla met ananas	135

Couscous-salat	136
Tomatensalade met munt	137
Komkommer- en sesamsalade	138
Gemengde salade met ei	139
Chinakohlsalat	140
Bundels sla	141
Avocado-salat	142
Radijs salade	143
Simpele komkommersalade	144
Kleurrijke groenten met feta	145
Snelle gemengde salade	146
De snelle veldsla	147
Brotsalat	148
Snelle groentesalade	149
Wortel salade	150
Stevige bladsalade	151
Heerlijke vitaminebom	152
Boerensalade	153
Last-minute	154
Toscaanse gehaktballetjes	155
Pizzabroodjes	158
paprikastoof of paprikapan met rijst	159
Eigen Griespap	160
Mama's pannenkoeken	161
Kaas- en preisoep	162
Tomaat vierkantjes	163

Tarte flambée met een verschil.....	165
Snelle toast	166
Snelle pan	167
Kaas pasteitjes	169
Courgette-Spaghetti.....	170
Chili con Carne	171
Gevulde champignons	172
Tomatenrijst	173
Gebakken rijst.....	174
Gebakken noedels	176
Kaiserschmarrn	177
Gebakken camembert.....	178
Paprikapasta.....	179
Aardappel gerechten.....	180
Gebakken aardappelen.....	180
Aardappelpan.....	182
Aardappelpraat	183
Aardappelgoulash	185
Gebakken aardappelen.....	187
Gebraden.....	188
Aardappel zakken.....	189
Heerlijke geroosterde aardappelen	191
Aardappelsoep van oma.....	192
Gebakken taart	194
Snelle aardappelschotel.....	195
Aardappelgratin.....	196

Gezonde aardappelpuree	197
Aardappelcurry	198
Aardappel ovenschotel	200
Aardappelsoep	202
Aardappelpannenkoekjes	203
Knol ovenschotel	205
Krokante aardappelen.....	206
Gepofte aardappelen met kwark	207
Aardappel ontmoet tomaat.....	208
Tortilla	209
Delicatessen van over de hele wereld	210
Tomaat-komkommersalade (Israël).....	211
Kleine tortilla (Spanje).....	212
Köfte (Turkije)	214
Courgettebeignets (Türkiye)	216
Noedelsoep (Japan).....	218
Macaroni en Kaas (Canada)	219
Minestrone (Italië).....	220
Menemen (Turkije).....	221
Aardappelpan (Zweden)	222
Nasi Goren (Indonesisch)	223
Thaise curry (Thailand)	224
Broodje Pindakaas (VS)	225
Omslagdoeken (Canada)	226
Gebakken Bonen (Engeland)	227
Kopen (Rusland).....	228

Gebakken noedels (Azië)	229
Gebakken rijst (Chinees)	230
Pizzadeeg (Italië)	231
Guacamole (Mexico)	232
Zomersoep (Zweden)	233
Fastfood mal anders	234
De pizzabal	235
Fruitig broodje	236
Gevulde taco's	238
Kipnuggets	239
Mini-pizza	240
Kaas Souffle	242
Aardappelpartjes	243
Snelle pizza uit de pan	244
Plantaardige frietjes	246
Kroketten	247
Groentechips	248
Falafel	249
Plantaardige koekjes	250
Broodje	251
Uienringen	252
Snackchips	254
Krokante plakjes	255
Pizzasticks	256
Burger-Muffins	257
Gezonde pizza	259

cheeseburgersalade	260
Kaas frietjes	261
Vegetarische wrap	262
Groene frietjes	263
Kipsnacks.....	264
Vegan & Vegetarisch.....	265
rijst pan.....	266
Tofu-Schnitzel.....	268
Bolognese.....	269
Gebakken tofu	270
Tamari Tofu	270
Veganistische pastasalade	271
Veganistische Curry.....	272
Tofu op spiesjes	273
Vleessalade -vegetarisch-	274
Spinat-Eiersalat.....	275
Spinazie- en aardappelknoedels.....	276
Tofu-champignons	277
Pompoenpasta	278
Pasta met asperges en citroen.....	279
Gebakken geitenkaas	280
Spinazie pannenkoekjes	281
Kwarkdalers	282
Feta uit de oven	283
Paprika-Tofu-Reis	284
Toast van zoete aardappel.....	286

Desserts	287
Appel crumble	288
Frambozen crème	290
Fruitig dessertje	291
Heerlijke traktatie	292
Kokosdessert met aardbeien	293
Meloensorbet	294
Kiwi-dessert	295
Chocoladedessert	296
Brownies	297
Chocolademuffins	298
Kokoskoekjes	299
Aardbeien droom	300
Cashew-crème	301
Groene Crème	302
Kokos Banaan	303
Hete appels	304
Speltdessert	305
Fruitsalade	306
Frambozenijs	307



.....	307
Honinyoghurt	308
Appelpudding.....	309
Chocolade wrongel.....	310
Chocolademousse.....	311
Drankjes	312
Spritzer van rood fruit.....	313
Tropische Schorle.....	314
Bessenspritzer	316
Huisgemaakte bubbelthee	317
Ingwershot	318
Bruisend drankje.....	319
Milkshake met frambozen	320
Limonade	321
Mango-Lassi.....	321
Limonade met granaatappel	323
Fruitige verfrissing	324
Klassieke ijsthee.....	325

Meloen verfrissing	326
Frambozen limonade	327
Kokos-Milchshake	327
Sprankelende ijsthee.....	328
Meloen punch.....	329
Aardbeien punch.....	330
Aardbeien limonade	330
Gembersorbet	331
Zomerse karnemelkshake.....	332
Melk drinken	333

Invoering

Koken - een onderwerp dat voor veel tieners zeker een beetje saai klinkt. Wie wil minuten of zelfs uren in de keuken staan, verschillende ingrediënten hakken en wachten tot de maaltijd eindelijk klaar is? Eten bereiden kan ook heel leuk zijn. Vind je niet? Dan moet je zeker verder lezen. Op de volgende pagina's vind je niet alleen handige tips over koken, maar ook 250 heerlijke en eenvoudige recepten die je helemaal zelf kunt bereiden.

Zo kun je niet alleen heerlijke gerechten voor jezelf bereiden, maar ook je familie en vrienden verrassen. Want laten we eerlijk zijn, iedereen die kan koken heeft een duidelijk voordeel. Zo ben je niet alleen onafhankelijk, maar kun je ook op elk moment je eigen favoriete gerechten bereiden.

Koken heeft eigenlijk een aantal voordelen. Vooral als het om je dieet gaat, heb je de volledige controle, zolang je maar je eigen maaltijden bereidt in plaats van je toevlucht te nemen tot fastfood en dergelijke. Maar wacht even! Fastfood is ook gezond – echt waar. Naast vele andere recepten vind je in dit boek ook heerlijke fastfood die niet alleen gemakkelijk te bereiden is, maar ook veel gezonder is dan hamburgers uit de winkel etc.

Er valt echt veel te ontdekken op de volgende pagina's. Om deze reden moeten we geen tijd meer verspillen en meteen beginnen, zodat u snel de houten lepel in eigen handen kunt nemen.

Waarom moeten tieners überhaupt koken?

Een vraag die je jezelf waarschijnlijk wel eens hebt gesteld. Als ouders een bepaalde leeftijd bereiken, proberen ze hun kinderen immers aan te moedigen om te koken. *“Je kunt ook zelf iets te eten maken.”* of *“Als je het niet leuk vindt, moet je gewoon alleen koken”* – deze en vele soortgelijke zinnen maken deel uit van de standaardwoordenschat van ouders. En laten we eerlijk zijn: in zekere zin hebben ouders gelijk.

Er is eigenlijk niets mis mee om kinderen of tieners kennis te laten maken met koken. Zo worden de kinderen niet alleen zelfstandiger, maar leren ze het werk in de keuken ook wat meer waarderen. Als je zelf ooit een houten lepel hebt gebruikt, weet je hoeveel werk er komt kijken bij het bereiden van een gerecht. Aan de andere kant zijn ‘kooklessen’ met of met ouders altijd een beetje saai. Uitspraken als: *“Doe dit,”* *“Snijd het zo.”* of *“Nee, dat is verkeerd.”* zijn niet ongewoon. Onder deze omstandigheden kunt u de wens om te koken verliezen. Begrijpelijk.

Om deze reden is dit boek bedoeld voor tieners die gewoon zelf willen leren koken. En dat werkt ook! Je hebt niet nodig dat iemand over je schouder meekijkt of ervoor zorgt dat je alles goed doet. De recepten in dit boek zijn zo eenvoudig geschreven dat je niet fout kunt gaan. Maar waarom zou je eigenlijk al deze moeite doen?

Laten we, om deze vraag te beantwoorden, eens kijken naar de voordelen die koken u biedt. Zolang je zelfstandig in de keuken werkt en een grote verscheidenheid aan gerechten bereidt:

- je wordt onafhankelijk
- jij kunt inspraak hebben in welke gerechten op jouw bord belanden
- je maakt indruk op je familie en vrienden
- jij helpt geld te besparen
- je let op je dieet.

Dit zijn uiteraard slechts de belangrijkste voordelen die koken met zich meebrengt. Het allerbelangrijkste is natuurlijk dat je zelfstandiger wordt. Want op een gegeven moment verlaat je het huis van je ouders en dan zou je zelf een aantal maaltijden moeten kunnen bereiden. In dit geval moet u zich van tevoren vertrouwd maken met koken. En geloof me, het is een stuk eenvoudiger dan je denkt.

Apparatuurcontrole in de keuken

– wat is er nodig om te koken?

Zelfs als je nu nauwelijks kunt wachten en meteen de keuken in wilt rennen om te beginnen met koken, vergeet dan niet om je voor te bereiden. En dit betekent ook dat je eerst kennis maakt met de keukenapparatuur. Als je dit boek leest, woon je in de regel nog bij je ouders. Dit betekent dat jij kunt profiteren van het feit dat de keuken van je ouders precies over de apparatuur beschikt die je nodig hebt om te koken. Toch kan in dit geval zelfs een kleine cheque geen kwaad. Er zijn gewoon een paar dingen of gebruiksvoorwerpen die in geen enkele keuken mogen ontbreken.

Trefwoord: potten

Potten zijn eenvoudig en nodig voor bijna alle recepten. Idealiter zijn de potten gemaakt van roestvrij staal en voorzien van een deksel. Je hebt een grote pot nodig met een inhoud van vijf tot zes liter en twee tot drie middelgrote potten. De grote pan is ideaal voor het maken van pasta, soepen of stoofschotels, terwijl de kleinere potten voor al het andere worden gebruikt.

Trefwoord: pannen

In de regel is één pan in de keuken voldoende. Natuurlijk is meer beter, maar geen must. Het enige wat belangrijk is, is dat de pan een hittebestendige handgreep en een antiaanbaklaag heeft. De antiaanbaklaag zorgt ervoor dat er niets aan de pan blijft plakken, waardoor deze makkelijker schoon te maken is. Om optimaal met de pan te kunnen werken, moet deze een diameter van 28 cm hebben. Bij twijfel kun je aan je ouders vragen of deze kenmerken bestaan.

Trefwoord: planken

Voor het snijden en knippen is een geschikt oppervlak vereist. Daarom moeten planken of snijmatten in verschillende maten verkrijgbaar zijn. Het materiaal is bij voorkeur kunststof of glas. Houten planken zien er misschien mooi uit, maar zijn niet 100 procent hygiënisch schoon te

maken.



Trefwoord: kommen

Kommen zijn ook altijd een belangrijk onderwerp in de keuken. Er moet minimaal één grote mengkom aanwezig zijn. Je herkent deze aan de rubberen rand op de vloer. Dit voorkomt dat de kom wegglijdt. Er moeten ook twee tot drie kommen van verschillende grootte in de keuken staan. Als je een hoge mok (mengbeker) in de keuken kunt vinden, zou dat ideaal zijn. Deze kunt u bijvoorbeeld gebruiken voor het pureren of kloppen van room.

Trefwoord: maatbeker

Om ingrediënten nauwkeurig af te meten, heb je een maatbeker nodig. Dit moet een volume van één liter hebben en worden verdeeld in stappen van 50 ml. Een enigszins modern alternatief is de keukenweegschaal. Eén van de twee mag zeker in de keuken aanwezig zijn.

Trefwoord: mes

Nu wordt het pittig. Messen zijn veel nodig in de keuken. En ook in dit geval moeten er verschillende varianten beschikbaar zijn. Een koksmes is bijvoorbeeld een uitstekend middel om vlees en groenten te snijden. Het broodmes herken je aan de gekartelde snede en wordt gebruikt voor het snijden van brood etc. Met behulp van een universeel mes kunt u vrijwel alle ingrediënten in de keuken fijnhakken. En voor het schillen en hakken van groenten gebruik je een schilmesje. Als alternatief kan hiervoor ook een dunschiller worden gebruikt. Hier hoeft u alleen maar te kijken met welk keukengerei je het beste overweg kunt.

Trefwoord: lepels, pollepels en co.

Houten lepels, pollepels enz. moeten bij voorkeur van siliconen zijn gemaakt. Zo kunnen er geen gifstoffen in het voer komen en is het schoonmaken ook makkelijker. Met behulp van een pollepel kunt u voedsel op het bord gieten. Hetzelfde geldt voor de kooklepel. Houten lepels zijn daarentegen nodig om te roeren tijdens het koken enz. U kunt een spatel gebruiken om het voedsel in de pan om te draaien en uit de pan te halen. Ook een middelgrote en een grote garde mogen niet ontbreken.

Trefwoord: zeven

Zeven zijn onder andere nodig voor het uitlekken van groenten of pasta. Daarom moet er minimaal één pastazeef in de keuken aanwezig zijn. Het zou ook een voordeel zijn als er andere zeven in verschillende maten beschikbaar zouden zijn.

Trefwoord: wrijven

Raspen zijn ook praktisch. Hiermee rasp je bijvoorbeeld diverse soorten groenten grof of fijn. Iets kleinere raspen zijn daarentegen ideaal voor diverse kruiden.

Trefwoord: elektrische apparaten

Elektrische apparaten in de keuken kunnen het werk een stuk makkelijker maken, maar zijn meestal optioneel. Dit betekent dat ze niet noodzakelijkerwijs aanwezig hoeven te zijn. Wel zijn een handmixer en een staafmixer praktisch. Je kunt een blender ook gebruiken om smoothies en shakes te bereiden. Maar zoals ik al zei, dit is geen must. Als alternatief kunt u in dit geval ook een staafmixer gebruiken.

Trefwoord: verbruiksartikelen

Voorbeelden van verbruiksartikelen zijn onder meer:

- bakpapier
- Aluminiumfolie
- vershoudfolie
- tandenstoker
- houten spiesjes

begrepen. Het bakpapier heb je onder andere nodig voor het bekleden van een bakplaat of, zoals de naam al doet vermoeden, voor het bakken. Met behulp van aluminium en huishoudfolie kunnen restjes afgedekt worden en vervolgens in de koelkast bewaard worden. Tandienstokers en houten spiesen zijn af en toe nodig voor recepten en om het deeg tijdens het bakken te testen om te controleren of het gebak al gaar is.

Uitrustings-checklist

Voor uw keukencontrole kunt u de volgende checklist gebruiken. Het zal op deze manier zeker een beetje gemakkelijker zijn.

€ 1 grote pot	€ 1 kooklepel
€ 2 tot 3 kleinere potten	€ 1 spatel
€ 1 Pfanne	€ 1 tot 2 houten lepels
€ 1 grote snijplank of mat	€ 1 middelgrote garde
€ kleinere borden of documenten	€ 1 grote garde
€ 1 grote mengkom	€ 1 pastazeef
€ 2 tot 3 kommen van verschillende afmetingen	€ 2 tot 3 zeven in verschillende maten
€ 1 maatbeker of een keukenweegschaal	€ 1 keukenrasp - optioneel kleinere raspen
€ 1 koksmes	€ bakpapier
€ 1 broodmes	€ Aluminiumfolie
€ 1 groentemes of dunschiller	€ vershoudfolie
€ 1 Universele beurzen	€ tandenstoker
€ 1 pollepel	€ houten spiesjes
	€ Handmixer (optioneel)
	€ Blender (optioneel)

Controle koelkast en keukenkast: de belangrijkste basisingrediënten

Van de ene cheque gaat het naar de volgende. Want nu is het de beurt aan de koelkast en keukenkast. Er zijn gewoonweg een aantal ingrediënten die altijd in de keuken aanwezig moeten zijn. Het is niet ongebruikelijk dat deze basisprincipes in veel recepten nodig zijn en daarom de basis vormen voor veel gerechten. Het is dus zeker de moeite waard om de keuken eens wat nader te inspecteren. Zo hoef je minder te kopen als je voor het eerst gaat koken. Laten we eerst beginnen met de koelkast. Gebruik de volgende checklist om te controleren welke basisprincipes beschikbaar zijn:

- € Boter of margarine
- € Eieren
- € Melk (of melkalternatief)
- € Room (of roomvervanger)
- € Geraspte kaas
- € Parmezaanse kaas
- € Mosterd

Na de koelkast is het de beurt aan de voorraadkast:

- | | |
|---------------|------------------------------------|
| € Noedels | € haverhout |
| € Koningen | € Maïszetmeel |
| € Meel | € bakpoeder |
| € aardappelen | € groentebouillon |
| € Uien | € Tomatenpuree |
| € Knoflook | € gepureerde of
gehakte tomaten |
| € Honing | |

En terwijl je toch bezig bent, kun je net zo goed nog eens naar het kruidenrek kijken. Omdat daar ook bepaalde basics te vinden zijn:

€	Zout	€	Vanillesuiker of vanillestokjes
€	Suiker	€	Paprikapoeder
€	Peper	€	Chili
€	marjolein	€	Gedroogde kruiden (peterselie, bieslook, etc.)
€	Oregano	€	olijfolie
€	Thymian	€	neutrale olie - bijvoorbeeld koolzaadolie
€	Basilicum	€	Azijn
€	Laurierblaadjes	€	Balsamico
€	Tien		
€	nootmuskaat		
€	Kaneel		

Tienervoeding: do's en don'ts

Nu je de keuken zorgvuldig hebt geïnspecteerd en weet wat er wel en niet is, gaat dit hoofdstuk over je voedingspatroon. Zeker een nogal vermoeiend onderwerp, maar helaas noodzakelijk. Vooral tieners moeten een evenwichtig en gezond dieet volgen. Je bent tenslotte momenteel aan het groeien. Dit betekent weer dat je lichaam bepaalde voedingsstoffen en vitamines nodig heeft, zodat er geen tekorten etc. ontstaan.

Jouw dieet: de must-haves

Het belangrijkste is dat je je lichaam van voldoende koolhydraten voorziet. Deze vormen ongeveer 50 tot 55 procent van uw dagelijkse voeding. Er moet echter wel een onderscheid gemaakt worden tussen de goede en de slechte koolhydraten. Slechte koolhydraten vind je bijvoorbeeld in fastfood, snoep en alle producten die tarwemeel bevatten. Deze koolhydraten geven je niet lang een verzadigd gevoel en leiden bovendien tot ongewenste vetophopingen. Het is echter beter om te vertrouwen op gezonde of goede koolhydraten. Deze zijn te vinden in aardappelen, granen, fruit, volle granen en groenten.

Vet is ook belangrijk. Dit is ook nodig in een compleet dieet. Wel is het belangrijk dat je bij voorkeur plantaardige vetten consumeert, die vormen dan 30 procent van je voeding.

De overige 10 tot 15 procent van de dagelijkse voeding bestaat uit eiwitten. Dit zit onder meer in zuivelproducten, vlees, vis, granen en aardappelen.

Het is daarom uiterst belangrijk dat uw dieet gevarieerd is. Gezonde koolhydraten hebben de hoogste prioriteit, gevolgd door vet en pas aan het eind komen eiwitten.

Het juiste aantal maaltijden

Naast de balans die je dieet moet bevatten, is het ook belangrijk hoe vaak je per dag eet. Er worden drie maaltijden aanbevolen. Twee van deze maaltijden kunnen koud zijn. U kunt bijvoorbeeld 's ochtends en 's avonds maaltijden eten die bestaan uit brood of ontbijtgranen en melk. Deze maaltijden worden afgerond met een portie groente en fruit. Je kunt ook boter, kaas of kleine hoeveelheden worst in deze koude maaltijden verwerken. Zo voorzie je je lichaam optimaal van calcium, vitamines, vezels en eiwitten.

Voor uw dagelijkse warme maaltijd gebruikt u aardappelen, rijst, peulvruchten of volkoren pasta, gecombineerd met groenten of een salade. Ook wordt aangeraden om drie keer per week vlees te eten en twee keer per week vis op tafel. Zo krijgt je lichaam voldoende jodium, vitamines en eiwitten binnen.

Tienvoeding: de do's

Om optimaal te eten en mogelijke tekorten te voorkomen, kun je rekening houden met de volgende do's:

Drink elke dag voldoende vocht! Minimaal drie liter per dag. U kunt zonder zorgen water of ongezoete thee drinken. Zelfgemaakte fruitspritzers zijn ook mogelijk.

Creëer een dagelijks dieet met voedsel dat rijk is aan voedingsstoffen!

Deze omvatten fruit, groenten, peulvruchten, salades en volkorenproducten. Op deze manier is uw dieet niet alleen uitgebalanceerd, maar voorziet u uw lichaam ook van de energie die het nodig heeft, evenals van belangrijke vitamines, mineralen, vezels en plantaardige stoffen.

Probeer plantaardige oliën te gebruiken! Olijfolie is een uitstekende bron van vet en heeft ook gezondheidsvoordelen voor het lichaam.

Gebruik verse kruiden als smaakmaker! Verse kruiden zijn een perfecte manier om gerechten op smaak te brengen en ze de juiste smaak te geven.

Tienervoeding: de dingen die je niet moet doen

Maar er zijn ook enkele punten die je in je dieet moet vermijden of waarvan consumptie slechts tot op zekere hoogte wordt aanbevolen.

Vermijd fastfood! Het is misschien lastig, maar fastfood is allesbehalve goed voor je lichaam. Hamburgers en dergelijke bevatten veel slechte koolhydraten en calorieën. Als alternatief kan fastfood ook eenvoudig zelf worden bereid.

Vermijd industrieel geproduceerd voedsel! Industrieel geproduceerd voedsel is geen goede keuze, vooral als het gaat om vet, suiker en calorieën. Hieronder valt vrijwel alles wat je in de supermarkt kunt kopen. Ook de kant-en-klare muesli etc. Zelfs kant-en-klare salades en sauzen zijn geen goede optie. U moet ook producten die witte bloem bevatten uit uw dieet verwijderen. In plaats daarvan moet u uw maaltijden altijd zelf bereiden en volkorenproducten gebruiken.

Niet te veel suiker! Suiker is schadelijk voor het lichaam. Dit geldt vooral voor witte tafelsuiker, die helaas ook in veel voedingsmiddelen voorkomt. Je hoeft echter niet per se iets zoets op te geven. Zo nu en dan een tussendoortje mag zeker. Je moet het echter niet overdrijven. Bij het bereiden van voedsel kunt u ook suikeralternatieven gebruiken, zoals honing of berkensuiker.

Consumeer dierlijk voedsel alleen met mate! Met andere woorden: eet niet zoveel vlees, vis, eieren of zuivelproducten. Hoewel het lichaam op deze manier ook belangrijke voedingsstoffen binnenkrijgt, bevatten deze voedingsmiddelen ook veel calorieën en vet. Verder kun je bij zuivelproducten ook gebruik maken van alternatieven op basis van soja etc. of je kunt kiezen voor lactosevrije melk, room etc.

Voedingsmiddelen die geweldig zijn voor tieners

In de kleurrijke en diverse wereld van voeding kun je enkele vertegenwoordigers vinden die zeer geschikt zijn voor je dagelijkse menu:

- alle volkorenproducten als alternatief voor wittemeelproducten
- Aardappelen en zoete aardappelen

- Rijst ook volkoren rijst
- Peulvruchten zoals erwten, kikkererwten, linzen
- verse groenten en fruit
- haverhout
- Natuurlijke yoghurt
- roomkaas
- Noten en zaden
- lijnzaad
- olijfolie
- Tofu

Tips voor een goede start in de keuken

Je vingers tintelen waarschijnlijk al en je wilt eindelijk aan je eerste kookpogingen beginnen. Maar onthoud: koken vergt altijd een goede voorbereiding. Daarom volgen hier nog een paar tips. Als je daar rekening mee houdt, kan er eigenlijk niets misgaan.

Tip nummer één: kies een geschikt recept

Als je nog niet veel kookervaring hebt, moet je het eerst rustig aan doen. Met andere woorden, je moet eerst een eenvoudig recept vinden dat je vervolgens kookt. Hieronder vind je een heleboel recepten die je kunt uitproberen. Ook is het belangrijk dat je je altijd aan het recept houdt. Zo voorkom je dat je kookpogingen mislukken. Dankzij de stapsgewijze instructies van de recepten in dit boek zal dit voor jou niet moeilijk zijn.

Tip nummer twee: Zet al het keukengerei en de ingrediënten klaar

Voordat u daadwerkelijk gaat koken, moet u alles wat u nodig heeft bij de hand hebben. Zo heb je alles wat je nodig hebt bij de hand en hoeft je niet lang te zoeken tijdens het koken.

Tip nummer drie: Let op hygiëne

Zowel vóór als tijdens het koken moet u op hygiëne letten. Dit betekent niet alleen dat u uw handen grondig moet wassen, maar ook dat u het keukengerei dat u gebruikt zo nu en dan tussendoor afspoelt. Maar ook sommige voedingsmiddelen zoals groenten, fruit en vlees moeten vóór bereiding grondig worden gewassen.

Tip nummer vier: Vergeet niet op te ruimen!

Na het koken dient u de keuken schoon achter te laten. Dit betekent dat je alles moet afwassen of in de vaatwasser moet doen. Alle werkoppervlakken moeten grondig worden gereinigd en alles moet op de juiste plaats worden teruggeplaatst.

Tip nummer vijf: Bewaar etensresten netjes

Bedek eventueel overgebleven voedsel met aluminiumfolie of huishoudfolie en bewaar het vervolgens in de koelkast. Zo voorkom je dat je het weggooit.

Dus nu weet je alles wat je moet weten over koken. En nu u klaar bent om te gaan, kunt u verder gaan met de recepten...

Ontbijt

Voor de perfecte start van
de dag





Nootachtige fruitsalade

Benodigde tijd: 15 minuten

Aantal porties: 2

Ingrediënten:

- 1 Oranje
- 1 appel
- 1 peer
- ½ Banaan
- 2 theelepels agavesiroop, ahornsiroop of honing
- 1 handvol bosbessen
- 1 handvol frambozen
- 120 g noten

Vorbereiding:

Stap één

Schil eerst de sinaasappel en verwijder het vruchtvlees van de schil. Dit wordt vervolgens in filets gesneden. Appel en peer worden gewassen. Snijd ze vervolgens in vieren en verwijder de klokhuizen. Schil de banaan en snijd al het fruit (behalve de sinaasappels) in blokjes. Meng het gesneden fruit met de sinaasappelfilets in een grote kom met de agavesiroop.

Stap twee

Spatel nu voorzichtig de bosbessen en frambozen door de fruitsalade.

Stap drie

Giet de fruitsalade in twee kommen en strooi er een portie noten over.

