



Voorwoord

Als je, zoals ik, een groot liefhebber bent van ‘huisgemaakt’ en een hekel hebt aan zakjes en pakjes met kunstmatige toevoegingen, maar je dagen zo vol zitten dat je ’s avonds nauwelijks tijd en energie hebt om nog zelf te koken...

Als je, zoals ik, je gezin toch een gezond en evenwichtig maal wilt voorzetten dat zowel volwassenen als kinderen lekker zullen vinden...

Als, zoals bij mij, kant-en-klare maaltijden sowieso een te grote aanslag vormen op je portemonnee...

Als, zoals bij mij, er elke dag wel iemand de vraag stelt: ‘Wat eten we vandaag?’ en jij het daar steeds weer Spaans benauwd van krijgt...

In al deze gevallen zal deze methode, die door de Engelsen ook wel heel toepasselijk meal prepping of batch cooking (‘veel gerechten tegelijk koken’) wordt genoemd, je aanspreken: je maakt in één keer meerdere gerechten voor een hele week!

Sinds ik deze methode heb ontdekt, bespaar ik geld, eet ik evenwichtiger én lekkerder, en het scheelt me elke avond stress.

In het weekend kost het me circa 2 uur van mijn tijd om te schillen, snijden, marinieren en verschillende gerechten te bereiden... en op doordeweekse dagen hoef ik alleen maar op te warmen, samen te stellen of even kort iets te koken. In maximaal 15 minuten staat de avondmaaltijd op tafel.

Mijn vrienden hebben het getest en bevestigd: probeer de methode ook en je gaat overstag!



Inleiding

Wat een heerlijk gevoel als je thuiskomt van je werk en je niet druk hoeft te maken om het avondeten! Om maar heel weinig tijd in de keuken te hoeven doorbrengen, met weinig afwas, terwijl je toch lekker en evenwichtig eet! Want die stress vanwege het avondeten, die kent iedereen. Wat moeten we vanavond nu weer eten? Heb ik alles wel in huis? Hoe kan ik nou aardappels schillen en tegelijk de kinderen van de BSO halen en naar voetbaltraining brengen of helpen met huiswerk? Daardoor grijpen velen naar de gemakkelijke oplossing: pasta maken met een klontje boter, een kant-en-klare maaltijd opwarmen in de magnetron, een pizza laten bezorgen of sushi afhalen... Lang niet allemaal even gezond en al helemaal niet goedkoop!

Je kunt je bevrijden van deze dagelijks terugkerende mentale last door je kookpatroon anders te organiseren. Het principe is simpel: in het weekend kost het je ongeveer 2 uur van je tijd om maaltijden te koken voor elke avond van de week.

We hebben in dit boek 16 gevarieerde en evenwichtige menu's opgenomen, ingedeeld naar seizoen. De menu's zijn voor een gezin van 4 personen, in royale porties die geschikt zijn voor 2 volwassenen en 2 adolescenten. Als je jonge kinderen hebt, of thuis maar met z'n drietjes bent, kun je wat over is van de maaltijd de volgende dag als lunch meenemen naar je werk.

Elk menu bestaat uit 7 recepten: 5 hoofdgerechten en 2 voorgerechten voor avonden waarop het hoofdgerecht lichter is. We hebben geen desserts opgenomen in dit boek omdat de meesten van ons een vrucht of wat vla of yoghurt door de week wel voldoende vinden. Desserts en gebak bewaren we wel voor het weekend.

Met deze methode heb je van maandag- tot vrijdagavond geen zorgen meer over wat je nu weer moet eten en of je nog boodschappen moet doen, en hoef je hooguit 15 minuten in de keuken te staan. Beloofd!

Volg gewoon deze stappen!

- 1** Kies een seizoensmenu dat je aantrekkelijk lijkt.
- 2** Doe je boodschappen in het weekend, naar eigen voorkeur vrijdagavond of zaterdag of zondag. De ingrediënten van de menu's zijn algemeen verkrijgbaar bij de meeste grote supermarkten. Voor sommige zul je misschien naar de markt moeten.
- 3** Kies een dag, zaterdag of zondag, waarop je 2 uur voor jezelf hebt. De zondag verdient de voorkeur; zo win je één dag aan versheid en hoef je sommige gerechten niet in te vriezen.
- 4** Zet voor je begint met koken de ingrediënten die je nodig hebt, klaar op je werkblad of keukentafel. Dat is een slim trucje om tijd te winnen, omdat je voorkomt dat je je kooksessie moet onderbreken voor het zoeken naar ingrediënten in je koel- of voorraadkast.
- 5** Haal ook al het benodigde kookgerei vast tevoorschijn. Zo heb je alles bij de hand.
- 6** Laat je leiden door de stappen van de kooksessie, die zijn ingedeeld naar bereidingstijd.
- 7** Bewaar de gerechten en voorbereide ingrediënten zoals aangegeven aan het eind van de sessie. In het algemeen kun je gerechten voor maandag tot en met woensdag prima in de koelkast bewaren, en die van donderdag en vrijdag beter invriezen (voor sommige menu's hoef je niets in te vriezen).

Resultaat: op doordeweekse avonden hoef je alleen maar gerechten samen te stellen, op te warmen en soms een klein dingetje te koken. Al met al sta je nooit langer dan 15 minuten in de keuken. Op sommige avonden blijft het zelfs bij alleen opwarmen; op andere moet je soms iets nog kort koken, mengen of samenstellen.

Wat zijn de voordelen van deze methode?

Allereerst: een onmiskenbare rust op doordeweekse avonden. Gedaan is het met je hoofdbrekens over wat nu weer te maken, en met het nog snel-snel boodschappen moeten doen na je werk.

Ten tweede: pure tijdwinst, want niet alleen ben je minder tijd kwijt aan het koken, maar ook aan de afwas en aan het opruimen van de keuken. Deze extra tijd kun je besteden aan je kinderen of aan jezelf.

Ten derde: gevarieerde en evenwichtige maaltijden, met de heerlijke smaak van 'huisgemaakt' zonder kunstmatige toevoegingen.

En tot slot is het een stuk goedkoper om zo te eten. Minder kant-en-klare of afhaalmaaltijden en minder verspilling, want we hebben de menu's zo ingericht dat elk gekocht ingrediënt aan het eind van de week volledig gebruikt is. Het is dus ook meteen een keuken met nul voedselafval!

Wat zijn de nadelen van deze methode?

Dat je 2 uur in de keuken moet staan is best vermoeiend. Je kunt het idee hebben dat je kostbare tijd verspilt in je toch al veel te korte weekend. Maar zodra je merkt hoeveel plezier je ervan hebt op doordeweekse dagen, zul je het de moeite waard vinden. Verder hebben we er alles aan gedaan om het koken zo simpel mogelijk te houden: we loodsen je door alle stappen van de bereiding heen en dankzij de foto's kun je het eindresultaat goed visualiseren.

Welk materiaal heb je nodig om deze methode te kunnen volgen?

De menu's zijn bedacht voor een gemiddeld fornuis, uitgerust met een oven met 2 etages om te bakken en grillen, en een gasplaat met minstens 3 pitten. Tijdens de kooksessie gebeurt al het verhitten tegelijkertijd, wat tijds- en energiebesparing oplevert.

Voor het kookgerei en de noodzakelijke bewaarbakken, zie blz. 12.

Voordat je gaat beginnen

- * Maak ruimte in je vriezer; misschien kun je een paar 'vriezerleegmaak'-maaltijden maken.
- * Mest voor je boodschappen gaat doen je koelkast uit. Gooi bedorven of twijfelachtige eetwaren weg, maak de schappen schoon met blanke azijn om geurtjes en bacteriën te verwijderen en maak nog bruikbare restjes op.

En dan nu de uitdaging: test de methode met een menu en kijk na een week naar de voordelen! De kans is groot dat je niet stopt bij dat ene menu en al snel verslaafd raakt!



Koelkast

Richtlijnen voor de houdbaarheid

1 week:

- * gewassen sla
- * gewassen keukenkruiden
- * gesneden groenten en rauwkost
- * gesnipperde ui, knoflook
- * vinaigrette

5 dagen:

- * hardgekookte eieren
- * hummus
- * zelfgekookte peulvruchten (linzen, kikkererwten, gedroogde bonen, etc.)

3 à 4 dagen:

- * gekookte granen (rijst, quinoa)
- * gekookte groenten
- * soepen, incl. gazpacho
- * gratins zonder vlees

2 dagen:

- * gemarineerd vlees
- * gare vlees- en vissoorten
- * quiches, deegflapjes

Tips

- * Bereid aardappels niet van tevoren: rauw geschild oxideren ze snel, en eenmaal gaar worden ze er niet lekkerder op.
- * Voor granen geldt: als ze een korte kooktijd hebben (rijst, pasta, couscous), kook ze dan liever pas vlak van tevoren voor de beste smaak en textuur.
- * Bewaar stoofgerechten en soepen in de pan waarin je ze maakt (met deksel) om ze direct te kunnen opwarmen.
- * Invriezen: huisgemaakte ingevroren gerechten kun je het best binnen 2 maanden opeten voor de beste textuur.

Basismateriaal

Voor het koken

Om de menu's van dit boek te kunnen maken zijn de volgende spullen handig:

- * een stoof- of braadpan (nog beter als je er 2 hebt)
- * een hapjespan of sauteuse
- * een koekenpan
- * 3 kookpannen in verschillende formaten
- * naar keuze: een wok, een stoompan

Het kookgerei waarmee de recepten worden gemaakt, is vrij basic, je hebt geen professioneel materiaal nodig: kommen, ramequins, vergiet, puntzeef, bakplaat, gratineerschalen, quichevorm, (gladde) ronde taartvorm, cakeblik, slacentrifuge, staafmixer, pureestamper, kleine keukenmachine, zesteur (citroentrekker), rasp, schuimspaan.

Voor het bewaren

Het bijzondere van dit boek is dat je veel voedingsmiddelen en gerechten gaat bewaren. Zorg daarom voor voldoende luchtdicht afsluitbare bewaarbakjes en -bakken en schalen. Schalen liefst van ovenvast glas; dat is gezonder dan plastic en kan probleemloos in de oven of magnetron. Kijk voor betaalbare glazen bewaarschalen bijvoorbeeld bij Ikea.

Voor de menu's heb je in elk geval nodig:

- * 1 zeer grote bak om sla in te bewaren
- * 3 grote bewaarschalen/-bakken
- * 5 middelgrote bewaarschalen/-bakjes
- * 3 kleine bewaarbakjes
- * 2 luchtdichte glazen potjes om gesnipperde uien en knoflook in te bewaren zonder dat je ze ruikt
- * een glazen fles van 1,5 l om soepen als velouté en gazpacho in te bewaren

Ook handig om op voorraad te hebben: plasticfolie, diepvrieszakken en keukenpapier.

