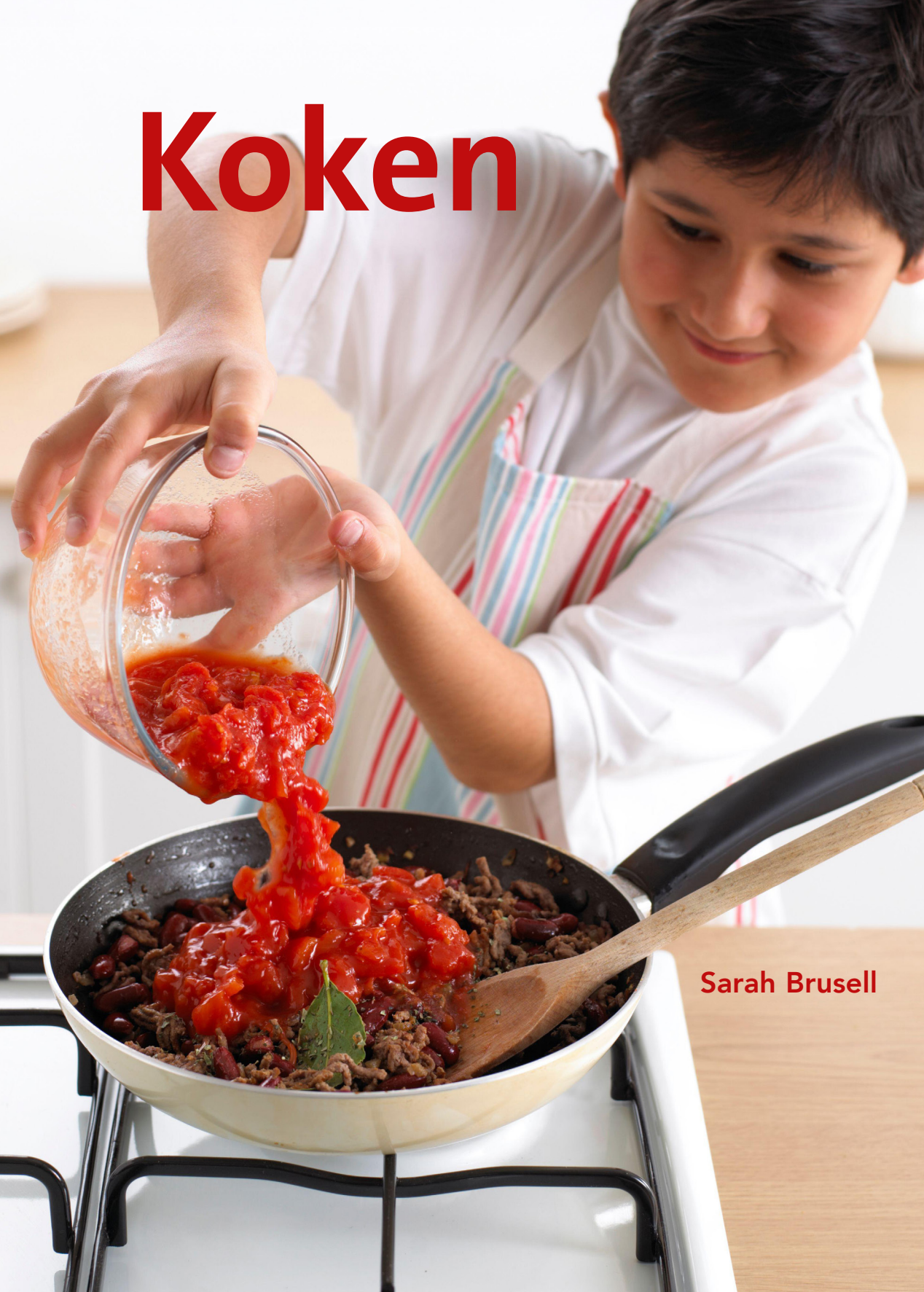


Koken



Sarah Brusell

Je gebruikt hiervoor vaak een dikke pan, met wat bouillon of water erin, zodat het eten in het vocht kan stoven. Dat gaat zo bij Belgisch stoofvlees of bij *stoba*, een Antilliaanse stoofschotel met wortel en bakbanaan. Vaak moet het wel een paar uur stoven, dan wordt het gerecht heerlijk zacht en trekken de smaken erin.

Koken en stomen

Voor veel recepten is een pan kokend water nodig, bijvoorbeeld om pasta of aardappels gaar te koken. Water kookt bij een temperatuur van 100 graden, dat zie je doordat het begint te borrelen. Als het water borrelt, en dus het kookpunt heeft bereikt, kun je de pasta of aardappels erin doen. Wel oppassen voor hete spetters!

Je kunt ook koken met stoom, dat is hete waterdamp. Daar is een speciale stoompan voor, met gaatjes onderin. Daar komt de groente in. De stoompan zet je op de pan met kokend water. De stoom gaat door de gaatjes en maakt zo het eten gaar.

Tip

Vergeet je ovenwanten niet als je de ovendeur openmaakt, anders verbrand je je handen aan het rooster of de ovenschaal. Pas ook op voor de hele hete lucht in je gezicht, open daarom eerst de ovendeur op een kier. Maar de beste tip is: laat een volwassene dit doen!



Braden is iets langzaam verhitten in een dun laagje vet. Bij frituren dompel je iets in hete olie, zoals frietjes en oliebollen. En er zijn nog meer kooktechnieken!

je lichaam. Of je nu een wondje hebt of gewoon aan het groeien bent: eiwitten helpen je lichaam sterk te blijven. Je hebt ook elke dag vetten nodig, zoals bakboter en olijfolie. Je kunt hier energie uithalen, en vitamines hebben vetten nodig om door je lichaam opgenomen te worden. Tot slot is er het vak met dranken zoals water en thee. Omdat je lichaam voor meer dan de helft uit water bestaat, is het belangrijk om genoeg te drinken. Vooral ... water!

Rijst is een graanproduct. Meestal moet rijst kort koken, daarna garen tot de korrels zacht zijn. Rijst is een van de meest gegeten producten ter wereld.



Even opletten!

Het kan gebeuren dat je iets eet dat niet goed meer is. Het kan bedorven, zijn, het is niet meer vers. Dan kun je een voedselvergiftiging krijgen, met buikpijn en misselijkheid. Niet leuk dus!

Dit komt vaak door **bacteriën**, piepkleine, levende deeltjes die kunnen groeien op voedsel dat niet goed bewaard wordt of te oud is. Als er te veel slechte bacteriën in het eten zitten, kun je hier ziek van worden.

Kijk dus altijd naar de houdbaarheidsdatum op elke verpakking, dan zie je tot hoelang je het product kunt gebruiken. En ruik, voel en proef ook om te controleren of iets nog goed is.

De koelkast houdt de groei van bacteriën tegen, superhandig. Verse gerechten met vlees of vis kun je maximaal drie dagen in de koelkast bewaren en vegetarische gerechten wel vier dagen.

Let ook op **schimmel**. Als je schimmel op voedsel ziet, zoals een witte, groene of zwarte plek of pluizige bolletjes, moet je het meestal weggooien, omdat schimmels gifstoffen kunnen maken die gevaarlijk zijn.

Tip

Pas op met rauw vlees, vis en ei, hier zitten veel bacteriën in. Was daarom als je klaar bent je handen, mes en snijplank goed met zeep en warm water.

Pannenkoeken bakken, tosti's maken, wortels snijden ... weet jij hoe dat gaat? Of vraag je je weleens af waarom frietjes met zout lekker zijn, maar aardbeien met zout niet? Koken leer je het snelst door veel te proberen, te proeven en te oefenen. Lees hoe leuk het is om samen te koken, hoe je veilig kunt snijden en hoe je met recepten de lekkerste gerechten maakt, die nog gezond zijn ook!

