

Eten bereiden

Hoe ga je je *eten bereiden*? Ga je smoren, stoven, grillen, roerbakken, of wokken? Iedere bereidingswijze heeft zo zijn eigen smaakbeleving.

Smoren:

Gerecht eerst aanbraden in een beetje olie. Daarna garen in eigen vocht, of door toevoeging van een beetje water of bijvoorbeeld een tomaat. Smoren gebeurt met de deksel op de pan, waardoor het vocht in de pan blijft.

Stoven:

Lijkt op smoren, maar dan met toevoeging van extra water vanwege langere bereidingstijd. Stoven gaat het beste in een pan met een dikke bodem, die de warmte goed vast houdt. Tijdens de bereiding blijft de deksel op de pan.

Grillen:

Dit kan in een oven, op een contactgrill, in een grillpan of op een barbecue. Bodemplaat of rooster vooraf insmeren met olie. Dankzij de ribbels komt het vlees of de vis hier echter maar beperkt mee in aanraking.

Roerbakken of wokken:

Ook hiervoor olie gebruiken. Door de speciale vorm van de roerbak- of wokpan, is er maar weinig olie nodig. De hoge temperatuur en het voortdurend omscheppen geven een knapperig resultaat en weinig vitamineverlies.

Magnetron:

Ideaal om eten te bereiden zonder toevoeging van olie of vet. Dit geeft veel behoud van smaak en vitamines.

Bakken en braden

Braden en bakken in roomboter wordt afgeraden, omdat deze meer verzadigd vet bevat. Vlees, vis en groenten kunnen uitstekend

worden verhit in olijfolie, of vloeibare bak- en braadproducten. Deze zijn allemaal rijk aan onverzadigde vetzuren en vitamines.

Gebruik gewone olijfolie (naturel), of olijfolie vierge. Olijfolie extra vierge is uitsluitend geschikt voor salades. Deze olie bevat veel anti-oxidanten en andere beschermende stoffen. Bij verhitting worden deze echter afgebroken, wat zonde is van het geld en het doet afbreuk aan de smaak.

Gebruik voor de totale bereiding van een maaltijd maximaal 1 eetlepel olie, of vloeibare bak- en braadproducten

Als je echt de overvloedige calorieën wilt vermijden is het verstandig om de Smart Cooking Spray van Body&fit te gebruiken. 1 spray is 1 kcal en je hebt slechts 3 sprays nodig om je pan te voorzien van een anti-aanbaklaag. Het product is zeer zuiver plantaardig en bevat geen kunstmatige smaak- kleurstoffen & conserveermiddel. Ook bevat de Smart Cooking Spray geen suiker of zout!

Eiwitrijk eten bereiden? Bekijk onze categorieën:



[Vis](#)



Salade



Groenten & Graan



Vlees



Makkelijk