

*Vanaf morgen let ik op
wat ik eet!*

Ellen

*'Ik zou graag
gezonder eten om
lekkerder in mijn vel
te zitten en mijn
gewicht onder
controle te houden!
Maar als ik moet
kiezen tussen frietjes en
sperziebonen, dan
kies ik toch voor...'*

5 trucjes om gemakkelijk meer groenten te eten:

- Groenten uit blik, glas en diepvries maken het simpel om voldoende groenten te eten. Schoonmaken is niet nodig. Alleen even in de pan of magnetron bereiden.
- Soep is een heerlijke manier om groenten te eten en het vult ook. Wat dacht je van wortelsoep met sinaasappel of spinaziesoep met avocado. Kijk voor recepten op www.verwerktegroenten.nl.
- Bijna alle groenten kun je roerbakken. Verdeel over de groenten eens plakjes (magere) Mozzarella of geitenkaas. Laat de kaas in de pan of de oven smelten.
- Een lauwwarme salade maak je van kort gekookte diepvriesgroenten, een dressing van balsamicoazijn en olijfolie. Strooi er Parmezaanse kaas over.
- Ook lekker en eenvoudig: roergebakken garnalen met groenten en vissaus.

Gezonde tip:

Van groenten kun je blijven eten. Ze bevatten weinig calorieën, maar bieden veel belangrijke stoffen. Zoals vezels. Deze zorgen voor een goede darmwerking.

Weetje:

Om gezond en fit te blijven heb je 2 ons groenten en 2 keer fruit per dag nodig. Groenten uit blik, glas en diepvries bevatten volop belangrijke voedingsstoffen net zoals vers bereide groenten. Zorg dat je altijd een voorraadje in huis hebt.

Groentetip:

Diepgevroren courgettes bevatten verschillende mineralen, zoals kalium, calcium en magnesium. Deze laatste heb je onder andere nodig om energie uit eten te halen.

Sperziebonen (blik, glas, diepvries) bevatten weinig calorieën, maar wel onder andere vitamine C en foliumzuur.



AGF Promotie Nederland
Postbus 7122
2701 AC Zoetermeer
Tel. +31 (0)79 347 08 08
Fax +31 (0)79 347 05 05
www.freshday.nl

Win mij

bij jou thuis achter het fornuis?

Eke Mariën

Lijkt een avondje thuis met vrienden genieten van een bijzonder diner jou ook wel wat? Ga dan nu naar www.verwerktegroenten.nl en stuur jouw favoriete recept met groenten uit blik, glas of diepvries. Wie weet win jij een fantastische home cooking party met topkok, culinaire durfal en vaste redacteur van het magazine Delicious: Eke Mariën. Met Eke achter de pannen belooft 't een verrassende avond voor jou en je gasten te worden.

www.verwerktegroenten.nl




Verwerkte groenten,
lekker en gezonder dan je denkt



Verwerkte groenten ook voor jou!



Verwerkte groenten,
lekker en gezonder dan je denkt

 Campagne gefinancierd met steun van de Europese Gemeenschap met Nederland, België en Frankrijk als samenwerkende partners.

Nog meer groenten?!

Emma

'Ik ben niet zo gek op groenten. Ik eet liever pizza en pannenkoeken! Maar mama wil dat ik ook spina-zie eet...'

5 trucjes om kinderen groenten te leren eten:

- Vul een pannenkoek met diepvriesgroenten: roerbak boontjes, reepjes paprika, champignons en schep er blokjes ham en/of kaas door.
- Maak groene koekjes: doe door stevige aardappelpuree stukjes wortel of erwtes (blik/glas) of kort gekookte diepvriesbroccoli. Even bakken in de koekenpan.
- Pastasaus: voeg groenten toe aan pastasaus en pureer met een staafmixer of blender.
- Geef het goede voorbeeld: laat zien dat jij groenten lekker vindt. Kinderen zullen dan sneller ook groenten eten.
- Betrek je kroost bij het doen van de boodschappen en de bereiding van het eten. Kinderen proeven sneller iets nieuws, wanneer ze het zelf hebben klaargemaakt.

Gezonde tip:

Groenten zijn belangrijk op elke leeftijd, maar vooral voor kinderen. Groenten bevatten namelijk vitaminen en mineralen, die ze nodig hebben om te groeien! En vergeet niet: jong geleerd is oud gedaan!

Weetje:

Soms moeten kinderen groenten verschillende malen voorgeschoteld krijgen, voordat ze aan de smaak gewend zijn. Dring niet op, laat regelmatig een hapje proeven en zorg voor variatie! Met groenten uit blik, glas en diepvries heb je een ruime keuze.

Groentetip:

Erwtjes en worteltjes uit blik/glas zijn mooi van kleur, doordat tijdens het verwerken de kleur wordt 'vastgelegd'. Kleurstoffen en andere kunstmatige toevoegingen worden dus niet toegevoegd. Erwtjes bevatten niet alleen B-vitamines, maar ook vitamine C en E. Worteltjes zijn rijk aan provitamine A. De combinatie erwtes en worteltjes is een heuse vitaminecocktail!



'Ik weet dat groenten goed voor me zijn, maar ik denk er niet meteen aan als ik trek heb! En ik heb nogal eens zin in een tussendoortje.'



GROENTEN?

Daar denk ik niet als eerste aan!

Wouter

5 trucjes om na een maaltijd langer een voldaan gevoel te houden:

- Beleg pizza's met flink veel diepvriesgroenten of groenten uit blik/glas.
- In pasta- en rijstgerechten kun je prima groenten verwerken. Maak eens een saus van spinazie (glas/diepvries), (light) kruidenroomkaas, ham en pijnboompitten.
- Bak met reepjes shoarmavlees gemengde groenten mee, zoals een groentemix uit de diepvries, glas of blik.
- Begin de maaltijd met een knapperige salade. Groenten uit blik/glas kun je zo in een salade verwerken, zoals boontjes, asperges, champignons. Kort gekookte diepvriesgroenten kan ook. En voor een extra 'bite' augurkjes, zilveruitjes en zoetzure wortelreepjes.
- Maak als maaltijd eens een goed gevulde omelet met verschillende groenten uit blik, glas of diepvries.
- In eenpansgerechten kun je flink wat groenten verwerken: roergebakken Chinese groentemix (diepvries) met rijst, Italiaanse mix met pasta, groentemix (glas/blik) met aardappelblokjes.

Gezonde tip:

Groenten geven een verzadigd gevoel. Hierdoor ben je tussendoor niet zo snel geneigd te gaan snoepen.

Weetje:

Groenten in blik, glas en diepvries zijn in grotere en kleinere verpakkingen verkrijgbaar. Maar heb je toch wat over? Bewaar diepvriesgroenten dan in de diepvriezer. Groenten uit blik/glas kun je enkele dagen afgesloten in de koelkast bewaren.

Groentetip:

Diepgevroren broccoli zit vol vitamine C en foliumzuur. En deze laatste is nu net een van de vitaminen die voor energie zorgen. Vitamine C is belangrijk voor je weerstand.

Ratatouille (blik, glas of diepvries) is een mix van verschillende groenten, zoals courgette, aubergine, paprika, ui en tomaat. Een mooi voorbeeld van een gerecht dat veel groenten bevat! Lekker met aardappelen, rijst of brood.

'Ik heb het druk met mijn werk, mijn gezin, sport en uitstapjes. Ik ben altijd gehaast!'

5 trucjes om groenten in een handomdraai te bereiden:

- Heerlijke koude groenteschotel: slablaadjes met daarop uit blik/glas doperwtjes, bietjes, boontjes, asperges gerold in ham, zilveruitjes, augurkjes, selderie en eventueel partjes gekookt ei. Lekker met boerenbrood.
- Snelle groentecurry: roerbak diepvriesgroenten of verwarm een groentemix uit blik/glas. Voeg kokosmelk, kerrie, koriander en geraspte kokos toe.
- Schep kort gebakken diepvriesgroenten of groenten uit blik/pot in een ovenschaal. Roer kwark los met wat melk en voeg geraspte kaas toe. Laat het korstje in de oven kleuren. Kan ook met tomatensaus. Lekker met rijst of aardappels.
- Tortilla's of taco's kun je met veel groenten vullen. Voeg eventueel reepjes kip of vegetarisch gehakt toe. Bestrooi tortilla's met wat kaas en zet ze even onder de grill.
- Zorg ervoor dat je een voorraadje groenten in blik, glas en diepvries in huis hebt. Dan kun je snel iets improviseren. Inspiratie nodig? Surf tussen twee afspraken door naar www.verwerktegroenten.nl.

Gezonde tip:

Groenten zijn onmisbaar. Vooral als je een druk leven hebt. Ze zitten boordevol belangrijke stoffen, die ervoor zorgen dat je voldoende energie hebt en belangrijk zijn voor je weerstand.

Weetje:

Verwerkte groenten hoeft je niet meer te schillen of uitgebreid te bereiden. Binnen een paar minuten zijn ze al klaar.

Groentetip:

Diepgevroren spruitjes bevatten net als veel andere groenten kalium. En dat is een belangrijke stof als het erom gaat je bloeddruk te regelen. Toch iets om bij stil te staan, wanneer je druk bent en onregelmatig eet.

