

Basisbereidingswijzen

Bakken

- Het bereiden van gerechten in margarine, boter, olie of vloeibaar bak- en braadvet in een open pan op een hoog vuur.
- Geschikt voor: malse kleine stukken vlees, zoals biefstuk, entrecote, bieflap, varkensoester, lamskoteletten, tartaar, gehakt en voor kipfilet en vis.

Tips voor de bereiding:

- Zorg voor een passende koekenpan (dat wil zeggen niet te groot voor het te bakken gerecht).
- Gebruik maximaal 15 gram of 1 eetlepel margarine of ander product per persoon. Minder margarine kan wel, maar dan wordt de jus wat schraal van smaak.
- Een paneerlaagje om vlees of vis neemt tijdens het bakken veel vet op. Vermijd dit zoveel mogelijk.

Koken

- Het bereiden van voedsel in water of een andere vloeistof bij een temperatuur van 100 °C.
- Koken levert geen extra calorieën.

Tips voor de bereiding:

- Gebruik weinig water en kook zo kort mogelijk, dan blijven de vitamines beter bewaard, behoudt het voedingsmiddel meer zijn smaak en blijft het voedsel knapperig.
- Kook aardappelen, rijst, pasta of groenten eens in wat bouillon. Groenten hebben zo geen extra smaakmaker in de vorm van een klontje margarine of boter nodig.

Pocheren

- Het bereiden van voedsel in water of bouillon waarvan de temperatuur net onder het kookpunt blijft.
- Hierdoor blijven bepaalde gerechten smakelijker en vallen ze niet uit elkaar.
- Vooral geschikt voor: vis en eieren.
- Ook geschikt voor: het gaar maken van gehakt en kipfilet, zonder vet.
- Pocheren levert geen extra calorieën.

Tips voor de bereiding:

- Gebruik het pocheervocht voor een saus. Bind het vocht met wat aangemengde maïzena of bloem.
- Gebruik dan als pocheervocht bouillon (van tablet) of bouillon met wat tomaat of tomatenpuree.

Braden

- Bereidingswijze waarbij vlees in hete margarine op een hoog vuur snel wordt dichtgeschroeid, waarna het bij een lagere temperatuur verder gaar wordt gemaakt.
- Geschikt voor: groot vlees, zoals rosbief, rollade en fricandeau; kleine stukken vlees zoals rib- en haaskarbonade, hamlappen en verse worst.

Tips voor de bereiding:

- Plaats het deksel schuin op de pan. In een gesloten pan gaat het gerecht namelijk smoren door condensvocht.
- Gebruik voor braden maximaal 15 gram margarine per persoon.

Smoren

- Begint met het aanbraden, waarna het gerecht verder in eigen vocht of met toevoeging van weinig water, bouillon of wat groenten gaar smooit.
- Smoren gebeurt eventueel met het deksel op de pan, waardoor het vocht in de pan blijft.
- Geschikt voor: wat vetter vlees, champignons en tomaten.

Stoven

- Is hetzelfde als smoren, alleen wordt er meer vocht toegevoegd.
- Stoven gebeurt in een gesloten pan.
- Geschikt voor: vlees met een langere bereidingstijd, bijvoorbeeld runder- en varkenslappen, maar ook vis.