

# Bereidingswijzen met minder vet

Met variaties op de basisbereidingswijzen zijn er methoden om de hoeveelheid bereidingsvet te verminderen. Zonder hiervoor speciaal materiaal aan te schaffen, kunt u bepaalde soorten vlees zonder margarine bereiden, bijvoorbeeld door gebruik te maken van aluminiumfolie. Deze manier van bereiden en meer voorbeelden van minder vette bereidingswijzen, vindt u op deze pagina.

## Bakken in een pan met antiaanbaklaag

- Per persoon kunt u 5 g margarine (35 kcal) besparen, door in een pan met antiaanbaklaag te bakken.
- Dit wordt meestal gedaan in aluminiumpannen met een kunststofantiaanbaklaag. Deze laag maakt het bakken een stuk eenvoudiger; gerechten bakken niet of nauwelijks vast.
- De kunststoflaag is niet schadelijk voor de gezondheid; bij het verhitten komen er geen schadelijke dampen vrij. Wel kunt u de pan het beste vervangen, als er op den duur stukjes van de laag afslijten.
- Geschikt voor: alle vlees- en vissoorten, kip en gevogelte die gebakken kunnen worden, aardappelen, rösti, eieren, omelet, kaasplak, pannenkoeken, flensjes.

### Tips voor de bereiding:

- Vet de pan met een keukenpapiertje of kwastje in met wat margarine of olie. Meer is niet nodig, omdat de speciale laag aanbakken voorkomt. Het is zelfs mogelijk zonder vet te bakken.
- Controleer de temperatuur van de pan met een paar druppels water. Als de waterdruppels op de bodem dansen en sissend verdampen, is de juiste temperatuur bereikt om het product in de pan te leggen.
- Gebruik altijd een passende koekenpan.
- Gebruik in zo'n pan nooit een metalen spatel of een vork met scherpe tanden. Er zijn diverse soorten kunststof- of houten lepels en spatels te koop die geen krassen veroorzaken.
- Gebruik geen schuurmiddel of pannenspons, maar afwassop om de pan te reinigen.

## Roerbakken in een wok of wadjan

- Per persoon kunt u ½ eetlepel olie (45 kcal) besparen door te roerbakken.
- Roerbakken is het al omscheppend bakken en gaar maken van kleingesneden ingrediënten.
- Dit gebeurt in wat olie in een wadjan, wok of eventueel een braadpan met een kleine bodem.
- Een wadjan en wok hebben een holle vorm. Door die holle vorm komt de olie tijdens het roerbakken steeds weer op hetzelfde punt terecht, waardoor er maar weinig olie nodig is voor het bakken.
- Geschikt voor: stukjes kipfilet, reepjes mals varkens- en rundvlees, blokjes vis, tahoe en tempé. U kunt dit combineren met kleingesneden groenten en aardappel, blokjes fruit, risotto, nasi goreng, paella en andere rijstgerechten, bami goreng.

### **Tips voor de bereiding:**

- Verhit de wadjan of wok met weinig olie. Voeg kleingesneden ingrediënten toe en bak ze al omscheppend naar smaak bruin en/of gaar. Schuif wat klaar is eventueel aan de kant, voeg andere ingrediënten toe en bak ze eveneens gaar.
- Het is ook mogelijk vocht zoals bouillon, tomatensap, ketjap, water of wijn toe te voegen en een gerecht hierin te stoven.

### **Tips voor een wok of wadjan:**

- De wok komt uit China en is voorzien van een lange steel, de wadjan komt uit Indonesië en heeft handvatten. Voor het gebruik van wok of wadjan op gas is een opzetting verkrijgbaar.
- Koop liever geen wadjan met een afgevlakte bodem. De pan is dan minder geschikt voor roerbakken en er is meer olie voor het bakken nodig.
- Kies een gietijzeren wadjan, of een van aluminium met een antiaanbaklaag.
- Een goed passend deksel is erg handig. Ook zijn er passende treefjes verkrijgbaar, waarmee de wadjan als stoompan kan worden gebruikt.

## **Grilleren**

- Het door middel van stralingswarmte dichtschroeien, knapperig bruin en eventueel gaar maken van vlees of een ander product.
- De stralingswarmte is afkomstig van een roodgloeiend grillelement van een grill in een oven, een hete contactgrill, een grillpan of een barbecue.
- Het vlees blijft lekker sappig en margarine of olie is niet nodig.
- Geschikt voor: de meeste vlees- en vissoorten, behalve vlees dat lang moet stoven (bijvoorbeeld runderlappen). Ook geschikt zijn kip(delen), een plak ham, plak casselerrib en moten vis. Vooral wat doorregen karbonade of vlees met een klein vetrandje zoals een entrecote zijn geschikt.

### **Tips voor de bereiding:**

- De afstand tussen de grill en het rooster wordt bepaald door het soort vlees en de dikte ervan: vlees dat gaar moet worden of een dik stuk vlees, heeft een langere bereidingstijd nodig.
- Schuif het rooster niet vlak onder de grill, anders verbrandt het vlees. Reken voor vlees dat alleen bruin hoeft te worden, zoals biefstuk  $\pm$  10 cm onder de grill. Reken  $\pm$  20 cm onder de grill voor vlees dat gaar en bruin moet worden, zoals varkensvlees, kip en vis. De grilleertijden zijn gelijk aan de bak- en braadtijden.
- Bestrijk een grilleerpan, contactgrill of het rooster van de barbecue naar wens met wat olie. Dep het vlees droog met keukenpapier.
- Bestrijk erg mager vlees, bijvoorbeeld biefstuk of een schnitzel, voor het grillen eventueel met een kwastje met olie, zodat het niet te droog wordt.
- Bestrooi het vlees van tevoren niet met zout. Zout onttrekt vocht aan het vlees waardoor het droog kan worden en een minder mooie bruine kleur krijgt.
- Verwijder na de bereiding het vetrandje en eventueel zwart verbrande randjes.

**Grill in de oven:** het metalen grillelement is doorgaans lusvormig en regelbaar. Soms kan een draaispit en/of een draaischijf voor 6-8 schasliëkpennen worden aangebracht. Warm de grill  $\pm$  10

minuten voor.

**Contactgrill:** bestaat uit twee elektrisch te verhitten geribbelde platen waartussen stukken vlees en dergelijke gegrilleerd kunnen worden. Omdat de hitte van twee kanten komt, heeft een contactgrill maar ongeveer de helft van de bereidingstijd nodig. Bestrijk de platen met een kwastje met olie en verwarm de contactgrill  $\pm$  5 minuten voor.

**Grillpan:** is gemaakt van zwaar gietijzer en heeft diepe richels, zodat vet uit het vlees in de richels loopt en niet meer in contact komt met het vlees. Keer het te grillen product eenmaal. Bestrijk de pan met een kwastje met olie en verwarm de grillpan op het gas of elektrische plaat in  $\pm$  10 minuten goed voor.

**Steengrill:** is een gladde natuurstenen plaat die gloeiendheet op tafel wordt gezet. Een steengrill moet altijd op het fornuis in  $\pm$  30 minuten worden voorverwarmd. Aan tafel blijft de plaat zo'n 30 minuten op temperatuur.

**Barbecue:** bestaat uit een bak voor houtskool met daarboven een rooster. De houtskool moet niet meer branden, maar gloeien. Laat het rooster goed heet worden: het vlees plakt dan niet vast.

## Bereiden in aluminiumfolie

- Aluminiumfolie doorstaat zeer hoge temperaturen en is vocht- en luchtdicht.
- Gerechten bereid in aluminiumfolie behouden geur en smaak en blijven lekker sappig.
- Vlees (zoals karbonade, varkensfilet en gemarineerd vlees), gevogelte (zoals kippenbouten en kipfilet) en vis verpakt in aluminiumfolie worden in eigen vocht gaar. Margarine of olie toevoegen is daarom niet nodig.

### Tips voor de bereiding:

- Als vlees wordt gecombineerd met kleingesneden groenten, zoals tomaat of champignons, geeft dat voldoende vocht dat als lekkere en magere saus kan dienen.
- Bestrooi stukken vlees, vis of gevogelte met peper en zout en leg deze op een royaal stuk aluminiumfolie. Voeg enkele lepels bouillon, water of wijn toe. Wanneer u kleingesneden groenten, plakken tomaat, plakken citroen of champignons toevoegt, is extra vocht niet nodig.
- Ook kruiden zoals selderij, peterselie, dille, tijm, oregano en salie smaken erg lekker.
- Vouw de randen van het folie goed dicht, maar laat wel ruimte in het pakketje. Leg de pakketjes met de gesloten rand naar boven in een ovenvaste schaal, op de bakplaat of in de braadslee.
- Laat ze in de oven (175 °C) gaar worden.
- Wilt u het vlees of de kip bruin laten worden, bereid het gerecht dan in de oven en vouw het folie de laatste 5 à 10 minuten open.
- Als u geen oven heeft, kunt u het pakketje in een pan met een bodempje water leggen. Het gerecht wordt hierin in dezelfde tijd gaar.

## Bereiden in de braadzak

- Per persoon bespaart u met het gebruik van een braadzak 15 g margarine/vet (110 kcal).
- Braadzakken zijn heel geschikt voor het vetarm bereiden van grote stukken vlees, gevogelte en vis, voor in de oven of magnetron.
- Het vlees braadt gaar in eigen vocht en behoudt alle geur en smaak.
- Braadzakken worden van een doorzichtige kunststof gemaakt en zijn bestand tegen een oventemperatuur van 200 °C.
- Het gerecht in de braadzak wordt lichtbruin, maar krijgt geen korstje.
- Het ontstane braadvocht is zeer smakelijk en geschikt als jus.
- Geschikt voor: alle soorten vlees en gevogelte die kunnen worden gestoofd of gebraden, zoals fricandeau, varkenslappen, schouderkarbonade, rollade, runderlappen, runderbraadstuk, kip of kalkoen en delen daarvan, alle soorten vis, vismoten, staartstuk. Combineer vlees, gevogelte of vis met wat groenten, paddenstoelen, bouillon of wijn waardoor een lekkere, magere jus ontstaat.
- Braadzakken zijn te koop bij warenhuizen, winkels voor huishoudelijke artikelen en soms bij slagers, poeliers en vishandelaren.

### Tips voor de bereiding:

- Gebruik de braadzak slechts één maal.
- Voeg altijd tenminste 1 eetlepel water, bouillon, tomatensap of wijn toe of combineer vlees met groenten die vocht loslaten tijdens het braden.
- Vul de braadzak en sluit de zak met de speciale sluiters of met keukengaren. Leg de gevulde braadzak in een ovenvaste schaal, braadslee of op een bakblik in de oven: mocht de zak onverhoopt gaan lekken, dan wordt hierin het vocht opgevangen.
- Prik bovenin een klein gaatje zodat de stoom kan ontsnappen.
- Plaats hem bij gebruik van de magnetron in een geschikte schaal of op het draaiplateau van de magnetron.
- Neem, als het gerecht gaar is, de braadzak aan de bovenkant uit de oven.
- Knip een hoekje met de schaar af en laat het vocht in een kom lopen.

## Braden en stomen in de Römertopf

- Per persoon bespaart u met het gebruik van een Römertopf ± 15 g margarine/vet (110 kcal).
- In deze poreuze aardewerkschotel kan een gerecht zonder toevoeging van vet worden bereid.
- Geschikt voor: alle soorten vlees met een wat langere bereidingstijd, zoals hamlappen, fricandeau, varkenslappen, rollade, riblappen, sukadelappen, poelet, kip, kalkoen en gemengde gerechten met vlees, groenten en eventueel aardappelen of rijst.
- Ook vis is lekker in de Römertopf, maar gebruik dan een aparte schotel voor alleen visgerechten. De vissmaak trekt namelijk in het poreuze aardewerk en is niet goed meer te verwijderen.

### Tips voor de bereiding:

- Plaats voor ieder gebruik de schotel ± 10 minuten onder koud water.
- Tijdens het bakproces in de oven verdampt het vocht uit het aardewerk, zodat het gerecht

- gaar wordt in eigen vocht en vet en niet uitdroogt.
- Vlees en gevogelte krijgen een lichtbruine kleur. Verwijder om een bruin korstje te krijgen de laatste 10 minuten het deksel van de schotel.
  - De schotel verdraagt geen temperatuurverschillen, daarom is het belangrijk om de schotel altijd in een koude oven te zetten en hem uit de oven op een onderzetter te plaatsen.
  - Maak van het stoomvocht een lekkere, magere saus. Stoof daartoe het vlees met wat ui, prei of andere groenten, of voeg bouillon of bouillon met wat tomatenpuree toe.
  - Voeg eventueel op het laatst ½ eetlepel aangemengde maïzena of bloem toe en laat de schotel nog 10 minuten in de oven staan tot de saus licht is gebonden.

## Magnetron

- Ook de magnetron is voor het bereiden van gerechten zonder vet zeer geschikt. Alles wat gekookt of gepocheerd kan worden, kan ook gaar worden gemaakt in de magnetron.
- De microgolven in de magnetron laten moleculen in het voedsel sneller bewegen. Hierdoor ontstaat een niet-gevaarlijke wrijvingswarmte in het voedsel.
- Geschikt voor: vis, kipfilet, gehakt, stoofvlees (zoals rollade) en gemengde gerechten. Ook het opwarmen van een gerecht of het ontdooien van diepvriesproducten gaat uitstekend.

### Tips voor de bereiding:

- De tijd om een product heet en gaar te krijgen in de magnetron is veel korter dan op een fornuis, omdat de warmte in het product zelf ontstaat.
- Toevoegen van vocht of vet is niet nodig.
- In de magnetron krijgt een gerecht geen bruine kleur of een bruin korstje.

## Bakken zonder margarine, olie of vet

- Sommige vette vleessoorten kunnen zonder margarine, in hun eigen vet worden bereid. Bedenk wel dat het vlees op zich wel extra kcal levert.
- Geschikt voor: vleessoorten als hamburgers, slavinken, gehaktballen en -schijven en Gelderse schijven. Overigens is het gebruik van magere vleessoorten meer aan te bevelen. Voeg eventueel wat groenten toe, zoals preiringen, blokjes paprika, stukjes tomaat of champignons. De groenten laten vocht los om het vlees verder in gaar te stoven.

### Tips voor de bereiding:

- Zorg altijd voor een passende braadpan of koekenpan. Een te grote pan heeft meer vet nodig om aanbranden te voorkomen.
- Leg het vlees in de pan op een laag vuur en voeg 2 eetlepels water toe om aanbranden te voorkomen.
- Zodra er vet uit het vlees begint te smelten, is het water verdampt en kan het vuur hoger. Bak zo het vlees bruin en gaar.