



THEORIE MODULE 12



Voedingscoach aan huis



Hygiëne en voedselveiligheid

Schattingen van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) laten zien dat in Nederland jaarlijks ongeveer 700.000 gevallen van maag-darmklachten voorkomen die gerelateerd zijn aan besmet voedsel. Deze klachten (misselijkheid, braken, diarree) gaan voor het overgrote deel vanzelf over.

Ten aanzien van voedselinfecties is een aantal trends van belang:

- **Demografische ontwikkelingen.**
Door veranderingen van de samenstelling van de bevolking, waaronder vergrijzing, zal de absolute incidentie van infectie- ziekten van het maag-darmkanaal stijgen.
- **Globalisering.**
In andere landen kunnen andere ziekteverwekkers voorkomen. Door globalisering kunnen deze meekomen met geïmporteerde producten of meegenomen worden tijdens het internationaal reizen van mensen. Dit alles kan zorgen voor een toename van ziektegevallen, maar ook voor nieuwe soorten ziektegevallen in Nederland.
- **Microbiële evolutie.**
Ziekteverwekkers kunnen zich continue aanpassen. De uitbraak van de EHEC- bacterie in Duitsland in het voorjaar van 2011 heeft laten zien dat er aangepaste ziekmakende types kunnen ontstaan die grote aantallen slachtoffers kunnen veroorzaken.
- **Leefstijl.**
Bijvoorbeeld gemaksvuedsel, het eten van meer rauwe voedingsmiddelen en de behoefte aan lang houdbare verse producten kan zorgen voor nieuwe risico's.



De meeste bacteriën, gisten of schimmels zijn niet ziekmakend, maar veroorzaken bederf van het voedsel door afbraak van eiwit, zetmeel of vet. Dit leidt vaak tot een afwijkende geur en smaak. Het voedsel wordt dan onsmakelijk of oneetbaar, hoewel we niet per definitie ziek worden als we het opeten, omdat er geen ziekteverwekkers in zitten of niet tot gevaarlijke aantallen zijn uitgegroeid.

Aan de andere kant kunnen ziekteverwekkers wel gevaarlijke aantallen bereiken zonder de eigenschappen van het levensmiddel te veranderen. Of ze kunnen gifstoffen (toxines) aanmaken waardoor je ziek wordt. Dit kun je vaak aan de buitenkant niet zien, ruiken of proeven. Sommige bacteriën maken bij te warm of te lang bewaren van voedsel biogene aminen aan, zoals histamine. Dit kan bij een aantal mensen een allergische reactie veroorzaken. Vis, zoals makreel, is hier een bekend voorbeeld van.

Er zijn 2 manieren waarop ziekteverwekkers in voedsel mensen ziek kunnen maken:

door een infectie of door een vergiftiging.

Infecties zijn het gevolg van het binnendringen en overleven in het maag-darmkanaal van ziekteverwekkers. Deze kunnen zich vervolgens daar of elders in het lichaam vermeerderen.

Een houdbaarheidsdatum kan volgens de Warenwet op twee manieren worden aangegeven:

- 'Ten minste houdbaar tot' (THT) geeft de datum aan tot en met wanneer de producent of verkoper van het levensmiddel de deugdelijkheid en kwaliteit van het product garandeert.
- 'Te gebruiken tot' (TGT) geeft de uiterste consumptiedatum weer voor zeer bederfelijke producten die bewaard moeten worden tussen de 0 °C en de 6 °C en/of niet langer houdbaar zijn dan vijf dagen.

Voorkom een voedselinfectie!

Kopen

Let op de houdbaarheidsdatum, vooral bij erg bederfelijke producten.

Volg de bewaar- en bereidingsadviezen op de verpakking.

Koop bederfelijke en diepvriesproducten als laatst en gebruik een koeltas.

Zet bederfelijke producten na aankoop zo snel mogelijk in de koelkast.

Wassen

- Was je handen altijd voor het eten en voor het bereiden van voedsel. Maar ook na het aanraken van rauw vlees en rauwe groente, na toiletbezoek, na het verschonen van baby's en na het aanraken van (huis)dieren.
- Was je handen met zeep onder stromend water, minstens 15 seconden, en droog ze af met een schone handdoek of papier.
- Vervang vaatdoekjes elke dag.
- Was vaatdoekjes, hand- en theedoeken op minimaal 60 °C in de wasmachine.
- Zorg voor schone oppervlakken en schoon keukengerei voordat je eten bereidt.
- Was groente en fruit grondig onder stromend water, zeker als je ze rauw eet.

Scheiden

Houd rauw vlees, rauwe kip en rauwe vis gescheiden van ander voedsel.

Gebruik niet dezelfde snijplank en mes voor rauwe kip, rauw vlees of rauwe vis en daarna voor gaar eten of rauw te eten groente



Verhitten

Verhit warm eten goed, vooral vlees, kip, eieren, vis en schaal- en schelpdieren.

Verhit ook restjes door en door.

Schep het eten enkele keren om tijdens het opwarmen in de magnetron.

Koelen

Bewaar bederfelijk eten in de koelkast, bij 4 °C.

Gooi bederfelijke producten weg als de 'te gebruiken tot'-datum is verlopen.

Laat producten snel afkoelen. Verdeel ze in kleine porties, dat gaat makkelijker.

Ontdooi voedsel in de koelkast of in de magnetron met de ontdooistand.

Bewaar restjes maximaal 2 dagen in de koelkast.



Smaakmakers

Kruiden en specerijen geven smaak aan gerechten. Je kunt verse en gedroogde kruiden en specerijen gebruiken om zout te vervangen, of deels te vervangen. Te veel zout eten is namelijk schadelijk voor de gezondheid. Dit zorgt voor een verhoogde bloeddruk en een grotere kans op hart- en vaatziekten. In Nederland eten de meeste mensen te veel zout.

Verschil tussen kruiden en specerijen

Kruiden komen vooral van kruidachtige planten (een botanische indeling) en groeien in een gematigd klimaat. Meestal worden de verse bladeren gebruikt. Voorbeelden van kruiden zijn peterselie, selderij, lavas en basilicum. Ook worden vruchten en zaden gebruikt, denk aan karwijzaad, mosterdzaad en jeneverbes. Kruiden zijn soms vers te koop als plant en zelf te kweken.

Specerijen zijn aromatische of scherp smakende gedroogde delen van planten. Specerijen zijn afkomstig uit landen met een tropisch klimaat. Specerijen van wortel zijn onder andere gember en geelwortel. Specerijen van vruchten en bloemen onder andere kruidnagel, nootmuskaat, peper, paprika en vanille. Van schors wordt kaneel gemaakt.

Basilicum:

Gebruik de blaadjes. Voeg de blaadjes op het laatste moment toe aan gerechten, want ze zijn heel kwetsbaar. Als je basilicum meekookt, gaat een groot deel van de smaak verloren.

Lekker in Mediterrane gerechten, soepen, sauzen en salades

Bieslook:

Gebruik de hele spriet. De bloemen zijn ook eetbaar. Voeg bieslook op het laatste moment toe aan gerechten. De sprietjes zijn heel gevoelig. Als je het meekookt, gaat een groot deel van de smaak verloren.

Lekker in soepen, salades en bij vis

Dille:

Gebruik de blaadjes en het zaad. Voeg dille op het laatste moment toe aan gerechten. De blaadjes zijn heel gevoelig. Als je het meekookt, gaat een groot deel van de smaak verloren.

Lekker in aardappelgerechten, bij vis, komkommer, verse kaas en sauzen

Koriander:

Gebruik de blaadjes, de wortels en het rijpe zaad. Het blad is gevoelig, dus dit kun je beter als garnering gebruiken. Het zaad en de wortels kun je meekoken in gerechten. De smaak van koriander is stevig, dus gebruik niet te veel.

Lekker in Marokkaanse, Vietnamese, Indiase en Thaise gerechten



Maggiplant (lavas):

Gebruik de blaadjes, het zaad, de stengels en de wortels. Kook het blad, de stengels en het zaad mee, dan geeft het veel smaak af aan gerechten. De wortel gebruik je als knolselderij of geraspt door salades.

Lekker in bouillons, soepen, sauzen en ovenschotels

Munt:

Gebruik de blaadjes van munt. Verse munt is het meest smaakvol. Kook de blaadjes dus niet mee, maar voeg ze bijvoorbeeld toe als garnering.

Lekker in salades, thee en bij peultjes, worteltjes, fruit en nieuwe aardappelen

Oregano:

Gebruik de jonge toppen van de oreganoplant. Voeg het delicate kruid pas op het einde aan gerechten toe, anders verliest het zijn smaak.

Lekker in Mediterrane gerechten, tomatensaus, gehakt en gegrild vlees

Peterselie:

Gebruik het blad en de wortel. Voeg peterselie op het laatste moment toe aan gerechten. De blaadjes zijn heel gevoelig. Als je het meekookt, gaat een groot deel van de smaak verloren.

Lekker in pasta en stoofgerechten, worteltjes, soepen, sauzen en omeletten

Rozemarijn:

Gebruik de naaldjes of de hele tak, die je er na het koken weer uit vist. Voeg rozemarijn zo snel mogelijk toe aan een gerecht. Door het lang mee te koken, geeft het des te meer smaak af.

Lekker in paddenstoelen, wild en lamsvlees

Salie:

Gebruik de blaadjes. Salie smaakt het beste als je het op het laatste moment aan een gerecht toevoegt. Niet te veel, want het aroma is heel krachtig.

Lekker in kalfsvlees, varkensvlees, salades en gevogelte

Selderij:

Bladselderij is eigenlijk een plant, maar de blaadjes worden als keukenkruid gebruikt. Laat selderij niet te lang mee koken, anders wordt de smaak al snel te overheersend.

Lekker in stoofgerechten, bouillons en soepen

Tijm:

Gebruik de blaadjes en topjes. Voeg tijm zo snel mogelijk toe aan een gerecht. Door het lang mee te koken, geeft het des te meer smaak af.

Lekker in bouillons, soepen en stoofgerechten



Peper:

Peper is te krijgen als poeder of als korrels. Heerlijk om zelf te vermalen in een pepermolen.

Lekker in de meest uiteenlopende vleesgerechten, vis, aardappelen

Cayennepeper:

Cayennepeper is vooral scherp en heeft verder weinig aroma. De zaadlijsten en pitjes zijn het scherpst. Het is te krijgen als peul of als poeder.

Lekker in Mexicaanse gerechten, kip, chutney, bonenschotels en gehakt

Cayennepeper:

Cayennepeper is vooral scherp en heeft verder weinig aroma. De zaadlijsten en pitjes zijn het scherpst. Het is te krijgen als peul of als poeder.

Lekker in Mexicaanse gerechten, kip, chutney, bonenschotels en gehakt

Spaanse peper:

Spaanse peper heeft veel variëteiten. De scherpte kan daarom sterk variëren. Ook Spaanse peper is vers en als poeder te krijgen.

Lekker in stoofschotels, vleesgerechten en pastagerechten

Paprikapoeder:

Paprikapoeder kan heel pittig zijn. Dit hangt af van de gebruikte soorten en van de hoeveelheid mee gemalen zaadlijsten en pitjes.

Lekker in Mexicaanse gerechten, sauzen, soepen, kip-, vlees- en visgerechten

Nootmuskaat:

Nootmuskaat heeft een aromatische geur en smaak. Omdat het een sterke smaak heeft hoef je niet veel te gebruiken. De smaak blijft het beste behouden als je het na de bereiding van het eten toevoegt.

Lekker in bechamelsaus, kaassaus, aardappelpuree, bloemkool, spruitjes, asperges en in koek en gebak

Kaneel:

Kaneel is verkrijgbaar in poedervorm en in staafjes.

Lekker in kipgerechten, appelmoes en in koek en gebak

Koriander:

Gemalen korianderzaad zit in kerrie, currymengsels, worstkruiden, koekkruiden. Koriander heeft een overheersende smaak, wees daarom voorzichtig met het toevoegen in je gerechten.

Lekker in De Aziatische keuken, varkensvlees en visgerechten en in koek en gebak

Komijnzaad:

Komijnzaad wordt meestal eerst in een droge pan geroosterd voor een extra nootachtige smaak. Komijn is onderdeel zit in het specerijenmengsel garam masala.

Lekker in curry's, chili con/sin carne, couscous, kip tandoori, likeur en natuurlijk in Leidse en komijnekaas



Kruidnagel:

Meestal koop je kruidnagel ongemalen en kook je het mee in het gerecht. De smaak wordt zo afgegeven, de nagel zelf haal je er aan het eind weer uit.

Lekker in rode kool, rode bietjes, wild , hachee, curry, warme druivensap, warme wijn en in koek en gebak

Gember:

Verse gember kun je in plakjes of geraspt gebruiken. Gember wordt ook gekonfijt in siroop, ingelegd in azijn of gemalen als poeder verkocht.

Lekker in stoofschotels, kippgerechten, rijstgerechten, curry en in gebakdruivensap, warme wijn en in koek en gebak

