



Slim koken voor 1 persoon

1. Plan je maaltijden

Om ervoor te zorgen dat je niet iedere week ingrediënten overhoudt die niet meer goed zijn of niet in je planning passen kun je je maaltijden het beste plannen. Ga er iedere week even voor zitten om een menu voor de week, of bijvoorbeeld een halve week te bedenken. Houdt hierbij rekening met (restjes)ingrediënten die je al in huis hebt (in de voorraadkast, koelkast en vriezer) en dingen die je grotere hoeveelheden inkoopt.

2. De voorraadkast

Leg een voorraadkast aan met lang houdbare producten zoals volkoren pasta, aardappelen. Voor jezelf koken betekent ook dat je zelf boodschappen moet doen. Het is fijn als je die drempel niet elke dag hoeft te nemen.

3. Doe meer met een ingrediënt

Sommige (verse) producten, zoals bijvoorbeeld een bloemkool of een zak wortelen zijn niet altijd verkrijgbaar in eenpersoons-porties. Daarbij is het vaak goedkoper om een grotere portie te kopen, in plaats van bijvoorbeeld een kleiner portie dat al gewassen en voorgesneden is. Zorg er daarom voor dat je de producten die je koopt in meerdere gerechten kunt gebruiken. Bietjes kun je koken, maar je kunt ze ook verwerken in een salade. Van wortels kun je hutspot maken, maar ook gebruiken in een soep, nasi of een wok-gerecht.

4. Kook voor meerdere avonden

Als je een grotere hoeveelheid hebt ingekocht kun je er ook voor kiezen om voor meerdere personen te koken. De extra porties kun je invriezen zodat je een andere dag niet hoeft te koken en toch een gezonde maaltijd eet. Veel dingen kun je voor meerdere personen klaarmaken en vervolgens invriezen. Zorg voor een voorraad diepvriesbakjes en diepvrieszakken. En zet de datum en het gerecht op de verpakking wanneer je iets invriest.

5. Eenpansgerechten

Wil je wel gezond eten maar heb je geen zin om veel op te ruimen en er veel werk van te maken? Maak dan een eenpansgerecht. Bijvoorbeeld een (pasta)salade of een woksotel met groenten, vlees (bijvoorbeeld gehaktballetjes) en aardappeltjes. Of denk eens aan een omelet met groenten.

6. Nog een paar ideeën

- Maak pastasaus in grote hoeveelheden en vries dit in. Als je pasta gaat eten haal je de saus de ochtend van te voren uit de vriezer (dit laat je ontdooien in de koelkast). 's Avonds hoef je alleen de pasta nog te koken.
- De meeste ovenschotels en hartige taarten zijn geschikt om in te vriezen. De tweede keer smaakt het vaak zelfs nóg lekkerder dan de eerste keer.
- Een stampot kun je de tweede keer ook opbakken, vaak nog lekkerder dan de eerste keer zonder koekenpan.



- Denk ook eens aan nasi, een goed gevulde soep of het invriezen van zelfgemaakte gehaktballen met een beetje jus.

7. Tips voor restjes

- Berg je restje direct op in de koelkast, vriezer of voorraadkast, als je iets overhoudt.
- Bedenk wat je ermee kan doen. Zie de onderstaande lijst met apps en kookboeken.
- Geef 'oud' brood een nieuw leven. Maak er een tosti van, een ovengerecht of eigengemaakte croutons. Vries brood dat je niet direct opeet in. Ontdooi alleen de boterhammen die je nodig hebt.
- Verwerk overrijp fruit in een smoothie. Bijvoorbeeld een banaan in de blender met melk. Fruit kun je ook invriezen.
- Beschadigde of minder verse groente kun je nog goed gebruiken in soep. Vries groenten in als je ze niet op tijd op kunt eten. Dat doe je door ze kort te koken en in te vriezen. Verhit groente goed na het ontdooien, dat geldt zowel voor bereide als onbereide groente.
- Heb je een grotere hoeveelheid vlees of vis gekocht? Vries dan het deel dat je niet direct opeet in. Vlees en vis blijft in de vriezer maanden goed. In de koelkast is een geopende verpakking vlees of vis maar 2 dagen goed. Dat geldt ook voor bereid(e) vlees en vis.
- Gooi zuivel niet direct weg na het verstrijken van de THT-datum. Ruik en proef een beetje om de kwaliteit te beoordelen. Schimmel op harde kaas kun je ruim wegsnijden, zodat je de rest nog kunt eten. Bij zachte kazen zoals brie is dit niet meer mogelijk. Kaas kun je invriezen. Je kunt de kaas eventueel vooraf raspen en/of verdelen in kleinere porties.

8. Tips voor kliekjes

- Laat kliekjes en restjes snel afkoelen, doe ze in goed afsluitbare bakjes en zet in de koelkast of vriezer. Het belangrijkste is: bedenk direct wanneer je het kliekje gaat opeten. Is het ook lekker als lunch of kan je het verwerken tot een nieuw gerecht? Eet kliekjes uit de koelkast binnen 2 dagen op. In de vriezer zijn ze 3 maanden houdbaar. Verhit kliekjes en restjes altijd goed na het ontdooien.
- Voorkom dat je ziek wordt van kliekjes: verwarm ze door en door om alle bacteriën te doden. Schep het eten ook goed om tijdens het verhitten, ook bij opwarmen in de magnetron. Daardoor wordt het hele gerecht overal even heet.
- Gooi opnieuw opgewarmde kliekjes weg. Als er alsnog wat van je kliekje overblijft, is het beter om het niet meer op te eten.



9. Kookboeken

- **Solo Food – Janneke Vreugdenhil** met recepten voor solo-koks. 19,99 euro, 192 pagina's.
- **Slimme eenpersoonsmaaltijden** – Sam Stern. Recepten waarbij je met één hoofdingrediënt twee verschillende gerechten maakt. Als je het ene recept hebt bereid dan is het volgende, voor de volgende dag, eigenlijk al half af. € 22,50
- **Lekker koken voor jezelf** – Anne Decock. Speciaal op maat van eenpersoonshuishoudens, met tips om restjes te verwerken. € 29,50
- **De solo chef** – Catherine Baker. Een vernieuwend kookboek speciaal voor mensen die het rijk alleen hebben in de keuken en heerlijke, gezonde maaltijden voor zichzelf willen maken. € 20,-

10. Handige apps

- **Voedingscentrum Slim koken:**

De 'Receptenapp Slim Koken' biedt naast veel lekkere, gezonde en makkelijke recepten, ook hulp tijdens het koken, kopen en bewaren van je boodschappen.

Sjef beantwoordt allerlei vragen over eten, zoals: "Waarmee kan ik de boontjes in dit pastarecept vervangen?" Of "Waar bewaar ik een paprika?" Maar Sjef kan ook een receptsuggeratie doen op basis van je voorkeur. Je kunt Sjef vragen om bijvoorbeeld appels op je boodschappenlijstje te zetten. En hij kan je tijdens het koken helpen door de stappen aan te geven, een kookwekker voor je aan te zetten, en de hoeveelheden van de ingrediënten aan te geven. Een echte assistent dus!

- **Maaltijdmatch**

Met Maaltijdmatch vind je altijd gezonde recepten die ook nog eens lekker zijn. Twee keer per week komen er nieuwe recepten bij, zodat er voldoende variatie is. Alle recepten zijn gecontroleerd door een diëtist. De app is gemaakt door Activy, een initiatief van Zilveren Kruis. De recepten zelf zijn afkomstig van partners, zoals 24Kitchen, Voedingscentrum, EasyPeasy en MySeafood. Je kunt zoeken en filteren, aangeven voor hoeveel personen je wilt koken en de ingrediënten op een boodschappenlijstje zetten. Favorieten sla je op in een lijstje, zodat je ze later nog eens kunt maken.

- **Receptenmaker**

Het Nederlandse Receptenmaker zet alles op alles om jouw inspiratie voor lekker eten te prikkelen. De app plukt de lekkerste geruchten uit onder meer de Allerhande en Hallo Jumbo, en bundelt deze op een overzichtelijke manier in de app. Als je echt niet weet wat je vanavond weer op tafel moet toveren kun je de 'Geen Idee-knop' indrukken, die je direct een gerecht voorschotelt. De app maakt handig onderscheid tussen snelle recepten, eenvoudige recepten en populaire gerechten, zodat je de resultaten op jouw tijdschema af kunt stemmen.

- **Left2Cook**

Left2Cook is een Nederlandstalige receptenapp die gerechten bedenkt op basis van de ingrediënten die je al in de koelkast hebt staan. Je vult de ingrediënten in en Left2Cook verzint er een recept bij.



INSPIRATIE OM RESTJES OP TE MAKEN

SOEP	SALADE	OMELET	ROERBAK
<p>1</p> <p>Verhit groenten restjes.</p>	<p>1</p> <p>Neem gekookte pasta of rijst, eventueel ook tonijn.</p>	<p>1</p> <p>Snij restjes klein.</p>	<p>1</p> <p>Bak restje vlees (vervanger) en kruiden in pan op.</p>
<p>2</p> <p>Voeg aardappel of peulvruchten toe.</p>	<p>2</p> <p>Snij restjes groenten klein en voeg toe.</p>	<p>2</p> <p>Mix met ei, kruiden en eventueel wat melk.</p>	<p>2</p> <p>Voeg restjes groenten toe.</p>
<p>3</p> <p>Voeg water & kruiden toe en pureer eventueel.</p>	<p>3</p> <p>Breng op smaak met dressing, kruiden & croutons van oud brood.</p>	<p>3</p> <p>Bak mengsel 15 min. aan beide kanten gaar in pan.</p> <p>Lekker op brood!</p>	<p>3</p> <p>Mix met noodles of rijst.</p>

Kijk voor meer inspiratie op www.voedingscentrum.nl/recepten

eerlijk over eten
Voedingscentrum