



Project gesteund door VPL naar
het concept van Yves Meersman
yves@parkiskookatelier.be
GSM 0032 0495 27 94 05
www.parkiskookatelier.be



Parkinson en een vleesmaaltijd?

VOOR U GELEZEN OP WWW.NICE-INFO.BE door Yves Meersman (deel 2)
Hoe vlees op een gezonde manier bereiden?

Enkele aandachtspunten:

- Een portie van 100 g bereid vlees volstaat. Dat komt overeen met ongeveer 130 tot 160 gram rauw gewogen vlees.
- Gebruik apart keukengerei (snijplanken en messen) voor rauw en bereid vlees.
- Hou rauw vlees gescheiden van ander voedsel.
- Was tussendoor regelmatig je handen en het gebruikte keukengerei met heet water. Zo voorkom je kruisbesmetting.
- Kruid het vlees net voor het in de pan gaat. Gebruik in plaats van zout meer andere smaakmakers zoals peper, verse kruiden, specerijen, ui, look, citroen. Een vleugje nootmuskaat ondersteunt goed de smaak van varkensvlees.
- Een eetlepel bereidingsvet of olie volstaat meestal om een portie vlees te bakken.
- Met een pan met anti-aanbaklaag kan je verder besparen op bereidingsvet. Iets vetter vlees kan in zo'n pan zelfs zonder vetstof worden gebakken. Grillen vraagt ook weinig of geen extra vet.
- Kies voor een pan op maat. Als de pan te groot is in verhouding tot het stukje vlees, brandt de vetstof sneller aan en zal je geneigd zijn extra vetstof toe te voegen.
- Zorg dat de vetstof voldoende heet is alvorens je het vlees in de pan doet. Zo niet schroeit het vlees niet snel genoeg dicht, neemt het extra vet op en verliest het aan smaak.
- Gepaneerd vlees neemt meer vet op tijdens de bereiding dan niet gepaneerd vlees.
- Let erop dat het vlees niet aanbrandt. Voorkom zwarte randen en zo ook de vorming van stoffen die mogelijk kankerverwekkend zijn (bv. polycyclische koolwaterstoffen of PAK's).
- Overtollig vet kan je wegsnijden. Ook het vel van kip en kalkoen laat je best links liggen.
- Sta je op een schepje vleessaus? Voeg dan wat extra water of vetarme bouillon toe. Zo wordt de saus minder vet. Afgewerkt met stukjes tomaat, tomatenpuree of en kruidentuiltje wordt ze extra lekker.
- Serveer altijd met een ruime portie groenten (minstens een half bord) en aardappelen of volkoren graanproducten. Geef vleesstoofpotjes een gezonde toets: bereid ze met weinig vet en met veel groenten.

Bron: www.nice-info.be

Voedingsinformatiecentrum
onder toezicht van een
wetenschappelijke adviesraad



Foto: www.unsplash.com

Gehaktbrood met bloemkoolroosjes en tomatensaus



(voor 4 personen)

Voor het gehaktbrood: 200 gr
bloemkoolroosjes (vers of vriesvers) - 600
gr gemengd gehakt, kalfs/varkens
(gekruid) -

100 gr paneermeel

Voor de saus: 2 kleine uien - 400 gr
wortelen - 100 gr knolselder - 1 klontje
boter - 1 knoflookteentje - 2 soeplepels
tomatensaus - 1 blik (400 ml) gepelde

tomaten - verse basilicum, salie, peterselie - peper en zout - 1 koffielepel Provençaalse kruiden
(Provençaalse smaakbooster)

Vorbereiding: verwarm de oven voor aan 160 °C. - hak de peterselie fijn - Blancheer de
bloemkoolroosjes beetgaar.

Bereiding vleesbrood: Breng, indien nodig, het gehakt op smaak en meng met paneermeel - Leg het
gehakt in het midden van een cakevorm - maak een kuil in het midden, leg hierin de bloemkool -duw
het gehakt goed helemaal rond de bloemkool.

*TIP: schik de bloemkool mooi in het midden van het gehakt en duw extra goed aan, zo valt het
broodje niet uit elkaar bij het snijden.*

Bak het gehaktbroodje gaar in de voorverwarmde oven (160 °C) gedurende ongeveer 50 minuten of
tot een kerntemperatuur van 70°C.

Tomatensaus: snij de ui, wortel en knolselder in stukjes en stoof aan in een weinig boter - voeg
gepelde tomaten, tomatensaus en kruiden toe en laat zachtjes sudderen tot de groenten gaar zijn.
Mix het geheel tot een gladde massa met een staafmixer - voeg bij het mixen eventueel een beetje
water of groentebouillon toe - kruid naar smaak met verse basilicum en oregano - Strooi voor het
opdienen wat vers gehakte peterselie op het gerecht.

Kauw- en slikadvies:

Niveau 6 en 5: als dusdanig te gebruiken.

Niveau 4 en (3): mix (en zeef) het vleesbrood en de saus afzonderlijk. Voeg groentebouillon toe om
tot de gewenste consistentie te komen.

Variatietip:

Je kan de bloemkool in het gehaktbrood ook vervangen door een andere groente zoals fijn gesneden
jonge wortelen, broccoli of romanesco roosjes.

Om de smaak te versterken kan je vlak voor het opdienen een beetje Parmezaanse kaas over het
gerecht raspen.

Voedingswaarde voor	100 gram	Meervoudig onverzadigde vetten	0.7 g
Energie	92 kcal/ 386 kJ	Cholesterol	19 mg
Eiwitten	6.7 g	Koolhydraten	6.4 g
Totaal vet	4.4 g	Waarvan suikers	2.8 g
Verzadigde vetten	1.7 g	Vezels	1.8 g
Enkelvoudig onverzadigde vetten	1.6 g		

Vast voedsel	Niveau	
Normaal	7	
Zacht	6	
Gemalen + vocht	5	
Gepureerd + vocht	4	Zeer dik
Vloeibaar	3	Matig dik
	2	Mild dik
	1	Iets dik
	0	Dun
	Niveau	Vloeistoffen

