

# Inleiding

---

Of je nu een goede kok bent, of nog geen ei kunt bakken, de keuken is een belangrijke plek in je huis. Dit boek vertelt de belangrijkste dingen over thuis koken. Zodat je veilig en gezond eten kunt klaarmaken.

*Mijn keuken* staat boordevol tips. Waar je producten het beste kunt bewaren. Hoe je een boodschappenlijstje maakt. En naar welke winkels je kunt gaan. Je krijgt ook advies over het bereiden van voedsel. Hoe doe je dat zo schoon en veilig mogelijk? En wat doe je met restjes?

Na het lezen van dit boek weet je welk keukengerei je nodig hebt in de keuken. En wat gezond is, en wat juist niet. En natuurlijk hoe je hygiënisch werkt. Voor je het weet, maak je de lekkerste maaltijden in een schone en opgeruimde keuken!



**VOOR JE HET WEET, MAAK JE  
DE LEKKERSTE MAALTIJDEN  
IN EEN SCHONE EN OPPERUIMDE KEUKEN!**

# Apparaten

Een keuken hoeft niet groot te zijn. Maar er moet wel stromend water zijn. En een aantal apparaten.

Een van de belangrijkste dingen in je keuken is stromend water. Je gebruikt water voor allerlei dingen. Om je handen te wassen. Om groente mee af te spoelen. Je hebt ook water nodig om de afwas te doen. En om een sopje te maken voor het schoonmaken.

### **Koeling**

Geen enkele keuken kan zonder koelkast. Want veel etenswaren moet je gekoeld bewaren. Dan blijven ze veel langer goed. Dat komt doordat bacteriën langzamer groeien als het koud is. In een vriezer is het nóg kouder.

Daarom kun je voedsel langer bewaren in de diepvries dan in de koelkast. Je kunt kiezen voor een koelkast met één of meer diepvriesladen. Je kunt ook kiezen voor een losse vriezer. Een diepvries is niet echt nodig. Maar wel handig. Bijvoorbeeld voor restjes die je later wil opeten. En voor brood.

### **Fornuis**

Zonder fornuis kun je natuurlijk niet koken. Je gebruikt een fornuis om voedsel te bakken, stomen, braden en te koken. Het is handig om vier of vijf kookpitten te hebben. Maar een klein fornuis met twee pitten is ook goed.

## TIP

### **VAATWASSER**

Een vaatwasser is niet echt nodig. Want je kunt ook afwassen met de hand. Maar een vaatwasser is wel handig!



### **Oven**

Wil je een taart bakken of een pizza opwarmen? Een quiche maken of een kip braden? Dan heb je een oven nodig. In een oven kun je veel verschillende dingen opwarmen en gaar maken. Als je vooral eten wilt ontdooien en opwarmen, is een magnetron handig. Er bestaat ook een combi-oven. Dat is een oven en magnetron in één apparaat.

### **Vuilnisbak**

In de keuken krijg je afval.

Verpakkingen, restjes eten, schillen; allemaal dingen die we weggooien. Zet daarom een vuilnisbak in je keuken. Een die goed afsluit, anders krijg je muizen. Voor het milieu is het goed om je afval te scheiden. Oud papier kun je bijvoorbeeld naar de papierbak brengen. En glas kan in de glasbak. In de meeste gemeenten staan ook aparte afvalbakken voor plastic.

**EEN DIEPVRIES IS HANDIG VOOR BROOD EN RESTJES.**

# Keukenspullen

De een heeft genoeg aan een pan, een plank en een mes. De ander heeft het liefst een kast vol keukengeri. Wat gebruik jij allemaal?

In de keuken zijn een paar spullen onmisbaar. Zoals een keukenmes, een aardappelschilmesje en een snijplank. Ook handig is een dunschiller. Veel mensen vinden het fijn om een rasp te hebben. Je hebt ook spatels of houten lepels nodig, om in een hete pan te roeren. Met een blikopener kun je blikken openmaken.



handig, daarin kun je bijvoorbeeld pasta afgieten.

## Pannens

In elke keuken heb je pannen en schalen nodig. Pannen gebruik je op het fornuis. Schalen gebruik je in de oven. Een vergiet is ook

## Servies

Borden en schaaltes gebruik je op tafel. Maar ook tijdens het koken kun je servies gebruiken. Bijvoorbeeld om gesneden groenten op te bewaren tot ze in de pan kunnen.

**TIP**

### BAKKEN

Wil je een taart bakken? Dan heb je een springvorm, een zeef en een mengkom nodig. En een garde of mixer om het beslag te mixen.



### Wegen

Als je kookt, moet je vaak wegen. Er moet bijvoorbeeld 0,5 liter water bij een bouillonblokje. Of 200 gram suiker in de appeltaart. Daarom is het goed om een maatbeker en een (keuken)weegschaal te hebben.

### Bescherming

Je wilt jezelf tijdens het koken goed beschermen. En je kleding

ook! Draag daarom een schort als je gaat koken. Dan krijg je geen spetters op je kleren. En pak je iets heets uit de oven? Draag dan ovenhandschoenen. Zo verbrand je je handen niet. Wees voorzichtig met messen! Let goed op dat je niet in je vingers snijdt.

**TIP**

#### SLA

Eet je wel eens sla? Koop dan een slakom, van hout, kunststof of glas. Daarin kun je grote salades maken. Zo'n slakom staat ook mooi op tafel.



> Meer tips over veiligheid in huis vind je in *Mijn huishouden* in de reeks *Mijn leven*.

# Bewaren

Het is handig om een basisvoorraad te hebben. Maar wat is goed om altijd in huis te hebben? En waar bewaar je je boodschappen?

Een basisvoorraad van producten die niet snel bederven, is handig. Anders moet je extra vaak boodschappen doen. De meeste mensen hebben altijd peper, zout, kruiden, olie en azijn in huis. En rijst, pasta, bloem en suiker. Je kunt ook denken aan tomaten in blik en tonijn in blik. Kies wat jij zelf lekker en makkelijk vindt.

### Koelkast

Staat op de verpakking dat iets

gekoeld bewaard moet worden? Dan hoort het in de koelkast. Dit geldt voor bijvoorbeeld zuivel, vlees en vis. Zet je koelkast op 6 graden Celsius, dan blijft het eten zo lang mogelijk goed. Heb je fruit gekocht? Veel soorten fruit kun je het best in de koelkast bewaren. Alleen kiwi's en bananen houden niet van kou. Die kun je in een fruitschaal leggen.

### Vriezer

Op de verpakking staat meestal of een product geschikt is om in te vriezen. In de diepvries is eten lang houdbaar, soms wel maanden. Je kunt vlees en brood invriezen. En

**TIP**

#### **PAS OP VOOR MUIZEN!**

Bewaar pasta, rijst en bloem in afgesloten blikken, potten of trommels. Dan blijft het langer goed. En je krijgt geen muizen.

**WIL JE MEER WETEN OVER HET BEWAREN VAN VOEDSEL?**



ook de meeste groenten en fruit. Behalve als er veel water in zit. Tomaten, sla en courgette kun je bijvoorbeeld niet invriezen. Maar prei en aardbeien wel. Restjes kun je ook goed invriezen. Wel eerst helemaal laten afkoelen!

### **Kast**

Producten die niet in de koelkast hoeven, kun je het best op een donkere plek bewaren. In je keukenkastjes bijvoorbeeld. Hier bewaar je producten als bloem,

rijst, pasta en bijvoorbeeld cornflakes. Sommige producten moeten pas als ze aangebroken zijn, in de koelkast worden bewaard. Zoals mayonaise. Dan staat er op het etiket 'Na openen koel bewaren'. Lees dus altijd goed wat er op de verpakking staat.

**TIP**

### **SCHRIJF OP!**

Zet op alles wat je invriest de datum. Zo weet je hoe lang iets al in de vriezer ligt. En wat je als eerste op moet eten.

**KIJK DAN OP VOEDINGSCENTRUM.NL EN ZOEK OP 'ETEN BEWAREN'.**