

## KOOKcollege: groenten bereiden

- Do's**
- Breng het water eerst aan de kook.
  - Kook liever teveel groenten dan te weinig, het komt wel op ;-)
  - Laat groenten de boventoon voeren.
  - Van lekkere groenten eet iedereen meer dan van saaie groenten.
  - Kookwater op smaak geeft groenten smaak en onttrekt minder aan de groenten.
  - Groenten kun je vaak ook bakken in de pan of oven voor méér smaak.
  - Geef groenten een extra smaak na het koken!
- Smaak ideeën**
- Wortels met gember
  - Wortels met sinaasappelschil
  - Wortels met honing
  - Wortels met citroensap
  - Wortels met tijm en boter
  - Wortels met kaneel/komijn/knoflook
  - Wortels met rozijnen
  
  - Courgette met chorizo
  - Courgette met knoflook
  - Courgette met paprika
  - Courgette met kappertjes
  - Courgette met kerrie
  - Courgette met rozemarijn
  - Courgette met sesam
- Don'ts**
- Groenten in koud water opzetten.
  - Groenten in het kookwater af laten koelen.
  - Groenten op de verkeerde plek bewaren.
- Tips**
- Bij stomen heb je minder zout nodig.
  - Je kunt meerdere groenten tegelijk stomen.
  - Een theelepel boter maakt veel groenten lekkerder.
  - Groenten kun je 's morgens al bereiden.
  - Eet ook eens 2 groenten i.p.v. groenten en rijst/pasta/aardappels.
  - Geef kinderen eerst groenten, daarna de rest.
  - Geef de groenten een naam: piratenwortels, kabouterkooltjes of prinsessenbietjes.
- Methode**
- Breng water aan de kook met zout of een bouillonblokje.
  - Kook de groenten, haal de groenten eruit en spoel koud af, laat het water staan.
  - Warm (een deel van) het water op en verwarm de groenten 1 minuut.
  - Bewaar evt. het water voor soep of om de volgende dag groenten te koken.