

# BATCH COOKING

## KOOKTIPS

Batch cooking - de methode om alle maaltijden van de week in één keer klaar te maken.

### WAAROM BATCH COOKING?

- > tijd besparen
- > de neiging om gezonder, seizoensgebonden voedsel te eten
- > bespaar geld op boodschappen dankzij een complete lijst die op voorhand is samengesteld
- > minder afval

### ORGANISEER JE KOOKSESSIE



- Kies je kookmoment (gemiddeld 2 tot 3 uur). Plan de recepten en houdt ze bij de hand.
- Maak een plan van de verschillende bereidingen met de kook- en baktijden die gecombineerd kunnen worden.
- Zet alle ingrediënten en apparatuur klaar. Denk aan de verschillende potten en voorraadbakjes.
- Verwarm de oven voor indien nodig.
- Maak de ingrediënten schoon en snijdt ze.
- Begin met koken en start de verschillende bereidingen tegelijk te beginnen met de langere kooktijden.
- Combineer en volg de kook- en bakprocessen.
- Laat de verschillende bereidingen afkoelen.
- Vul de verschillende bewaardozen en potten.
- Bewaar deze in de koelkast of vriezer.
- Sluit af met de afwas en je bent klaar voor de week :).

### DE EXTRA'S



#### KOKEN MET HET GEZIN

De kinderen betrekken bij de bereiding van de gerechten heeft een aantal voordelen: het bespaart tijd, maakt hen bewust van goede eetgewoonten en zorgt ervoor dat iedereen het gezellig heeft.



#### SEIZOENSGEBONDEN KOKEN

Door maaltijden op voorhand te plannen, kan je gezondere en meer gevarieerde keuzes maken door voorrang te geven aan seizoensgroenten en -fruit.



#### VERMINDER JE MENTALE WERKDruk

Deze methode vermindert je dagelijkse mentale werkdruk. Je hoeft je niet meer af te vragen wat je gaat eten of je te haasten om te gaan koken.



#### EEN PAAR TIPS:

##### GLAZEN POTTEN

Kies glazen potten om ze gemakkelijk over te zetten van de koelkast naar de oven of magnetron.

##### RUIMTE IN DE KOELKAST

Richt je koelkast zo in dat je de verschillende borden en dozen waarin je eten bereidt gemakkelijk kan plaatsen. Plaats de eerst te gebruiken maaltijd vooraan in de koelkast.

##### DE VAATWASSER

Als het mogelijk is, leeg dan je vaatwasser voordat je de kooksessie start. Je kan hem dan vullen tijdens het koken. Doe de kleine afwas terwijl je kookt.

### BEN JE KLAAR OM HET TE PROBEREN?

