

Verskillende bereidingswijzen:

- ❖ Koken
- ❖ Pocheren
- ❖ Stomen
- ❖ Blancheren
- ❖ Bakken in de pan
- ❖ Bakken in de oven
- ❖ Frituren
- ❖ Stoven
- ❖ Braden
- ❖ Smoren
- ❖ Grillen en roosteren
- ❖ In papillot
- ❖ Microgolfoven
- ❖ Wokken
- ❖ Fondue in olie of bouillon
- ❖ Koken en weken van peulvruchten en granen

Factoren van invloed op behoud van voedingsstoffen

- Temperatuur
- Zuurstof
- Vocht
- Licht
- Oppervlak
- Bereidingsduur
- Zuurgraad (pH)
- Zout

Effecten van bereidingswijze op vitamines en mineralen

Bij bereidingswijzen van groente en fruit met vocht treedt vooral verlies op van folaat en vitamine C (gemiddeld behoud 55-67%). De overige wateroplosbare vitamines blijven goed behouden. Alleen bij het bereiden van groente en fruit met vocht resulteert in verlies van mineralen. Dat is vooral het geval voor natrium en kalium na koken (behoud:49-70%). Bij bladgroente is ook het behoud van ijzer en zink wat lager (75%).

Effecten van bereidingswijze op vlees

Het behoud van vitamines en mineralen in bereid vlees is sterk afhankelijk van het soort vlees en de bereidingswijze. Het bereiden van droge lucht of vet of olie is het behoud van vitamines en mineralen hoger.

Effecten van bereidingswijze op vis

Bereiden in vocht heeft ongeveer een behoud van 70% in vetoplosbare vitamines waaronder vitamine D.

Factoren van invloed op de veiligheid

Bacterien en virussen: door voedsel te verhitten boven de 75 graden ongeacht de bereidingswijze worden verreweg de meeste bacteriën en virussen gedood.

Acrylamide: is een schadelijke stof die kan ontstaan als er zetmeelrijk voedsel, zoals aardappelen en granen, zonder water worden verhit boven 120 graden. Bij het ontstaan van acrylamide zijn suikers het aminozuur asparagine betrokken. Acrylamide ontstaat door: frituren, airfryen, roosteren, barbecueën, bakken, braden of grillen.

Solanine: solanine ontstaat in aardappelen onder de invloed van licht. Solanine heeft een bittere smaak en een wat branden gevoel in de mond. In grotere hoeveelheden is solanine giftig voor de mens. Solanine zit in de uitlopers van oudere aardappelen of de bruine plekken. Door de plekken weg te snijden kan je solanine voorkomen.