

Pakjes, zakjes, blik, diepvries of pot. Wat kies jij?

Regelmatig lees je op internet: “ik kook zonder **pakjes** of **zakjes**“. Ook op mijn site [BalansSoma](#) staat dit.

En tegelijkertijd krijg ik vragen “Clau wat bedoel je hier nu precies mee, want in je recepten gebruik je regelmatig een blik”.

De meest belangrijke reden dat ik dit doe is omdat ik niet altijd veel tijd heb en dan moet je kiezen tussen 2 kwaden. Zeker doordeweeks wil het wel eens gebeuren dat ik maximaal 30 minuten heb om te koken en te eten.

En ja, dan is naar de frietzaak voor veel mensen een optie (en soms ook voor ons :)) maar meestal geef ik dan toch de voorkeur om iets te koken met blikken of diepvries.

Welke kies jij?

Maar, de echte **pakjes** en **zakjes**, die laat ik dus staan. Denk hierbij aan de “wereldgerechten” , de spaghetti mixen, de sausjesmixen. Deze pakjes en zakjes bestaan uit een paar gedroogde voedingsstoffen en heel veel toegevoegde “zooi” om je eten enigszins smakelijk te maken. De foto op de verpakking geeft je vaak het gevoel dat je verantwoord eet en voldoende groenten binnen krijgt, maar niets is minder waar! De foto's zijn puur commerciële plaatjes om jou zover te krijgen om het product te kopen. En dan heb ik het niet eens over al die mooie kreten die ze op een verpakking hebben staan, alsof je oma het net speciaal voor jou heeft gemaakt!

Terug naar de blikken, potten en diepvries. Is dit dan erg om te eten? Nee zeker niet, zolang je maar in de gaten houdt wat er in het blik, pot of diepvrieszak zit.

Keuzes maken

Zo gebruik ik regelmatig **blikken** tomatenstukjes, ja ik kan ook kiezen voor verse tomaten als ik tijd heb om te koken, maar tomaten zijn niet het gehele jaar lekker vol van smaak en in een blik tomaten zitten de tomaten die geogst zijn op het moment dat ze het lekkerst zijn. Dan ben je toch gek om een verse tomaat te kiezen als de blik tomaten zo'n mooie smaak heeft!

Een blik tomatensoep valt hier uiteraard niet onder; naast tomaten zit nog veel meer in van wat ik zelf niet wil eten. En zelf tomatensoep maken is zo simpel, gaat bijna net zo snel als een blik tomatensoep opwarmen.

Diepvries... ook prima! Mits je er op let of er niet heel veel andere zaken toegevoegd zijn. Denk bijvoorbeeld aan de stukjes gekruide boter die erbij gevoegd zijn. Nergens voor nodig, de smaak van je groenten gaat hiermee echt achteruit en ik geef er de voorkeur aan om zelf te beslissen welke kruiden of specerijen ik bij de groenten doe.

Maar verder is diepvriesgroente een uitstekend product, geogst in de mooiste periode van het jaar en direct supervers ingevroren.

Pot groenten, tja daar moet je van houden. Zelf vind ik het erg snotterig, zacht en is niet aan mij besteed. Deze laat ik

dus links liggen.

Nu ik het toch heb over potten, er wordt op internet veel geschreeuwd over de suiker die toegevoegd is aan de potten (en soms ook aan blik/diepvries). Klopt er zit soms suiker in de potten, dit stopt men er vnl in om de groenten te conserveren.

Maar nogmaals... als je moet kiezen tussen 2 kwaden en toch het beste voor jezelf wilt... dan kies je toch een blik of diepvriesgroenten en ga je niet naar de frietzaak ! (en vergeet niet jezelf een schouderklopje te geven :))