

Barbecuewijzer

Barbecuen zonder buikpijn

Buiten barbecuen is gezellig én lekker, maar... soms ook gevaarlijk! Van bacteriën zoals campylobacter en salmonella kunt u flink ziek worden. Met voorgedaard vlees, schone handen en bewust gebruik van bestek en keukengerie kunt u barbecuen zonder buikpijn. Dat is wel zo gezellig!

Stap voor stap	Handig en verstandig...
1. Boodschappen	<ul style="list-style-type: none">- Denk naast vlees ook eens aan vis, vleesvervangers, groente en fruit.- Koop kant-en-klaar voorgedaard vlees.- Bederfelijke producten moeten zo koel mogelijk blijven. Koop ze daarom als laatste.- Houd bederfelijke producten ook onderweg naar huis koel. Gebruik een koeltas.
2. Bewaren	<ul style="list-style-type: none">- Berg bederfelijke boodschappen thuis direct op in de koelkast of vriezer.- Bewaar vlees en vis onderin de koelkast; dat is de koelste plek.
3. Bereiden	<ul style="list-style-type: none">- Zorg voor schone handen en was ze regelmatig met zeep.- Voorgedaard vlees is veiliger en sneller klaar. Bak of kook het vooraf.- Gebruik apart bestek en keukengerie voor rauw vlees en ander eten zoals salade en stokbrood.
4. Barbecue aansteken	<ul style="list-style-type: none">- Steek briketten/houtskool een uur van tevoren aan.- Zet alles klaar maar laat vlees, vis en salades in de koelkast.- Plak een stukje tape of pleister op de vork voor rauw vlees en gebruik schoon bestek: voorkom kruisbesmetting.
5. Barbecuen én genieten	<ul style="list-style-type: none">- Begin met vlees dat de meeste hitte nodig heeft: eerst rundvlees (biefstuk), dan kalfsvlees, lamsvlees en spiesen, daarna varkensvlees en als laatste vis en voorgedaard vlees (zoals kip).- Gebruik eventueel een vleesthermometer om te controleren of het vlees gaar is.- Draai het vlees pas om als er een korstje op zit. Draai het vlees regelmatig, om het goed gaar te maken en aanbranden te voorkomen. Verbrande stukjes eraf snijden en weggooien.

Tip: Het is belangrijk dat de barbecue een verstelbaar rooster heeft. Daarmee is de rooster-temperatuur te beïnvloeden. Bestrijk het rooster met olie om te voorkomen dat het vlees blijft 'plakken'.

Houd het schoon: voorkom kruisbesmetting!

Kruisbesmetting is de grootste boosdoener bij barbecuen. Daarbij komen bacteriën van bijvoorbeeld rauw vlees via de handen, bestek of een snijplankje terecht op ander eten. Daar kunt u ziek van worden. Kinderen, zieken en ouderen zijn kwetsbaar en extra gevoelig voor voedselvergiftigingen en -infecties. En ook zwangere vrouwen moeten extra voorzichtig zijn met rauw vlees.

Gebruik voorgedaard vlees!

Koop voorbereekte en al gare producten zoals voorgedaarde worstjes, spiesen of drumsticks. Deze zijn speciaal voor de barbecue te koop. Zelf voorgaren kan ook door het vlees te bakken of te koken tot het gaar is. Dit kan in water, maar ook in bouillon. Eventueel met een scheutje ketjap voor een lekkere smaak. Voorgaren heeft het voordeel dat het schadelijke bacteriën doodt. Ook is voorgedaard vlees sneller klaar op de barbecue.

Kies bewust: let op verzadigd vet en compenseer!

Bij het barbecuen eet u snel te veel en te vet. Het eten van te veel verzadigd vet is ongezond en verhoogt de kans op hart- en vaatziekten. Kies vooral magere vleessoorten en snijd vetrandjes weg. Vis, vleesvervangers, groente en fruit zijn lekkere en 'lichtere' alternatieven. Maak spiesen met veel verschillende soorten groente. Voorkom extra kilo's door de volgende dag(en) wat minder te eten. Dit compenseert de extra's van de barbecue.



www.voedingscentrum.nl

Barbecuewijzer

Roostertijden* vlees-, vis-, groentesoorten en vleesvervangers

Soort	Portiegrootte (gram) en dikte	Roosterhoogte (hoog/midden/laag)	Roostertijd rauw (minuten)	Voorgaren koken/bakken (minuten)	Roostertijd voorgegaard (minuten)	Energie (kcal)	Verzadigd vet (gram)**
Vlees							
Rundersteak	2 cm: 115 g	laag	10-12	nvt	nvt	150	2
T-bonesteak (kalfs)	4 cm: 300 g	midden	16-20	nvt	nvt	280	6
Entrecôte	2 cm: 160 g	midden	14-16	nvt	nvt	250	5
Gehaktspies	70 g	midden	12-14	nvt	nvt	140	3
Hamburger	95 g	midden	12-16	10	5	180	5
Spareribs	3 ribben 170 g	midden	40	30	10	260	7
Satéstokje	100 g	midden	8-10	5	5	130	1
Varkenskarbonade	140 g	midden	10	5	5	230	6
Varkensschnitzel	1½ cm: 145 g	midden	8-10	nvt	nvt	150	1
Saucijsje	100 g	midden	16-20	15	5	230	6
Barbecueworstje	100 g	laag	nvt	nvt	6	230	6
Lamskotelet	2 cm: 150 g	midden	16-20	10	5	260	9
Lamsboutschijf	2 cm: 100 g	midden	12-16	8	4-8	180	5
Mixed grill spies	100 g	midden	16-20	nvt	nvt	140	3
Kip							
Kippenpoot	260 g	midden	45	30	14-16	370	8
Drumstick	130 g	midden	30	20	10	180	4
Kipkarbonade	225 g	midden	30	20	10	310	7
Kippenvleugeltje	100 g	midden	20-30	15	5-10	140	3
Kippenlevertje	25 g	midden	5-7	1	4-6	30	0
Kip- of kalkoenfiletreepjes	2 cm: 50 g	midden	8-10	4	4-6	65	1
Aan het spit							
Rundvlees (rosbief, rollade)	500 g	hoog	35-40	25	10-15	130 per plak	2 per plak
Varkensvlees, fricandeau	500 g	hoog	45-50	30-40	15	110 per plak	1 per plak
Hele kip	1.000 g	hoog	60-70	40-50	20	zie kip	zie kip
Vis							
Kleine zee- of riviervis (baars, forel, heilbot, schol)	250 g In visklem	midden	12-16	nvt	nvt	170	2
Moten vis (kabeljauw, makreel, zalm)	2 cm: 150 g In grillschaal of folie	midden	15	nvt	nvt	290	5
Garnalen/gamba's	30 g	midden	6-8	nvt	nvt	25	0
Mosselen	6 aan spies: 30 g	midden	6-8	nvt	nvt	25	0
Vleesvervangers							
Kant-en-klare vleesvervangers, (groente)burgers	100-150 g	midden	10-14	5	5-8	170-260	1-2
Spies met kant-en-klare stukjes	75 g	midden	10-14	5	5-8	110	1
Groente/fruit							
Aubergine	plak bestrijken met olie	laag	4-6	nvt	nvt	10	0
Halve aubergine, gevuld		midden	15	10	5	--	--
Courgette	plak bestrijken met olie	laag	4-6	nvt	nvt	10	0
Halve courgette, gevuld		midden	15	10	5	--	--
Champignon	1	laag	2	nvt	nvt	5	0
Paprika	1	laag	2	nvt	nvt	10	0
Halve paprika, gevuld		midden	20	15	5	--	--
Kerstomaat	1	laag	2	nvt	nvt	0	0
Maïskolf	1	midden	25-30	20	5-10	120	1
Tomaat	1	laag	7-8	nvt	nvt	15	0
Tomaat, gevuld		midden	15	10	5	--	--
Ui	1	midden	7-8	nvt	nvt	5	0
Kleine aardappel	1 in folie	midden	40	15	5-10	40	0
Pompoen	schijf	midden	20	10	10	35	0
Groentespies	50 g	laag	4-5	nvt	nvt	10	0
Banaan	1 in folie	midden	15	nvt	nvt	90	0
Appel	1 in folie	midden	25	nvt	nvt	60	0
Verse ananas	schijf in folie	midden	6-8	nvt	nvt	50	0
Fruitspies met marshmallows		midden	3-4	nvt	nvt	80	0

* Grotere stukken vlees en vis moeten langer garen dan spiesen met kleinere stukken.

** Verzadigd vet = verkeerd, onverzadigd vet = okeet.

Vragen of meer informatie? Wilt u meer weten over het veilig omgaan met eten en het voorkomen van voedselvergiftigingen en -infecties? Kijk op de Bacteriewijzer of op www.voedingscentrum.nl. Op de website vindt u ook heerlijke barbecue-recepten. Bellen kan ook: 070-306 88 88 (op werkdagen van 9.00-17.00 uur).

Deze barbecuewijzer is tot stand gekomen door samenwerking van het Voedingscentrum en de Voedsel en Waren Autoriteit (VWA).