

REDACTIONEEL ARTIKEL

TIPS VOOR EEN GEZOND EN VEILIG BARBECUEFEEST

Auteur: Logo Kempen
Publicatiedatum: mei - sept

EEN GEZOND EN VEILIG BARBECUEFEEST

Niets is zo gezellig dan een barbecue met familie of vrienden bij goed weer. Toch staan we niet altijd voldoende stil bij de voorbereidingen, onze gezondheid en het veilig koken op de barbecue. We geven je graag een aantal goeie tips mee voor jouw volgende barbecuefeestje. Eet smakelijk!

**EEN GEZONDE VOORBEREIDING**

* Gebruik geen aanmaakvloeistof zoals petroleum. Gebruik nooit hout voor de barbecue, zeker geen geverfd hout. Maak gebruik van natuurlijke aanmaakblokjes en/of aanmaakhoutjes.
* Plaats het rooster op minimum 25 centimeter van het vuur om de kans op verbranding te beperken.
* Laat de houtskool volledig uitbranden. Begin pas te roosteren als de gloeiende houtskool bedekt is met een dun laagje as en als er geen vlam meer te zien is.
* Afval verbranden in open lucht is voor iedereen verboden. In enkele gevallen is verbranding in open lucht nog toegelaten zoals het verbranden van droog onbehandeld hout of een vaste fossiele brandstof voor het gebruik van een barbecuetoestel.
* Vermijd te vette vleessoorten omdat vet vlammen veroorzaakt. Als u toch een vlam ziet, doof ze dan eerst voor u verder bakt en plaats het rooster verder van het vuur.

**VEILIG BARBECUEËN**

* Gebruik nooit brandalcohol. Dit kan levensgevaarlijke steekvlammen opwekken.
* Draag geen loshangende of licht ontvlambare kleren die gemakkelijk vuur kunnen vatten.
* Plaats de barbecue stabiel. Zorg ervoor dat het toestel niet te dicht bij tafellakens, tuinmeubelen en planten staat.
* Hou kinderen en huisdieren uit de buurt van het barbecuetoestel.
* Zorg ervoor dat er geen alcoholhoudende dranken in de buurt van de barbecue staan. Door de hitte kunnen de alcoholdampen ontvlammen.
* Houtskool blijft urenlang nagloeien. Zorg ervoor dat alles goed dooft. Gebruik, indien nodig, zand of water bij het doven.

**OP DE BARBECUE**

* Zorg ervoor dat je het barbecuerooster vooraf grondig hebt schoongemaakt en laat het even verhitten alvorens er voedsel op te leggen.
* Gebruik alleen zeer verse producten en haal ze pas uit de koelkast zodra ze op de barbecue kunnen.
* Gebruik zo weinig mogelijk olie om het vlees in te smeren. Kies hittebestendige olie zoals arachideolie of olijfolie die een meer uitgesproken smaak heeft.
* In zwartgeblakerd vlees zitten schadelijke stoffen: snijd de zwarte stukken altijd weg.
* Was je handen met zeep na aanraking van rauw vlees of rauwe vis.
* Let erop dat vlees, vis en gevogelte goed gaar zijn. Dikke stukken kunnen eventueel in de microgolfoven worden voorgegaard of voorgekookt.
* Leg de gebakken voedingsmiddelen nooit terug op de schotel van de rauwe producten. Gebruik een verschillend mes voor de bereide en de rauwe producten.
* Laat schotels met gegrilde producten, salades en sauzen nooit in de zon staan. Tracht alles warm (van de barbecue) of koud (salades enz.) te houden. Bij verschillende kleine porties is dit makkelijker.

**GENIET GEZOND EN EVENWICHTIG**

* Beperk de porties vlees of vis en kies voor magere varianten.
* Zorg voor een groot aanbod aan groenten (bereid zonder saus).
* Groenten opgewarmd in een papillot of geroosterd smaken heerlijk op de barbecue.
* Beperk vette sauzen zoals mayonaise, cocktailsaus en ga voor de lichtere varianten, eventueel zelfgemaakt op basis van yoghurt of platte kaas en verse kruiden.
* Vlees of vis samen met verse groenten en kruiden in aluminiumfolie gewikkeld (papillot) kunnen op de barbecue gaar sudderen tot een overheerlijk gerecht.
* Verse aardappelen in de schil in aluminiumfolie zijn een heerlijk alternatief voor bruin brood.
* Beperk kant- en-klare salades, kies eerder voor zelfgemaakte lichte salades met verse groenten en eventueel fruit.
* Meng geen vinaigrette of slasausen onder de slaatjes. Hou ze afzonderlijk en laat het aan ieders smaak over om ze al dan niet te gebruiken.
* Geef een extra zuiderse toets aan je barbecuefeest en probeer ook eens groenten op de grill bv. schijfjes of repen aubergine, courgette, paprika, ui, paddenstoelen of tomaat lichtjes ingestreken met een zachte of pittig gekruide olie. Je kan ook spiesjes van groenten maken.
* Serveer volkorenbrood.

Een publicatie van Logo Kempen vzw
(Bronnen: Info Vlaamse Liga tegen Kanker, [www.stookslim.be](http://www.stookslim.be), www.veiligbarbecuen.be)

 *Aandachtspunten voor publicatie:*

*1. Artikel mag gepubliceerd worden in het gemeentelijk informatieblad, website, nieuwsbrief…
2. Aub bronnen vermelden
3. Ben je een Gezonde Gemeente, dan adviseren wij om het logo van Gezonde Gemeente toe te voegen.*