

# Inspiratiekaart

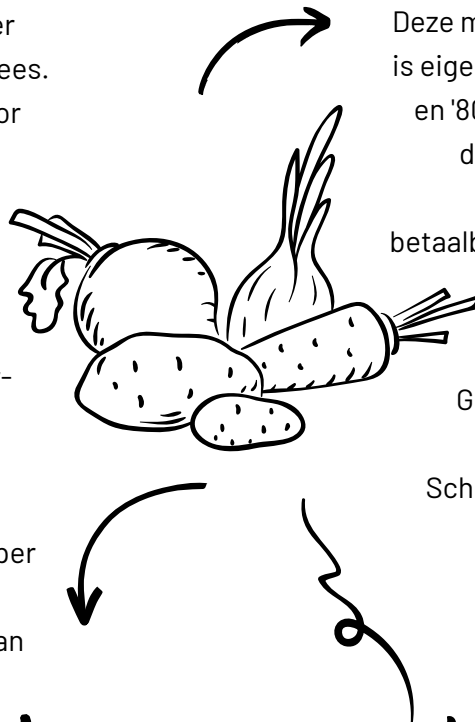
## AVG...altijd veel groenten???

### De typische Nederlandse maaltijd oftewel AVG

Een typische Nederlandse maaltijd, ook wel bekend als AVG, staat voor aardappels, vlees en groenten. Dit is een eenvoudige en voedzame maaltijd die al vele jaren populair is in Nederland. AVG bestaat meestal uit gekookte aardappelen, een portie vlees en gekookte groenten. Vaak wordt er ook een saus of jus bij geserveerd. Het bijzondere aan AVG is dat je duidelijk kunt zien wat je op je bord hebt liggen.

### Wat kan je beter doen?

- Gebruik olijfolie in plaats van boter bij stampot en het braden van vlees.
- Houd de schil om aardappelen voor behoud van vitamines.
- Kook of stoom groenten kort om vitamines te behouden.
- Leg twee verschillende kleuren groenten op je bord.
- Maak je eigen saus, kant-en-klaar-sauzen hebben veel zout.
- Pureer groenten tot saus, bijvoorbeeld voor een pastasaus.
- Gebruik 400 gram soepgroenten per liter bouillon.
- Voeg pompoen en spruitjes toe aan ovengebakken aardappelen.



### Hoe lang eten we al AVG?

Deze maaltijd, zoals we die nu kennen, is eigenlijk pas ontstaan in de jaren '70 en '80 van de vorige eeuw. Dat kwam doordat vlees in die tijd voor veel mensen toegankelijker en betaalbaarder werd. Vóór die tijd, aten we niet elke dag vlees.

### AVG past bij de Schijf van Vijf

Gezond eten draait vooral om het kiezen van producten die in de Schijf van Vijf passen. Dat betekent dat je veel groenten moet eten, naast volkorenproducten, aardappelen, vis, peulvruchten, vlees, eieren of noten.

*Bekijk onze stampot met olijfolie en zelf gemaakte jus*

### Variaties voor de toekomst

- Probeer zoete aardappelen te gebruiken in plaats van gewone aardappelen, zelfs in stampotten. Denk eraan dat de helft van je bord in de toekomst uit groenten moet bestaan.
- Pas de "V" in AVG aan naar "Vis" of "Vega" en voeg bijvoorbeeld een stukje zalm of vegan balletjes toe aan je maaltijd.
- Verminder je vleesconsumptie en vervang een deel ervan door peulvruchten. Je kunt bijvoorbeeld gehaktballen maken en de helft van het gehakt vervangen door geprakte bonen.
- Maak spinazie à la crème en voeg er kikkererwten aan toe, al dan niet gepureerd. Serveer het met een gekookt ei en een halve of mini gehaktbal.
- Bereid stampot met andijvie en voeg mais en cashewnoten toe om de zilte spekjes te vervangen. Gebruik een kleinere worst om het gerecht compleet te maken.
- Als je de rookmaak van een rookworst wilt vervangen, kun je gerookte amandelen in stukjes hakken en die als smaakmaker over de stampot strooien.