



5 dingen die je moet weten over varkensvlees

Feit of fictie: Varkensvlees

Of je nu houdt van klassieke gerechten op grootmoeders wijze of van hip&trendy bereidingen: met varkensvlees kan je alle kanten uit!

Varkensvlees wordt jammer genoeg vaak gezien als ongezond en caloriekrijk. Maar is dat wel zo? Tijd om de waarheid te ontdekken!

Is varkensvlees gezond?

JA! In varkensvlees zitten een heleboel essentiële voedingsstoffen: van vitamine B tot mineralen als ijzer en zink. Het vlees is rijk aan proteïnen en arm aan koolhydraten.

Helaas wordt varkensvlees nog steeds onterecht bestempeld als calorierijk. Varkenshaasje of -mignonette bijvoorbeeld zijn zeer mager, wat hen qua vetpercentage in dezelfde categorie plaatst als kippenvlees of mager rund- en kalfsvlees.

Een supergezond gerecht met varkensvlees? Ontdek deze [zuiderse brochettes met fetasalade](#).

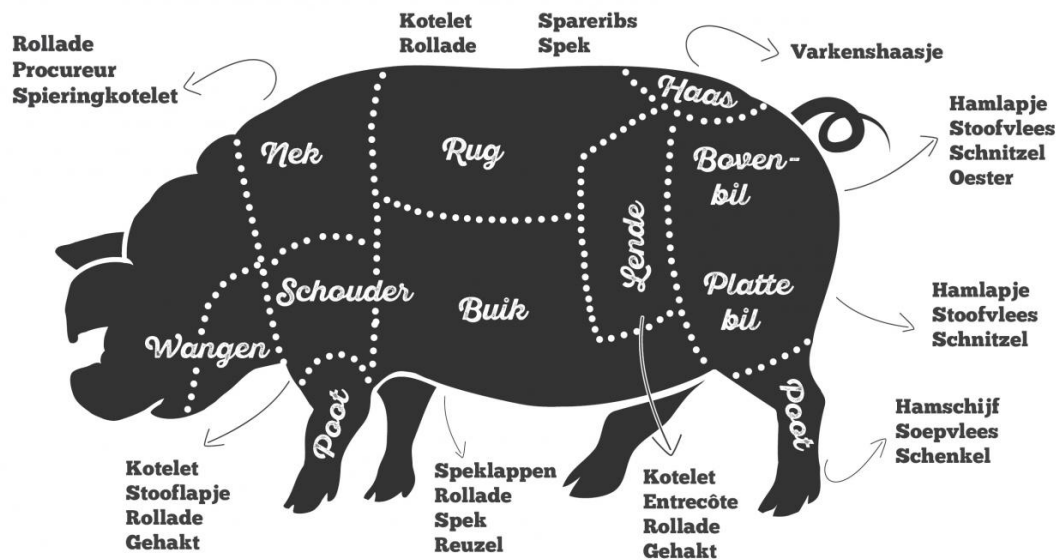


Welke stukken varkensvlees zijn het lekkerst?

In onze [receptenzoeker](#) vind je allerlei heerlijke gerechten met varkenshaasje, koteletten, [gebraad](#), worst, [gehakt](#), ham en spek. Daarnaast zijn er nog tal van heerlijke bereidingen op basis van varkensvlees, zoals bacon of boterhamworst. Met het bloed worden pensen gedraaid.

Onze favoriet: [varkenshaasje in groene kool](#).

[Ontdek hier de lekkerste stukjes van het varken:](#)



Moet varkensvlees altijd goed doorbakken zijn?

Niet helemaal... Varkensvlees kan op allerlei manieren worden bereid: van koken, bakken en grillen tot roerbakken. Goed verhitten van het vlees is essentieel.

Vlees uit één stuk van varken, zoals [varkenshaasje](#), kan rosé gegeten worden. Maar doorbakken blijft de meest veilige keuze.



Is varkensvlees met een vetrandje altijd vet?

NEEN! Vlees met een vetrandje is niet altijd vet. Het vetrandje zorgt ervoor dat het vlees nog smaakvoller wordt en het lekker mals blijft. Bovendien heb je minder boter of olie nodig als je het vetrandje eraan laat. Na het bakken kan je de randjes gewoon wegsnijden.

Hoe moet je varkensvlees bewaren?

Rauw varkensvlees bederft snel. Houd daarom rekening met de tips van onze beenhouwer:

- Bewaar het vers vlees in een koelzak na je winkelbezoek, tot je het thuis in de koelkast kan bewaren.
- Gemalen of gehakt vlees bewaar je best niet langer dan 1 dag. In porties gesneden vlees is zo'n 2 dagen houdbaar. Klaargemaakt (gebakken of gebraden) kan je het vlees 3 tot 4 dagen koel bewaren.
- In de diepvries bewaar je het vlees best niet langer dan 3 maanden.

