Magnetron/pan voedsel vragenlijst: **EXPERT**

1. Prefereert u de opwarming van uw voedsel door middel van gebruik van de **magnetron** of de **pan**? **Waarom**?

**Magnetron**, een magnetron verhit het eten met ongevaarlijke elektromagnetische straling. Het opwarmen van eten in een **magnetron** is niet gevaarlijk voor de gezondheid. Eten in de magnetron is net zo veilig als opwarmen in een pan of in de oven.

**Vul de vragenlijst verder in naar uw keuze:**

1. Wat vindt u van de bereiding van magnetron/pan voedsel?

De magnetron is de zuinigste manier om eten klaar te maken én je behoudt makkelijk je vitamines. Ideaal dus. Je kunt alles wat je kookt of stoomt ook klaarmaken in de magnetron. Geschikt voor: groente, aardappelen, vis, kipfilet en gehakt. Ook erg handig voor het opwarmen van kliekjes, kant-en-klaargerechten en het ontdooien van diepvriesproducten.

2. Hoe gezond is het voedsel uit een magnetron/pan?

Het gebruik van een magnetron is volkomen veilig en daarnaast ook nog gezond. In vergelijking met producten te kopen blijven voedingswaarden beter behouden door een efficiëntere verhitting. Dit is ook nog eens energiezuiniger dan het voedsel te bereiden op gas.

3. Is het opwarmen van eten beter via de pan of de magnetron?

In het algemeen is eten uit de magnetron zelfs iets gezonder dan eten dat anders is bereid. Wanneer je bijvoorbeeld broccoli kookt, gaat er heel wat vitamine C verloren in het water. Als je het in een magnetron bereidt, komt er helemaal geen water aan te pas. Alle vitamines die normaal in het water oplossen, blijven dus keurig behouden

4. Wat zijn de positieve aspecten van een magentron/pan, qua het opwarmen van voedsel?

De magnetron is snel en heel gemakkelijk in gebruik Je hoeft bijna niets te plannen voor het bereiden van je eten.

Je kunt op een bepaalde dag meer eten maken dan nodig is, wat je daarna in kunt vriezen. In de magnetron heb je dan de volgende dag een snel ontdooide maaltijd.