





INHOUD

Voorwoord	4
GEUR EN KLEUR	6
SMAAK	22
TEXTUUR	38
PRESENTATIE	54
SAMEN KOKEN	70
FANTASIE	86
Receptenindex	102
Register	104
Afvinklijst ‘makkelijke eter’ / ‘moeilijke eter’	106
Maak je eigen bordjes	109
Colofon	112



SAMEN OP SMAAKSAFARI

Droom je er weleens van dat je kind lachend iedere maaltijd eet en zijn vingers aflikt bij alles wat er op het bord ligt? Dan ben je niet de enige. Ontelbare kinderen schijnen te willen leven van de vier p's: pasta, pizza, patat en pannenkoeken. Een houding waarmee ze hun ouders tot wanhoop drijven. Vooral het eten van groente is een struikelblok. In Nederland eet maar 1 tot 2 procent van de schoolgaande kinderen de aanbevolen hoeveelheid groente per dag! De rest eet dus dagelijks minder dan dat...

Jochem: "Ik ben bang dat ik tot die 1 tot 2 procent hoorde als kind. Ik was, op z'n zachtst gezegd, een bange eter. Wat ik niet kende at ik niet en wat wel bekend was werd vakkundig met de aardappelen en jus geprakt en overgoten met appelmoes. Mijn bord was wel vaak leeg maar dat was meer de verdienste van mijn hongerige grote broers. Mijn moeder was van de Hollandse pot. Het meest exotische wat ze maakte waren de vissticks op vrijdag of de beruchte jachtschotel. Ik vind het jammer dat ik pas veel later kennis heb gemaakt met lekkere groentes als broccoli, witlof en courgettes en daar schuilt wat mij betreft de uitdaging van *Zoete Spruiten*. Kinderen uitdagen om vooral stoere eters te zijn. Dingen te proberen en niet meteen te roepen 'lust ik niet!'"

In het tv-programma *Zoete Spruiten* van 24Kitchen, proberen wij te ontdekken waarom kinderen groentesoorten als witlof, biet en spruitjes niet lekker vinden. En waarom ze bijvoorbeeld vis laten staan. Op basis van de reacties van de jonge

fijnproevers, maakt Roberta een nieuw gerecht met zulke 'moeilijke' ingrediënten. Ook geeft ze tips om kinderen gevarieerder te laten eten: minder pizza, pannenkoeken en patat en méér gezonde alternatieven. Hoe gevarieerder kinderen eten, hoe groter de kans dat ze alle voedingsstoffen krijgen die ze nodig hebben.

Net als het tv-programma, richt dit boek zich op ouders van kinderen die niets lijken te lusten en bang zijn voor onbekende smaken. Alle recepten van de tien uitzendingen staan erin, plus nog twintig nieuwe. Alle recepten zijn eenvoudig te bereiden. Ze zijn verdeeld over zes hoofdstukken: geur en kleur, smaak, textuur, presentatie, samen koken en fantasie. Stuk voor stuk thema's die een rol spelen bij het eetgedrag van kinderen. In ieder hoofdstuk lichten we het thema toe en geven we tips om je kind beter te laten eten. Bij die tips zitten ook proeffestjes en spelletjes. Dat is niet voor niets: om kinderen gevarieerder te laten eten, werkt een speelse én positieve aanpak het best.

Met dit boek leer je 'moeilijke eters' kennis maken met nieuwe smaken en texturen en gerechten die alle zintuigen prikkelen. Achterin het boek kun je met de kinderen afvinken welke gerechten ze hebben geproefd, en of deze gerechten een rode of een groene kaart hebben gescoord!

Aan tafel! En eet smakelijk,

Jochem van Gelder
Roberta Pagnier



KINDEREN HEBBEN HET LIEFST ZEVEN VERSCHILLENDE COMPONENTEN VOOR HUN NEUS

Net als geur, kan kleur een gerecht maken of breken. Kinderen houden meestal van eten met rood, roze, oranje en andere kleuren. Gelukkig maar: elke kleur van groente en fruit bevat weer andere vitamines en mineralen.

De meeste mensen eten meer van M&M's in verschillende kleuren dan van M&M's in één kleur. Dit gegeven bracht onderzoekers ertoe om te kijken of dat principe bruikbaar is om kieskeurige kinderen meer te laten eten. Ze ontdekten dat het kinderen niet bont genoeg kan zijn. Kinderen hebben het liefst zeven verschillende componenten voor hun neus en vinden een bord met zes kleuren het aantrekkelijkst.

Een kleurrijk bord is iets fascinerends voor je kind. Vooral felle kleuren – rood, roze, oranje – koppelt het aan iets positiefs. Aangezien kinderen van kleur houden, is het jammer dat traditioneel Nederlands eten vaak flets is. In het Midden-Oosten is dat anders: eiergerecht shaksuka (p. 15) steelt de show met zijn felrode looks. Voor nog meer kleur hebben we er drie kleuren paprika bijgedaan.

Dat kinderen van kleurrijk eten houden, komt goed uit. Elke kleur van groente en fruit bevat weer andere vitamines en mineralen. Per kleur levert dat weer

andere gezondheidsvoordelen op. Rode groenten en fruit zijn bijvoorbeeld goed voor het hart en de bloedvaten, blauw/paarse voor het geheugen, groene voor het gezichtsvermogen, zenuwstelsel en botten. Hoe kleurrijker het eten van nature is, hoe gezonder dat is.

Behalve kleur kan ook geur een gerecht maken of breken. De meeste kinderen gruwen van de lucht van gekookte spruitjes of lof, maar juichen bij de geur van gebakken appeltaart of die van de zelfgemaakte appel-perencrumble op pagina 21. Van het fruiten van knoflook en ui krijgen velen trek. En de geur van gebakken spek is moeilijk te weerstaan, zelfs voor vegetariërs. Werk je met specerijen, dan komen er verleidelijke geuren vrij (shaksuka). Ook de gember en koriander van de zoete ketjap-kip op pagina 19 ruiken goed, maar de trassi erin stinkt behoorlijk. Maar zonder die garnalenpasta is het gerecht een stuk minder lekker. Iets kan dus afschuwelijk ruiken en toch lekker zijn. Spannend om te ontdekken!

AAN DE SLAG

Speel de zeebonken-quiz

Vertel het verhaal over Hollandse kerels die eeuwen geleden per schip de wereld overgingen om koffie, thee en specerijen te halen. Leg een paar van de specerijen die ze meenamen op schotels: kruidnagel, nootmuskaat, kaneel, gemberpoeder, gemalen koriander. Laat je kind voorzichtig aan elke specerij ruiken en vraag de namen ervan te onthouden. Haal later op de dag de specerijen weer tevoorschijn. Laat je kind aan drie ervan ruiken en vraag naar de namen. Extra: de specerij die je kind het lekkerst vindt ruiken, verwerk je die week in een gerecht.

Start de vanille-test

Met je tong kun je alleen proeven of iets zoet, zout, zuur of bitter is. Andere smaken neem je waar met je neus. Een voorbeeld: vanillesuiker. Laat je kind de vanille eerst proeven met de neus dicht en daarna met de neus open. Wat is het verschil?

Introduceer Bobbie Boemboe

Bobbie Boemboe woont in Den Haag met zijn Nederlandse vader en Indonesische moeder. Zijn moeder kookt iedere dag uitgebreid. Bobbie is tien en vindt het leuk om haar te helpen. Vijzelen van specerijen is zijn favoriete klusje. Geef je kind een tjobèk (vijzel) en oelekan (stamper) en vraag hem om Bobbie na te doen: vijzel op de grond, je kind op zijn hurken. De boemboe (kruidenmengsel) van de zoete ketjap-kip op pagina 19 is handig om mee te beginnen.

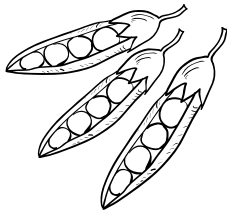
Begin een atelier

Een boterham met zuivelspread, bakjes met groenten in verschillende kleuren en vormen (plakjes komkommer, geraspte wortel, snoeptomaatjes) eventueel wat kruiden erbij. Laat je kind het gezicht van een favoriet maken met de groenten en kruiden. De boterham is het ‘schildersdoek’. Voor een groter doek kun je een volkoren matze gebruiken.

‘IK PROBEER HET ALTIJD
EN IK VIND HET ZONDE OM ETEN
TE LATEN STAAN, DUS EET IK HET
GEWOON OP.’

Regel een regenboog aan fruit

Eet je kleurrijk, dan krijg je de juiste mix van vitamines en mineralen binnen. Ga samen naar de markt en vraag je kind om fruit te zoeken uit de belangrijkste kleurgroepen van de regenboog: rood, oranje, geel, groen en blauw/paars. Die verzameling mag je kind vervolgens op een grote schaal in de huiskamer stapelen.



Daag uit met eng fruit

Achter het uiterlijk van een vrucht schuilt soms een totaal andere smaak dan je zou verwachten. De knalroze pitaya (drakenfruit) ziet er heftig uit, maar heeft ‘braaf’, bijna smakeloos vruchtvlees. Een cactusvijg is ook best eng met die stoppels, maar is bijna even zoet als een peer. De lychee trekt met zijn pokdalige schil ook geen volle zalen, maar heeft wel mooi exotisch, zoet vruchtvlees, al is dat wel wat glibberig. Laat je kind zulke vruchten proeven en beoordelen of de smaak klopt met het uiterlijk van de vrucht.

Haal de Provence in huis

Geurzakjes zijn makkelijk te maken en komen bijvoorbeeld van pas in je kledingkast. Koop een stuk linnen of katoen en naai daar zakjes van. Of gebruik grote theezakjes die je zelf kunt vullen. Vul samen met je kind de buidels met gedroogde kruiden en bloemen: lavendel, citroenbloesem, rozemarijn, tijm. Gekleurd lint eromheen en klaar. De overgebleven rozemarijn en tijm gebruik je voor een gerecht, namelijk kip uit de oven. Als dát niet lekker ruikt!

‘RODE BIET VIND IK NAAR
GRAS RUIKEN OF AARDE.’



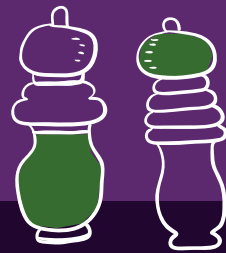
‘IK HEB NOOIT PAPRIKA GEGETEN
EN IK DENK OOK NIET DAT
IK HET LEKKER VIND, WANT IK HOU
OOK NIET VAN TOMAAT.’

Verras met paprika

Rode paprika is zoet, gele is fris en groene wat bitter. Snijd drie kleuren paprika in reepjes. Vraag je kind welke kleur zijn voorkeur heeft. Laat daarna alle kleuren proeven en vraag opnieuw zijn oordeel: welke kleur paprika smaakt het best? Verwerk die kleur paprika vervolgens in een gerecht of hapje.



'DE BAMI VAN OPA IS
OVERHEERLIJK: GOED GEKRUID
EN NIET PAPPERIG'





EIEREN OP Z'N SPAANS

AARDAPPELTORTILLA MET CHORIZO EN AVOCADO-SINAASAPPELSALADE

Hoofdgerecht

4 personen

Bereidingstijd: 30 minuten

Ingrediënten

600 g aardappels
zout, versgemalen peper
olijfolie
300 g bimi
100 g chorizo (stukje)
100 g feta
6-7 eieren
2 avocado's
2 sinaasappels
½ bosje bieslook

Extra nodig

4 vuurvaste eenpersoons
ovenschaaltjes
(tapaschaaltjes)

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 220°C.
- Schil en snijd de aardappels in blokjes van 1 × 1 cm. Doe ze op de bakplaat. Bestrooi met zout en peper en besprenkel met olijfolie. Rooster de aardappels in circa 15 minuten gaar in de oven. Schep ze tijdens het roosteren een keer om.
- Verdeel de bimi in kleinere stukjes. Snijd de chorizo in blokjes.
- Rooster de bimi en chorizo de laatste 7 minuten mee met de aardappels.
- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Verdeel het aardappelmengsel met de feta over de schaaltes. Klop de eieren los met wat zout en peper. Schenk het eimengsel in de schaaltes.
- Zet de schaaltes 10 minuten in de oven tot het ei gestold is.
- Pel de avocado's en sinaasappels en snijd het vruchtvlees in stukjes. Doe ze in een kom en knip de bieslook erboven. Maak de salade aan met een scheutje olijfolie, peper en zout. Serveer de avocadosinaasappelsalade bij de tortilla.

* TIP

Ook lekker met andere groenten zoals mini-asperges, doperwtten, bloemkool of pompoen.

Je kunt nog kleinere tortilla's maken door ze in papieren vormpjes in een muffinvorm te bakken. Lekker om mee te nemen naar school, want koud smaken ze ook prima-de-luxe.





SHAKSUKA

STOOFGERECHT MET AARDAPPEL, PAPRIKA EN EITJES

Hoofdgerecht

4 personen

Bereidingstijd: 25 minuten

Wachttijd: 30 minuten

Ingrediënten

500 g aardappels

1 ui

3 tenen knoflook

3 kleuren paprika's

(geel, oranje, rood)

olijfolie

2 tl paprikapoeder

0,5 tl gemalen komijn

zout, versgemalen peper

1 el tomatenpuree

2 blikken gepelde tomaten

4-6 eieren

1 bosje bladpeterselie

voor erbij: Griekse yoghurt,

Turks brood, harissa

Extra nodig

grote braadpan met deksel

eventueel: knoflookpers

Bereiding

- Schil de aardappels en snijd ze in stukken van 2×2 cm.
- Pel en snipper de ui, pel en pers de knoflook. Maak de paprika's schoon, verwijder de zaadlijsten en snijd ze in stukken van 2 cm.
- Verhit een scheut olie in een flinke braadpan of koekenpan en fruit de ui en knoflook tot ze zacht zijn.
- Voeg de aardappels, paprika's, paprikapoeder, komijn, zout en peper toe en bak nog een paar minuten.
- Voeg de tomatenpuree toe en roerbak een minuutje. Voeg de gepelde tomaten toe. Kook 15-20 minuten tot de groenten gaar zijn en de saus wat ingedikt is. Voeg wanneer de saus te dik wordt een scheut water toe. Proef en breng eventueel nog extra op smaak. Maak met een lepel 4-6 kuiltjes, afhankelijk van de grootte van je pan, in het gerecht en breek in elk kuiltje een ei.
- Leg het deksel op de pan en laat het gerecht 12 minuten stoven tot de eiwitten gestold zijn. Snijd de peterselie fijn en bestrooi het gerecht ermee. Serveer de Griekse yoghurt, het Turks brood en de harissa erbij.

* TIP

Harissa is een soort sambal en dus wellicht wat pittig voor kinderen. Maar zelf wil je misschien wel je bordje shaksuka ermee op smaak brengen.

Serveer zacht brood bij de shaksuka, zodat je de saus lekker kan meepakken. Turks brood neemt de saus goed op.





GAMBA'S VOOR STOERE ETERS

GAMBA'S MET SALSA VAN MAÏS, TOMAAT EN SINAASAPPEL

Hoofdgerecht

4 personen

Bereidingstijd: 30 minuten

Ingrediënten

2 tenen knoflook

500 g hele gamba's

olijfolie

1 tl gerookt paprikapoeder

4 maïskolven

3 tomaten

1 sinaasappel

1 limoen

1 bosje bieslook

zout, versgemalen peper

voor erbij: rijst of couscous

Extra nodig

rasp, grillpan

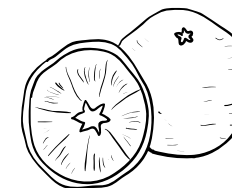
Bereiding

- Pel en pers de knoflook. Meng de gamba's met een scheutje olijfolie, het gerookte paprikapoeder en de knoflook.
- Kook de maïskolven in water zonder zout in circa 15 minuten gaar. Snijd de tomaten in stukjes. Rasp de helft van de sinaasappel- en limoenschil. Pers de sinaasappel en limoen uit. Snijd de bieslook. Snijd de korrels van de maïskolven. Meng de maïs, tomaten, sinaasappelpasp en -sap, limoenrasp en -sap en bieslook met een scheutje olijfolie. Breng de salsa op smaak met zout en peper.
- Verhit de grillpan en rooster de gamba's. Serveer ze met de salsa en rijst of couscous.

* TIP

Dit is een gerecht voor stoere eters die niet bang zijn een kop van een gamba te trekken. Heb je te maken met wat bangere eters thuis? Help ze dan bij het pellen, of pel de gamba's (deels) van tevoren.

Deze gamba's zijn ook heerlijk van de barbecue.





ZOETE KETJAP-KIP

ROERBAK MET KIP, BOONTJES EN KETJAP MANIS

Hoofdgerecht

4 personen

Bereidingstijd: 30 minuten

Ingrediënten

500 g sperziebonen

4 tenen knoflook

1-2 tl sambal manis

½ tl trassi bakar

1 tl gemalen koriander

1 tl gemalen gember

zout

2 el zonnebloem- of

arachideolie

400 g kipgehakt

2-3 el ketjap manis

40 g alfalfa

voor erbij: gekookte of
gestoomde rijst, kroepoek

Extra nodig

vijzel, wok of flinke koekenpan

Bereiding

- Maak de bonen schoon en breek of snijd ze in drieën. Blancheer ze 2-3 minuten in kokend water.
- Pel de knoflook. Stamp in de vijzel de knoflook met de sambal, trassi, gemalen koriander, gember en een halve theelepel zout tot een pasta.
- Verhit de olie in een wok en bak de knoflookpasta. Voeg het kipgehakt toe en roerbak een paar minuten. Voeg de sperziebonen toe en roerbak nog een minuut, tot de bonen beetgaar zijn. Schep de ketjap door het gerecht. Verdeel het gerecht over een schaal, strooi er alfalfa over en serveer met rijst en wat kroepoek.

* TIP

Er zijn talloze sambal types te koop, variërend van tikje pittig naar niet-te-doen-zo-heet. Sambal manis is de meest kindvriendelijke: iets zoet en vrij mild.

Trassi stinkt behoorlijk, maar geeft een mooie smaak, laat het dus liever niet weg. Gewoon even je afzuigkap flink laten toeren, dan is de geur van gefermenteerde garnalen zo weg.

