

Inhoud

INLEIDING
8

ONTBIJT
13

SCHOOOLLUNCHES
31

LUNCH EN AVONDETEN
53

TOETJES EN TUSSENDOORTJES
101

SUPERFOOD VOOR BABY'S
127

DANKWOORD
142



Inleiding

Superfoods, wat zijn dat eigenlijk precies?

De term 'superfoods' verwijst naar voedingsmiddelen boordevol krachtige antioxidanten, vitaminen, mineralen, essentiële vetzuren en andere voedingsstoffen. Superfoods zijn goed voor je gezondheid omdat ze je lichaam op een natuurlijke manier en zonder bijwerkingen voorzien van de nodige voedingsstoffen, zodat je geen supplementen hoeft te slikken om aan je dagelijkse dosis vitaminen en mineralen te komen.

Alleen voedingsmiddelen met een uitzonderlijk hoge voedingswaarde verdienen de betiteling superfood. Van superfoods wordt aangenomen dat ze helpen de kans op hart- en vaatziekten, kanker, hoge bloeddruk, te hoog cholesterolniveau en overgewicht te verkleinen. Verder wordt ervan gezegd dat ze het lichaam zuiveren van gifstoffen en dat je er over het algemeen zowel lichamelijk als emotioneel beter door voelt. Er zijn heel veel voedingsmiddelen die onder de paraplu-terme 'superfoods' vallen; niet alleen oude granen en zaden, donkere bladgroenten of andere dingen die op dit moment 'hot' zijn.

Simpel gesteld, zijn alle verse voedingsmiddelen die op natuurlijke wijze zijn gekweekt – en dus niet zijn bewerkt of volgestopt met chemicaliën, toevoegingen, conserveermiddelen en kunstmatige kleur- en smaakstoffen of smaakversterkers – superfoods.

De recepten in dit boek maken gebruik van superfoods die kinderen aanspreken, niet alleen voor de dagelijkse maaltijden, zoals het ontbijt, de lunch op school of thuis, of het avondeten, maar ook voor toetjes en tussendoortjes. Verder is er een hoofdstuk dat jonge moeders helpt bij het koken voor baby's die pas overgaan op vast voedsel.

Bij het bedenken van de recepten voor dit boek, heb ik me laten leiden door wat mijn vijf kleinkinderen graag eten. Hun leeftijden lopen uiteen van minder dan een tot vijf jaar.

We willen allemaal dat onze kinderen gezond, sterk en gelukkig worden, dus laten we ze een goede start geven door ze vanaf het allereerste begin te leren hoe belangrijk het is om dingen te eten die goed voor ze (en lekker) zijn. Kinderen die het beste te eten krijgen wat de natuur te bieden heeft, krijgen een zo goed mogelijke start in het leven en ontwikkelen goede eetgewoonten, waar ze later als volwassene ook nog profijt van hebben. Bovendien krijgen ze door het eten van goed, vers voedsel alle voedingsstoffen binnen waardoor ze niet alleen een gezonde groei doormaken, maar hun lichaam ook nog eens wordt geholpen om ziekten buiten de deur te houden.

Zonder al te technisch te worden en er allerlei feiten en cijfers bij te halen om anderen ervan te overtuigen hoe belangrijk het is om te kiezen voor goed, gezond en vers eten, wil ik benadruk-



Zoete aardappelpannenkoekjes met spinazie



2 el extra vergine olijfolie
1 kleine rode (Spaanse) ui,
gesnipperd
1 teentje knoflook, geperst
2 flinke handenvol
babyspinazie, gesneden
125 g zelfrijzend bakmeel
½ tl gemalen komijn
1 tl bakpoeder
500 g zoete aardappel,
gekookt en fijngeprakt
2 grote eieren
4 dl melk
zout en grofgemalen zwarte
peper
boter of extra vergine
olijfolie
ahornsiroop

1. Verhit de olie in een grote koekenpan en fruit de ui tot deze zacht is. Roer de knoflook en spinazie erdoor en bak 3-5 minuten mee, tot de spinazie is geslonken. Neem van het vuur, doe in een kom en laat iets afkoelen.
2. Zeef het meel, de komijn en het bakpoeder samen en voeg met de aardappel aan de spinazie toe.
3. Klop de eieren en melk door elkaar en breng eventueel op smaak met zout en peper.
4. Giet dit bij het meel-groentemengsel en roer totdat alle ingrediënten goed zijn gemengd en je een dik beslag hebt.
5. Verhit een koekenpan met antiaanbaklaag op middelhoog vuur en bestrijk deze met boter of olie.
6. Giet 3-4 eetlepels van het beslag per keer in de pan en bak de pannenkoek totdat er belletjes in verschijnen en de bovenkant is gestold (2-3 minuten).
7. Draai om en bak de andere kant gaar. Houd de pannenkoekjes warm terwijl je dit herhaalt tot al het beslag is opgebruikt.
8. Serveer met ahornsiroop.

Ik bak de zoete aardappel altijd met schil en al in de oven totdat hij zacht is als je er een satéprikker in steekt. Laat de aardappel iets afkoelen, schil hem en prak hem fijn met een vork.

Je kunt de aardappel ook gewoon koken of stomen.

Maak je deze pannenkoekjes als ontbijt voor een schooldag, dan kun je de avond van tevoren het meeste al voorbereiden, tot aan het toevoegen van het melk-eimengsel.



Griezelig lekkere gevulde paprika's



Voor 6 personen

6 stengels boerenkool
5 paprika's met gave steel
2 el olijfolie
1 prei of ui, fijngesneden
3 teentjes knoflook,
fijnggehakt
2 tl gedroogde oregano
1 tl gemalen komijn
2 tl paprikapoeder
2 el tomatenpuree
180 g mais (diepvries)
250 g flespompoen, in kleine
blokjes
1 blik tomatenblokjes (400 g)
150 g kleine macaroni
(elleboogjes of schelpjes)
zout naar smaak
7,5 dl kokend water
1 blik kidneybonen (400 g),
uitgelekt en afgespoeld
gerasppte belegen kaas

1. Was de boerenkool grondig. Verwijder de taaie nerf en snijd het blad fijn. Zet apart.
2. Verwarm de oven tot 200 °C en bekleed een grote bakplaat met bakpapier.
3. Snijd een deksel van de paprika's en verwijder zaad en zaadlijsten. Snijd met een scherp mesje een griezelig gezichtje uit iedere paprika.
4. Doe het deksel weer op de paprika's. Bestrijk of bespuit ze met wat olijfolie en rooster ze 15-20 minuten in de oven, totdat de paprika's gaar zijn, maar nog wel hun vorm behouden. Neem uit de oven en laat afkoelen. Giet eventueel vocht voor het vullen uit de paprika's.
5. Verhit ondertussen de olie in een grote, diepe koekenpan en fruit de prei zacht en lichtbruin.
6. Fruit de knoflook mee tot deze gaat geuren, voeg de oregano, komijn en het paprikapoeder toe en bak ½ minuut.
7. Roer de tomatenpuree erdoor en bak nog 1 minuut. Voeg dan de boerenkool, mais, pompoen, tomaten met sap, pasta, zout en water toe. Breng aan de kook, draai het vuur laag, en laat 10-15 minuten afgedekt koken totdat de pasta gaar is. Voeg tijdens het koken zo nodig nog wat water toe.
8. Roer de kidneybonen erdoor en laat ze op laag vuur warm worden.
9. Vul de paprika's met de pastavulling. Strooi er wat kaas over, doe de deksels erop en zet ze nog even in de oven totdat de kaas gesmolten is.

Gebruik hiervoor verse, stevige, mooi gevormde paprika's, die vrij groot zijn, rechtop blijven staan en een gave steel hebben. Snijd van paprika's die een beetje wiebelig staan een heel dun plakje van de onderkant. Groene en rode paprika's behouden hun vorm het beste na het bakken.

Lunch en avondeten

Chocolademousse

(gluten/tarwevrij)



45 g rauwecacaopoeder
1,25 dl kokoswater
1 grote, rijpe avocado,
geschild en ontpit
2 tl vanillepasta of -extract
3 el honing
1 el pure biologische
kokosolie, gesmolten
geroosterd
amandelschaafsel,
verkruid
verse aardbeien

1. Meng het cacaopoeder en het kokoswater in een blender en voeg de avocado, vanille, honing en kokosolie eraan toe.
2. Pureer tot een heel fijn, luchtig mengsel. Bedenk dat het cacaopoeder vrij bitter is, dus proef even en voeg eventueel nog wat honing toe.
3. Giet in dessertschaaltjes of kleine koffiekopjes en zet minstens 4 uur in de koelkast.
4. Rooster het amandelschaafsel in een kleine koekenpan met antiaanbaklaag op middelhoog vuur goudbruin of rooster het in de oven. Laat afkoelen, doe het in een plastic zak en verkruid het licht met een deegroller.
5. Serveer met de geroosterde amandelen en aardbeien.

Dit is een gezond, maar erg machtig toetje. Als je het in espressokopjes of borrelglasjes serveert, is dit voldoende voor 4 personen. Voeg voor de variatie bij stap 1 wat sinaasappelrasp of verse, geraspte gember aan deze chocolademousse toe.

