

HET TEMPELKOOKBOEK KINDEREN

LEKKER EN GEZOND KOKEN VOOR JE KIND



HET
KOOKBOEK BIJ
VAN GIFBELT
NAAR TEMPEL
KINDEREN

JACQUELINE VAN LIESHOUT, DETOX-COACH

HET TEMPELKOOKBOEK **KINDEREN**

LEKKER EN GEZOND KOKEN VOOR JE KIND

JACQUELINE VAN LIESHOUT



Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



KOSMOS

www.kosmosuitgevers.nl

 @Kosmosuitgevers

© 2014 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen, onderdeel van VBK | media

Omslagontwerp: Jan Battem

Vormgeving: M A T ONTWERP, BNO – Maya Timmer, Den Haag

Foto's bij de recepten: Casper Lourens

Overige foto's: Dreamstime

ISBN 978 90 215 5561 4

ISBN 978 90 215 5562 1

NUR 893

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

INHOUD



INLEIDING

6



ONTBIJT

10



MEE NAAR SCHOOL

32



TUSSEN DE MIDDAG THUIS

50



TUSSENDOORTJES

72



AVONDETEN

88



DRINKEN

112



FEESTJES

122



REGISTER

155

INLEIDING





HET TEMPELKOOKBOEK **KINDEREN**

LEKKER EN GEZOND KOKEN VOOR JE KIND

Kinderen en detox? Dat slaat natuurlijk nergens op. Dat klopt inderdaad, maar alleen wanneer je het hebt over heftige sapkuren of vasten. Mijn manier van detoxen heeft daar echter niets mee te maken. Het gaat erom dat je jouw eigen menu gaat ontgiften. Haal de troep eruit, te weten alle gefabriceerde rotzooi die de industrie maakt met maar één doel voor ogen: zo snel en gemakkelijk mogelijk heel veel geld verdienen. Het interesseert de voedingsindustrie helemaal niets wat hun producten met onze gezondheid doen. Producenten denken maanden en soms zelfs jaren na om hun waar zó te ontwikkelen dat wij er onbewust te veel van eten en steeds meer willen. Van veel ingrediënten hebben we nog niet eens een idee wat ze op lange termijn aanrichten. Wil jij je kinderen hier aan mee laten doen?

VOEDSELMYTHES ONTMASKERD

De voedselindustrie heeft een oplossing voor elk moment, elke behoefte en elk probleem. Kijk maar eens naar het babyschap in de supermarkt: papjes, snoepjes, koekjes en alles wat je maar kunt bedenken uit potjes. De zoete aanval met al dit soort producten begint al direct na de geboorte. En als je kindje dan wat groter wordt, dan moet hij hup, meteen aan de boterhammen en lekker veel melk drinken. Zogenaamde 'waarheden' die er in Nederland nog steeds diep ingesleten zitten.

Voor wat grotere kinderen is een snoepje, koekje of frisdrank (ja, daar horen Fristi en Wicky ook bij) geen bijzondere traktatie meer. Het moet mee in de broodtrommel, er moet flink getrakteerd worden en ja, wanneer je uit school komt, zijn een kop thee en een appel niet genoeg. Ik spreek vaak moeders en ik vind het elke keer weer heftig om te horen wanneer ik die hoor zeggen: *'Ik zorg dat er genoeg lekkers, zoals snoep en koek, in huis is wanneer ik er 's middags niet ben als mijn kind thuiskomt. Ik voel me zo schuldig als ik er niet ben, dat ik hem (of haar) vertel dat dat er is omdat mama er niet is. Je mag dan alles lekker opeten.'*

Bij mij gaan dan direct de alarmbellen rinkelen. Weleens gehoord van emoten: dat bepaalde emoties ervoor kunnen zorgen dat mensen (excessief) gaan eten? Dat kan van alles zijn: woede, onmacht, verdriet of een gevoel van minderwaardigheid, maar in sommige gevallen ook het niet aankunnen van heel positieve gevoelens. Dit zogenaamde 'weg-eten' dient om maar niets te hoeven voelen of als troost. Hoeveel kinderen krijgen bij iedere keer dat ze vallen, zich

stoten of wanneer er andere vervelende dingen gebeuren in hun leven, direct een snoepje of koekje? Wat is er gebeurd met 'Kusje erop, over!'?

In mijn boek *Van gifbelt naar tempel – Kinderen* leg ik heel duidelijk de nadruk op de ingesloten ideeën over voeding die we voor waarheid aannemen. Al die boterhammen met het zogenaamde gezonde beleg en nog veel meer informatie over zaken die tegenwoordig onderwerp van gesprek zijn, zoals gluten, koemelk en kleurstoffen, en natuurlijk vooral ook suiker.

HET TEMPELKOOKBOEK – KOOK VOOR EN MÉT KINDEREN

Om je genoeg inspiratie en ideeën te geven voor allerlei momenten, heb ik dit boek ingedeeld aan de hand van verschillende eetmomenten. Daarbij komen de bekende eetmomenten aan bod, zoals het ontbijt, de thuislunch, het avondeten en de tussendoortjes, maar besteed ik ook aandacht aan feestjes, drinken en 'wat mee naar school'. Bij elk onderdeel lees je een klein stukje achtergrondinformatie: waarom je bepaalde dingen kiest en waarom je andere dingen juist laat staan.

Uiteraard hangt het van de leeftijd van je kinderen af, maar je kunt ze allerlei dingen laten doen bij het inkopen en bereiden van de maaltijden. De stelling *'the family that plays together, stays together'* kun je naar mijn gevoel ook hanteren wanneer het aankomt op eten. Wanneer je je kinderen betreft bij het proces van de maaltijden kiezen, inkopen en koken, dan kun je verwachten dat ze meer openstaan voor eten én voor het proeven van nieuwe dingen.

In ons drukke leven is het onderwerp eten naar de achtergrond geschoven; het moet even snel en gauw en vooral niet te ingewikkeld. Ik krijg vaak e-mails van lezers die wél goed en echt willen eten, maar er niet veel tijd aan willen besteden. Helaas moet ik hen dan teleurstellen. Als je kwaliteit wilt in je leven (en waarom zou je dat niet voor je voeding willen?), dan zul je daar tijd en energie aan moeten besteden, zeker voor je kinderen. De basis die je hun meegeeft, daar hebben ze de rest van hun leven wat aan. Lekker samen smullen dus!



YOGHURT MET ...

- zwarte bessen
- aardbeien
- banaan
- versgeperst vruchtensap
- wortelsap met honing en tuinkers
- zelfgemaakte granola:

Benodigheden voor een flinke schaal granola (meerdere porties)

- 1 kop gemengde noten (hak de grotere noten fijn)
- ½ kop zonnebloempitten
- ½ kop pompoenpitten
- 1 kop havervlokken
- flinke snuf kaneelpoeder
- flinke snuf vanillepoeder
- 2 tot 4 lepels kokosolie
- 2 lepels rauwe honing
- 1 kop gedroogd fruit (bijvoorbeeld rozijnen, abrikozen, mango, appel, gojibessen)

Bereiden

Dit recept is verzonden door de door mij opgeleide detoxcoach Judith van Nie; haar website staat achter in dit boek.

**Kus Mama
xxx**



HET TEMPELKOOKBOEK KINDEREN

LEKKER EN GEZOND KOKEN VOOR JE KIND

**WAT IS GEZOND VOOR MIJN KIND EN WAT LUST
MIJN KIND? IEDERE OUDER WORSTELT ERMEE.
MET HAAR EERDERE BOEK, *VAN GIFBELT NAAR
TEMPEL KINDEREN*, WIJST DETOX-COACH
JACQUELINE VAN LIESHOUT DE WEG IN DE
WIRWAR VAN (ZOGENAAMD) GEZONDE PRODUCTEN.**

***HET TEMPELKOOKBOEK KINDEREN* BEVAT RUIM
40 PRAKTISCHE RECEPTEN VOOR DAGELIJKS
GEBRUIK, DIE AANSLUITEN BIJ HAAR METHODE.
STUK VOOR STUK GEZONDE GERECHTEN, DIE
KINDEREN HEERLIJK VINDEN EN WAARBIJ ZE
BOVENDIEN GEZELLIG KUNNEN HELPEN. ZO WORDT
GEZOND ETEN VOOR IEDEREEN EEN FEEST!**

**LAAT DE GEZINSBAK NASI MET E-NUMMERS
LIGGEN EN MAAK ZELF EEN PAN VOL, MAAR DAN
WEL GEZOND!**



9 789021 555614 >



KOSMOS

NUR 893

KOSMOS UITGEVERS, UTRECHT/ANTWERPEN

WWW.KOSMOSUITGEVERS.NL