

SUPER ETEN VOOR SUPERKINDEREN



INHOUD



VOORWOORD door professor Tim Noakes	7
Aan de slag	10

DEEL I

Hoe maak je van kinderen superkinderen?	14
---	----

DEEL II

Voedingsinformatie en recepten per leeftijdsgroep	32
---	----

DEEL III

De Voedingsrevolutie voor Kinderen door Tim Noakes ...	303
--	-----

Verwijzingen, noten en bibliografie	346
---	-----

Algemeen register	350
-------------------------	-----

Receptenregister	352
------------------------	-----

Woord van dank	359
----------------------	-----





Magische mama's: zwangerschap-6 maanden	32
Recepten	46
(H)eerlijke eerste hapjes: 6-12 maanden	66
Recepten	80
Powerpeuters: 1-3 jaar	102
Recepten	112
Kanjerkids: 3-13 jaar	138
Recepten: Ontbijtjes	146
Recepten: Lunches	166
Recepten: Meeneemlunches	186
Recepten: Avondeten	206
Recepten: Snacks & Traktaties	226
Recepten: Partyfood	244
Stoere pubers: 13+	266
Recepten	272
Basisrecepten	290

POW!



DE GIDS VOOR GEZONDE KIDS

Welkom bij *Super eten voor superkinderen*, een boek boordevol informatie over de allerbeste voeding waar je kinderen recht op hebben, met heerlijke recepten die je voor hen kunt klaarmaken, en tevens een fascinerend wetenschappelijk verhaal dat achter onze voedingsfilosofie schuilt. Eerst iets over de opbouw van dit boek:

Deel I: Hoe maak je van kinderen superkinderen? is onze bondige en makkelijk leesbare inleiding: de ingekorte versie van de Real Meal Revolutie, toegespitst op kinderen. Rekening houdend met drukke ouders die krap in hun tijd zitten komen we meteen ter zake en ontzenuwen we alle misvattingen over en verwarring rond wat wel of niet gezond is. Lees dit eerst, dan weet je meteen waar we het over hebben.

Deel II: Voedingsinformatie en recepten per leeftijdsgroep biedt specifieke voedingsadviezen en superlekkere, kindvriendelijke recepten voor vijf afzonderlijke leeftijdsfasen – of, zo zou je het ook kunnen stellen, vijf kookfasen voor ouders. Die fasen zijn:

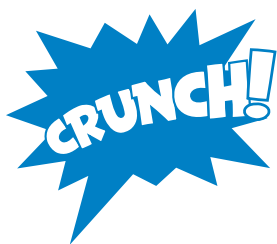
Magische mama's – zwangerschap-6 maanden. Voeding voor de aanstaande moeder, dus ook voeding voor de baby; eerst in de buik, later via borstvoeding.

(H)eerlijke eerste hapjes – 6-12 maanden. De vaak lastige, maar altijd rommelige overgang van borstvoeding (of flesvoeding) naar vaste voeding.

Powerpeuters – 1-3 jaar. De peutertijd, als je kind zijn eetrepertoire uitbreidt maar zijn tafelmanieren nog niet helemaal top zijn.

Kanjerkids – 3-13 jaar. De jaren van peuterklas tot en met basisschool – de periode waarin je kind 'grote-menseneten' leert eten.

Stoere pubers – 13+. Adviezen en recepten om de puberteit, de middelbare school en de gierende hormonen makkelijker aan te kunnen.



NB Als je kinderen al pubers zijn, begin dan toch bij de sectie Kanjerkids, want daar vind je het grootste deel van de (gezinsvriendelijke) recepten.

Deel III: De Voedingsrevolutie voor Kinderen is Tim Noakes' wetenschappelijke onderbouwing van de adviezen in dit boek. Zijn verhaal, in feite een historisch overzicht van de ontwikkeling van de voedingswetenschap voor kinderen, is boeiend, verhelderend en hier en daar ook beangstigend. Het uitgangspunt van professor Noakes' onderzoek was, zoals altijd, dat hij de conventionele, niet door wetenschappelijk bewijs gestaafde 'leer' aan de kaak wilde stellen. Hij laat zich in al zijn werk leiden door collegiaal getoetst, empirisch bewijs, en dat heeft deels voorspelbare, maar ook verrassende resultaten opgeleverd. In beide gevallen komt de kindervoedingsindustrie er niet best af – nog een reden waarom wij vinden dat ouders zich goed moeten informeren over wat ze hun gezin het beste kunnen voorzetten.

WAT JE MOET WETEN

Alle maaltijden in dit boek voldoen aan deze heldere criteria:

- Ze bevatten geen toegevoegde suiker, geen bewerkte koolhydraten en geen al te sterk bewerkte ingrediënten. Ze bevatten zo min mogelijk totaalsuikers en granen met een hoog gehalte aan gluten, met name tarwe, gerst en rogge.
- Ze bevatten geen ingewikkelde ingrediënten en zijn gemakkelijk klaar te maken, zodat koken voor je kinderen een plezierige en dus makkelijk vol te houden ervaring wordt.
- Ze zijn niet alleen superlekker, ze zien er ook superlekker uit!

Een paar opmerkingen voordat je met onze recepten aan de gang gaat:

- Meer dan de helft van de recepten is te vinden in de sectie Kanjerkids, onderverdeeld in Ontbijt, Lunch, Meeneemlunch, Avondeten, Snacks & Traktaties en Partyfood. Al deze gerechten zijn geschikt voor kinderen die groot genoeg zijn om met het gezin mee te eten, en ook voor pubers en volwassenen, behalve wanneer ze een streng koolhydraatarm dieet volgen. Dit geldt ook voor de recepten in de sectie voor pubers, in wezen gezonde variaties op typisch gemaksvuedsel voor jongeren.
- De kooktijden zijn een benadering; ze zijn afhankelijk van je oven, je kookgerei, je peuter die halverwege het koken acuut aandacht nodig heeft en tal van andere factoren. Gebruik ze als een richtlijn; je hoeft ze niet letterlijk te volgen. Hetzelfde geldt voor de porties. Een kleuter van vier en een puber van twaalf verschillen gigantisch in formaat, dus volg je gezond verstand (sowieso een handige opvoedregel). Voel je vrij om ingrediënten en recepthoeveelheden naar eigen inzicht te combineren en aan te passen.
- Belangrijker dan bereidingstijden of ingrediënten naar de letter te volgen, is dat je van tevoren het recept doorleest zodat je het bereidingsproces en de methode alvast in je hoofd hebt.

Hij en zij

Als we het in de tekst over je kind hebben, wisselen we per hoofdstuk 'hij' en 'zij' af. Tenzij specifiek aangegeven gelden voor jongens dezelfde voedingsadviezen als voor meisjes.

ICOONTJES BIJ RECEPTEN



Makkelijk en snel

In een wip op tafel



Eenpanswonder

Makkelijk koken, minder afwas (maar niet per se snel)



Vriezervriendelijk

Ideaal om in te vriezen (meestal 3 maanden max)



Gezinsvriendelijk

Geschikt voor het hele gezin



Samen doen

Ideaal om de kinderen bij het koken te betrekken



Uitgebreid tafelen

Niet alleen kindvriendelijk, maar ook perfect voor een etentje



Lekker slecht

Gerechten met iets meer totaalsuikers of koolhydraten – niet vaker dan eens per week

DE BASICS VAN SUPER ETEN VOOR SUPERKINDEREN

De geschiedenis van de voedingsleer, zoals beschreven in *De Real Meal Revolutie*, en het gros van de daaruit volgende adviezen vormen de basis voor *Super eten voor superkinderen*. Dit boek onderscheidt zich echter van het 'basisboek', omdat kinderen in de groei andere voedingsbehoeften hebben dan volwassenen. Zoals we hierboven al hebben opgemerkt, zijn we voor kinderen niet per se strikte voorstanders van banting (dat wil zeggen: extreem koolhydraatarm), en we zijn ook minder avers van zetmeelrijke groenten dan in *De Real Meal Revolutie*. Elk soort voedzaam eten wordt aanbevolen, mits het geen negatief effect op de lange termijn heeft. Ook willen we onze boodschap niet al te drammerig overbrengen. Maar wat we adviseren, is in elk geval iets heel anders dan de boodschap die je op je pak cornflakes of muesli leest, en dat zal voor veel ouders een behoorlijke omslag vergen. Wij zijn ons daarvan bewust.

Naast de grotere en kleinere verschillen in voedingsrichtlijnen heeft de moderne kijk op kindervoeding zelf ook een nogal troebel verleden. Dat verleden gaat terug tot de jaren twintig en dertig van de vorige eeuw, toen het bedrijf waaruit later Gerber's Baby Foods zou voortkomen 'erin slaagde het moederschap te medicaliseren', zoals professor Noakes verderop in dit boek uitlegt (zie pagina 311). Voor het eerst kregen de fabrikanten van babyvoeding in de vs vat op de psyche van de moderne ouder. Fabrieksmatige babyvoeding was niet alleen gemakkelijker dan zelfgemaakt eten, luidde de boodschap, het was zelfs beter. Voor deze boodschap bestond echter geen enkel wetenschappelijk bewijs; het was slechts een slimme marketingtruc waarmee eerst diëtisten over de streep werden getrokken via gesponsorde 'infomercials' in vakbladen, en vervolgens moeders, via effectieve, gerichte reclame in kranten en damesbladen.

Er is sindsdien weinig veranderd. Als we nu in de doorsnee keukenkast kijken, zien we allemaal 'licht verteerbare' babyvoeding die schrikbarend weinig voedzaams bevat (en schrikbarend veel additieven), ontwikkeld voor zeer jonge kinderen die juist schreeuwen om energierijk *brain food*. En voor oudere kinderen zijn er graanproducten die 'verrijkt' zijn met bepaalde vitaminen en mineralen, maar vooral boordevol suiker zitten en als hoofdbestanddeel de slechtste bewerkte koolhydraten bevatten, zoals tarwe. Zo raken onze kinderen letterlijk verslaafd aan een ongezond, destructief voedingspatroon.

Tel daar het wijdverspreide advies bij op om halfvolle melk te drinken, *light* te eten en je 'voor de lekkere trek' vol te stoppen met onnodige koolhydraten. Kortom; voor goedbedoelende ouders lijken de voedingsvalkuilen onoverkomelijk. Maar dat zijn ze niet.

We beginnen allereerst met de drie gouden regels van *Super eten voor superkinderen*:

Geen toegevoegde suiker!
Geen bewerkte koolhydraten!
Ga voor echt eten!

GOUDEN REGEL 1: GEEN TOEGEVOEGDE SUIKER!

Mocht het even geduurd hebben voor het tot je doordrong dat je van vet eten niet dik wordt, dan moet je misschien ook even een moment nemen om te beseffen dat er verschillende definities van suiker zijn.

Biochemisch gezien zijn *suikers* de bouwstenen van koolhydraten, en de suikers waar je regelmatig van hoort zijn glucose (mijden), fructose (dubbel mijden!) en lactose (in zuivel; mee oppassen).

Medisch gezien (in lekentaal) verwijst *bloedsuiker* naar de hoeveelheid glucose in ons bloed (een laag en stabiel gehalte is goed; pieken of een constant verhoogd gehalte zijn niet goed). Van nu af gebruiken we hiervoor de term *bloedglucosespiegel*.

En culinair gezien is *suiker* dat zoete spul dat mensen overal ter wereld 's morgens in hun ontbijtgranen doen – voor het gemak noemen we dat tafelsuiker of sucrose. In dit boek bedoelen we dat laatste, tenzij anders gespecificeerd.

Toegevoegde suiker is dus bijvoorbeeld tafelsuiker in thee of koffie, of in een bakje cornflakes of in een zelfbereide maaltijd, maar het is óók de sucrose (of fructoserijke maïsstroop) die aan fabrieksvoedsel en dranken wordt toegevoegd, zoals kant-en-klaarmaaltijden, sauzen, toetjes en frisdrank.

Hoe slecht is suiker?

Je kunt het zo'n beetje beschouwen als

COCAÏNE VOOR JE KIND.

Al tientallen jaren weten we dat je van veel suiker dik wordt en gaatjes in je tanden krijgt. Als je in de jaren tachtig bent opgegroeid, zullen je ouders voorzichtig zijn geweest met suiker om dure tandartsrekeningen uit te sparen. Heel verstandig van ze.

Maar zoals inmiddels afdoende is aangetoond, doet suiker stiekem veel meer dan gaatjes veroorzaken. Omdat het echt verslavend is – je kunt je ermee volpropen, ernaar hunkeren en er ontwenningverschijnselen van krijgen – zijn het niet de directe gevolgen die ons de meeste zorgen baren, maar is het datgene waar suiker toe leidt dat ons verontrust: metaboolsyndroom, obesitas, diabetes en al hun aanverwante problemen, van hersen- en hartinfarct tot nierfalen, blindheid en zenuwbeschadiging aan toe, om nog maar te zwijgen van de diverse typen kanker waarmee suiker in verband wordt gebracht. Gaatjes in tanden en kiezen zijn dus niet het primaire probleem, maar ze zijn wel een mogelijke voorbode van ernstiger problemen.

De Wereldgezondheidsorganisatie, de American Heart Association en andere autoriteiten hanteren in het algemeen een dagelijkse hoeveelheid van 3 tot 8 theelepels suiker voor kinderen, afhankelijk van de leeftijd. Wij, en dat klinkt streng, zijn van mening dat je het laagste van die twee getallen moet aanhouden – als maximum!

Als wij 'geen toegevoegde suiker' zeggen, adviseren we, in de krachtigste

bewoordingen, om nooit suiker in het eten van je kinderen te doen, en hun zo min mogelijk eten te geven waaraan suiker is toegevoegd. Je kunt natuurlijk niet met een vergrootglas elke hap die je kind binnenkrijgt inspecteren (en dat is ook niet de bedoeling), en bovendien krijgt hij vast traktaties op school en snoep op feestjes en muffins bij het ontbijt als hij bij oma logeert – en dat is helemaal niet erg. Zolang jij de rest van de tijd de Geen Toegevoegde Suiker-regel hanteert, bewaak je zijn gezondheid en welzijn op de lange termijn. En als er per se iets van suiker in zijn eten moet, laat het dan honing zijn (zie pagina 142-143).

Samenvattend: het eten van suiker brengt je in de verleiding om ongezonde dingen te eten (onder andere nog meer suiker). Hoe minder je kind vanaf het begin in aanraking komt met suiker, hoe kleiner de kans dat het later een zoetekauw wordt – oftewel: verslaafd aan suiker.

Als je je realiseert dat **OBESITAS**
 een **HERSENAANDOENING** is,
is het ware gevaar van suiker opeens uitgekristalliseerd.

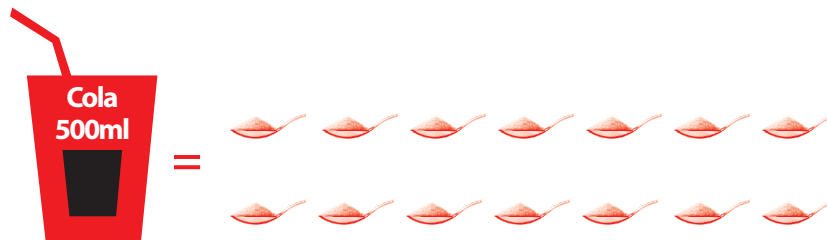
Zie pagina 306 en verder voor meer informatie over suiker.

Waar zit al die suiker in?

Als je het eten en drinken dat populair is bij kinderen analyseert, schrik je je wezenloos van de hoeveelheid suiker die erin zit. Frisdrank, ontbijtgranen en sauzen horen tot de grootste boosdoeners, en we raden je dan ook aan om ze in kant-en-klare vorm helemaal te mijden. Een blikje Coca-Cola bevat bijvoorbeeld 35 gram, oftewel negen theelepels suiker.



Een flesje van een halve liter bevat omgerekend 14 theelepels suiker.

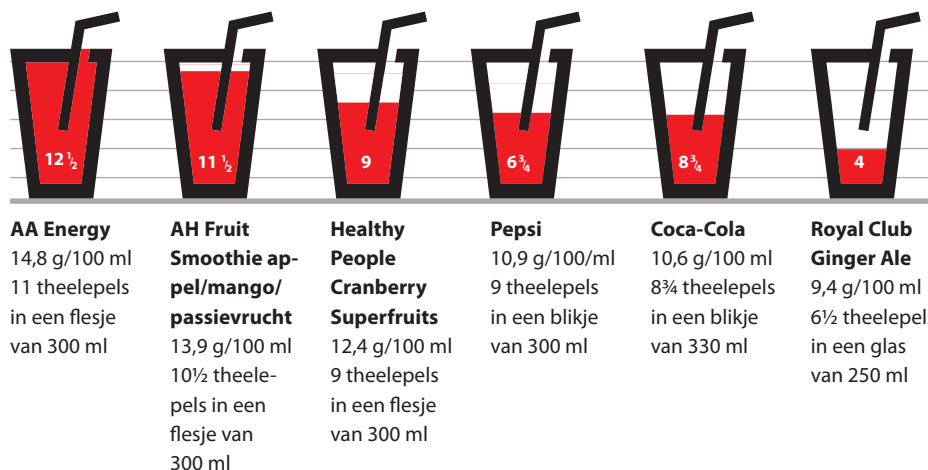


Stel je een warme zomerdag voor; de kinderen zijn in de tuin aan het spelen en je hebt een tweeliterfles cola in de koelkast. Als die fles in de loop van de dag leeg gaat, hebben ze gezamenlijk 53 theelepels suiker achter de kiezen.



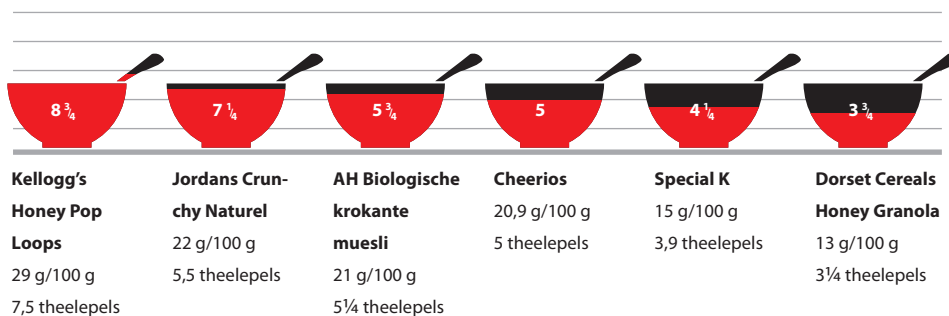
HOEVEEL SUIKER DRINKEN JE KINDEREN?

Frisdrank is letterlijk een suikerbom. Eén blikje Coca-Cola of Fanta, of een groot glas vruchtensap, bevat al zo'n beetje de maximale dagelijkse hoeveelheid suiker, volgens alle bekende richtlijnen. Hieronder noemen we zes populaire kinderdranken met de hoeveelheid suiker per glas. (NB: de hoeveelheid suiker in een glas water is 0,0 gram.)⁶



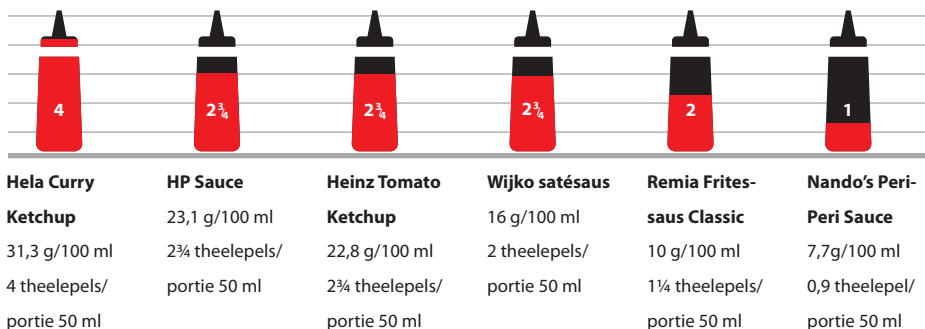
HOEVEEL SUIKER ETEN JE KINDEREN BIJ HET ONTBIJT?

De hoeveelheid suiker in ontbijtgranen is zo mogelijk nog onthutsender dan die in dranken, omdat ontbijtgranen als standaardvoeding worden gezien, sterker, als gezonde standaardvoeding. Afgezien van het feit dat ontbijtgranen grotendeels uit bewerkte koolhydraten bestaan (zie Gouden Regel 2), zijn er merken die voor maar liefst *een derde* uit suiker bestaan. Op de afbeelding hieronder zie je de hoeveelheid suiker per portie van 100 gram van zes populaire ontbijtgranen, dus zonder die schep suiker die je kind er eventueel zelf nog in doet. NB: sommige fabrikanten van ontbijtgranen proberen je wijs te maken dat een portie 30 gram bedraagt; dat is veel te weinig voor een hongerig kind van tien.⁷



HOEVEEL SUIKER ZIT ER IN POPULAIRE SAUZEN?

Waarschijnlijk beschouw je ketchup, chutney, mayonaise of andere sauzen niet als hoofdbestanddelen van een maaltijd, maar bedenk eens hoeveel ketchup of mayonaise een kind op zijn hamburger of frietjes doet. Volgens ons komt 50 ml (twee borrelglasjes) aardig in de buurt; bij zwaar gezoete sauzen komt dat neer op 4 of 5 theelepels suiker.⁸



GOUDEN REGEL 3: GA VOOR ECHT ETEN!

Echt, onbewerkt voedsel vormt de basis voor een gezond eetpatroon. Deze gouden regel is linea recta afkomstig uit *De Real Meal Revolutie*, maar is hier zo mogelijk nog relevanter door de allesbepalende invloed van gemaksvuedsel op het eetpatroon van onze kinderen. We weten hoe lastig het soms is om een verse maaltijd in elkaar te draaien voor jezelf, laat staan voor je kinderen, maar we zouden het niet tot gouden regel verheffen als het niet absoluut essentieel was.

Bewerkt eten voor kinderen zit vol met al het slechte dat we juist proberen te vermijden, met name suikers, bewerkte koolhydraten en koolhydraten in het algemeen. Dan zijn er nog de kleurstoffen die tacochips oranje kleuren en aardbeien knalroze, en de smaakstoffen, stabilisatoren, glansmiddelen, kleurversterkers, weekmakers, conserveermiddelen, bindmiddelen en zoetstoffen die niet eens een naam hebben maar een code, en die je kind helemaal niet binnen zou moeten krijgen.

Als we ooit op je schuldgevoel willen inspelen, dan is dat nu: doe het je kind niet aan.

Echte ingrediënten inslaan

Idealiter kook je met ingrediënten die je dezelfde dag vers hebt gekocht, maar dat kan duur, tijdrovend en onpraktisch zijn, vooral als je voor een heel gezin moet koken. Dat kan simpeler, op twee manieren.

- **Grote hoeveelheden koken en invriezen.** Veel recepten in dit boek zijn zo bedacht dat ze prima in te vriezen en te ontdooien zijn, dus kook als het even kan voor twee keer: verdubbel de benodigde ingrediënten en kook voor vanavond én voor over een paar weken. Neem zo mogelijk een dagdeel om meerdere maaltijden tegelijk te maken, bijvoorbeeld op zaterdagochtend. Dat is met name handig voor ratatouille, bolognese- en andere sauzen die je in kleinere porties kunt invriezen. (Zie de standaardrecepten vanaf pagina 290.)
- **Sla slim in.** Snel-snel nog even boodschappen doen is tijdrovend en geldverslindend, en leidt er vaker toe dat je naar gemaksvuedsel grijpt. Plan je boodschappen. Bedenk van tevoren wat je wilt eten en wat je daarvoor nodig hebt. Maak een weekmenu en koop alles wat je nodig hebt zoveel mogelijk in één keer.

We hebben nog een paar extra slimme boodschappentips.

Doe boodschappen zonder de kinderen. Dit advies hangt samen met het vorige punt en is niet altijd praktisch uitvoerbaar, maar wel heel raadzaam. Kinderen zijn gauw van hun apropos, en als jij boodschappen voor een week doet is de kans groot dat ze jou ook van je apropos brengen. Door haastig je winkelwagen vol te gooien om zo vlug mogelijk bij de kassa te staan, sla je vaak verkeerde (lees: gemakkelijke, bewerkte) dingen in.

Over kassa's gesproken: bedenk eens welke zoetige en hartige zaligheden je argeloze, hongerige kind in het impulschap wachten... Je moet haast een superopvoeder zijn om naast zo'n muur van chocola en snoep je boodschappen op de

DE ZILVEREN REGELS

De Voedingsrevolutie voor Kinderen van Tim Noakes, op pagina 303 en verder, biedt een uitgebreid overzicht van recent onderzoek met betrekking tot voeding voor kinderen. Als ouders moet je het eigenlijk lezen om goed op de hoogte te zijn (dus doe het ook alsjeblieft). Hieronder noemen we alvast een aantal essentiële punten uit zijn verhaal die je vooraf moet weten, met een paginaverwijzing naar de hoofdtekst.

De borst is inderdaad beter. De discussie borstvoeding versus flesvoeding kan emotioneel en controversieel zijn, om redenen die veel verder reiken dan de vraag wat het gezondst is. Het onderzoek en de wereldwijde richtlijnen met betrekking tot borstvoeding laten er echter geen twijfel over bestaan: moedermelk is gezonder en voedzamer dan flesvoeding. Puur vanuit voedingskundig oogpunt raden we ouders dan ook met klem aan om de eerste 4-6 maanden uitsluitend borstvoeding te geven en daar, in combinatie met vast voedsel, mee door te gaan tot hun kind twee jaar is.

Volgens ons zijn de meeste moeders psychologisch in staat hun kind de borst te geven. Dat gezegd hebbend: we realiseren ons dat borstvoeding voor sommige moeders problematisch kan zijn, en voor werkende moeders logistiek ingewikkeld. Hoewel we dus sterke voorstanders van borstvoeding zijn, houden we natuurlijk rekening met andere, niet-voedingskundige overwegingen.

Zie pagina 42 en 311 en verder, en met name pagina 319.

Geen pap, maar echt eten, al dan niet gepureerd. De geschiedenis van fabrieks-babyvoeding is op zijn zachtst gezegd dubieus, en wij zijn van mening dat echt eten honderd keer beter is dan eten uit een potje. Momenteel is er een trend gaande van zogenoemde *baby-led weaning* (de Rapley-methode), waarbij het traditionele pureestadium wordt overgeslagen en wordt geadviseerd meteen van moedermelk over te stappen op makkelijk eetbaar vast voedsel (in combinatie met borstvoeding). Hoewel we het aantrekkelijke hiervan inzien, hebben we toch wel een aantal bedenkingen. Daarom opperen wij als compromis een combinatie van zelf gekookte, gepureerde voeding en Rapley. In beide gevallen zijn het de soort en kwaliteit van het eerste vaste voedsel dat baby's krijgen, en niet de vorm waarin dat wordt aangeboden, die essentieel zijn voor hun gezondheid op de korte en lange termijn.

Zie pagina 68 en 340 en verder.

Tot twee jaar niet vegetarisch. En wees ook bij je oudere kind voorzichtig met vegetarisch eten. De eerste twee levensjaren zijn met name cruciaal voor de hersenontwikkeling, en bepaalde eiwitten, vetten, mineralen (vooral ijzer en zink) en vitaminen zijn in die periode onontbeerlijk. Er is onweerlegbaar bewijs dat baby's die na de borstvoedingsfase eten krijgen dat rijk is aan voedingsstoffen, zoals vlees en eieren, een flinke stap voor hebben op baby's die na de borstvoedingsfase minder voedzaam eten krijgen. Daarom raden we in deze fase babypap en vegetarisch voedsel met klem af. Sterker, we pleiten ervoor dat ook zwangere vrouwen en

kinderen in het algemeen zich onthouden van een vegetarisch (en zéker veganistisch) dieet.

Zie pagina 328 en verder.

Wees voorzichtig met zuivel. Wij adviseren nadrukkelijk (volle) zuivel voor kinderen, omdat die buitengewoon voedzaam is. Maar zuivel blijkt soms negatieve gezondheidseffecten te hebben bij kinderen (en volwassenen) die moeilijk lactose (melksuiker) kunnen verteren. Daarom raden we aan om op te letten of jouw kind van zuivel een opgeblazen gevoel, diarree, darmkramp of andere spijsverteringsproblemen krijgt.

Zie pagina 144.

Wees heel voorzichtig met granen. *Geen bewerkte granen* was onze tweede gouden regel, maar we zijn er niet helemaal uit of dat voor alle granen geldt, inclusief 'volkoren', of niet. Coeliakie, een auto-immuunziekte als gevolg van een genetisch veroorzaakte allergische reactie op gluten in tarwe, gerst en rogge, is over het algemeen bekend, terwijl glutensensitief-zonder-coeliakie steeds meer erkend wordt als kwaal. Wij raden aan om glutenrijke granen indien mogelijk te vervangen door glutenvrije granen zoals haver, boekweit, gierst en quinoa.

Zie pagina 306 en verder en vooral pagina 335 en verder.

Kijk naar je kind. Met het oog op het vorige punt en de algemene strekking van dit boek lijkt het een opvoedkundige open deur, maar toch wordt het nog weleens over het hoofd gezien: let op hoe je kind omgaat met eten. Hoe en wat eet hij het liefst, en hoe reageert hij op bepaalde soorten eten? Idealiter eet hij een perfect uitgebalanceerd menu dat al zijn gezondheidsbehoeften bevredigt (en zijn smaakpapillen). Maar dat is niet altijd het geval, dus houd in de gaten wat hij in de diverse stadia van zijn ontwikkeling potentieel tekortkomt. Wees vooral alert op de eerste aanwijzingen voor insulineresistentie; die komen verderop in dit boek aan de orde.

Zie pagina 345.

HET SUPERDOEL

Dit boek is niet bedoeld om je kinderen op dieet te zetten of te laten afvallen; het gaat erom hun voor de rest van hun leven een optimale gezondheid te bieden door hen te leren hoe ze verantwoord kunnen eten. Stel je voor dat ze straks volwassen zijn en niet grijpen naar etenswaren die hun gezondheid verpesten (frisdrank, snoep, fastfood, noem maar op) – niet omdat hun allerlei culinaire pleziertjes ontzegd zijn, maar omdat ze die pleziertjes anders hebben leren definiëren.

Ons einddoel is dat kinderen gezond eten, oprecht genieten van wat ze eten en zo afdoende geïnformeerd zijn over wat ze in hun mond stoppen, dat hun weg naar volwassenheid samenvalt met de weg naar een goede gezondheid in plaats van chronische kwalen. Als wij hun die kans bieden, gaan ze als een speer!

AZIATISCHE KIP- GEMBERBOUILLON



Voor 6 porties
Vorbereiding: 30 minuten
Bereiding: 30 minuten

Dit recept lijkt misschien wat ingewikkeld maar is eigenlijk heel makkelijk, vooral als je zelfgemaakte kippenbouillon in de vriezer hebt staan. Het is licht, vers en heerlijk voedzaam. Je kunt extra groenten naar smaak toevoegen. Schep een grote kom vol bouillon, en smullen maar.

voor de bouillon:

10 cm verse gemberwortel, ongeschild
1,5 liter kippenbouillon
3 kippenpoten en -dijen
1 eetlepel korianderzaad
4 hele kruidnagels
3 eetlepels vissaus
handje verse koriander

voor in de kommen:

200 g taugé
½ ui, in zeer dunne ringen, 30 minuten in koud water geweekt en afgegoten
3 lente-uitjes, alleen groene deel, in dunne ringen
2 wortels, geschild en zeer fijn gesneden
5 cm gemberwortel, geschild en fijngehakt
10-12 takjes munt
10-12 takjes Thais basilicum
12-15 verse korianderblaadjes
2-3 limoenen, in partjes
2-3 chilipepers, fijngehakt

DE BOUILLON MAKEN:

- Halveer de gember in de lengte. Kneus de helften licht met de brede kant van een koksmees en zet de gember apart.
- Doe de kippenbouillon in een pan en voeg de stukjes kip, de specerijen, de gember, de vissaus en de koriander toe. Breng de bouillon op hoog vuur aan de kook en zet het vuur dan laag. Laat de bouillon onafgedekt 25-30 minuten zachtjes koken, tot de kip gaar is.
- Haal de kip uit de pan en laat hem iets afkoelen. Laat de bouillon intussen zachtjes doorpruttelen.

DE KOMMEN GEREEDMAKEN:

- Trek de stukjes kip voorzichtig in flinters en zet deze apart.
- Doe in elke kom een beetje taugé en kipflinters. Leg daar weer een bergje gesneden ui en wortel op en bestrooi dit met wat lente-ui, gember en kruiden.
- Zeef de bouillon door een stuk kaasdoek of zeer fijne zeef. Breng hem naar wens met vissaus en vers limoensap op smaak.
- Schep in elke kom ongeveer 5 dl hete kippenbouillon; verdeel de hete vloeistof gelijkmatig over de ingrediënten om ze te verwarmen. Serveer de bouillon direct met een limoenpartje en fijngehakte chilipeper voor wat pit.

**DE GEMBER IN DIT GERECHT HELPT TEGEN
DIE VERVELLENDE OCHTENDMISSELIJKHEID**





Voor 20 koekjes
Vorbereiding: 20 minuten
Bereiding: 25 minuten

GEMBER-HAVERKOEKJES

Zoals we eerder al opmerkten, is gember een goed natuurlijk middel tegen (ochtend)misselijkheid. Je kunt deze koekjes van tevoren maken en in een wip serveren.

135 g biologische havermout
55 g gehakte amandelen
40 g geraspte kokos
1 theelepel gemberpoeder
¼ theelepel geraspte nootmuskaat
½ theelepel kaneel
2½ eetlepel kokosolie of boter
2 eetlepels rauwe honing (eventueel)
1 theelepel vanille-extract, of ½ theelepel vanillepasta
1-2 eetlepels melk

- Verwarm de oven voor op 150 °C.
- Meng in een keukenmachine de havermout, de gehakte amandelen, het kokosrasp en de specerijen met de kokosolie of boter, de honing en de vanille. Schakel de machine ongeveer 15 seconden in.
- Voeg de melk toe en meng deze er nog even door.
- Bekleed twee bakplaten met bakpapier en rol 20 kleine balletjes van het deeg.
- Leg de deegballetjes op de bakplaat en druk ze iets plat. Zorg dat er tussen de balletjes voldoende ruimte zit, want ze zullen wat uitzetten.
- Bak de koekjes 25 minuten, of tot ze goudbruin zijn.
- Laat ze volledig afkoelen voordat je ze serveert.

BEWAAR EEN NOODVOORRAAD VAN DEZE KOEKJES IN JE HANDTAS VOOR PLOTSELINGE AANVALLEN VAN MISSELIJKHEID.