





*Odette, omdat we je veel te vroeg hebben moeten afgeven, is dit speciaal voor jou.*

LAURENCE VAN TONGERLOO

---

# Snoep Dog

**Gezonde snacks  
voor je hond**

**Lannoo**

# mijn verhaal

## MIJN KIND IS IETS HARIGER... NOU, EN?

**IK BEN EEN ECHTE PET PARENT.** Gevoelsmatig zie ik mezelf als een 'mama' voor mijn harige vrienden. Zij zijn mijn wereld. Mijn leven draait rond mijn vierbenige kinderen. Ik voorzie ze van eten, onderdak, veiligheid, opvoeding, plezier en natuurlijk niet te vergeten: LIEFDE.

Het verhaal van dit boek begint in 2017. Op 18 april 2017 is het ergste en meest vreselijke gebeurd wat mij kon overkomen. Die dag is mijn lieve hond Odette vergiftigd, gewoon op onze dagelijkse wandeling. Drie uur later was ze dood. Wat achterbleef was pijn, woede, ongeloof, onbegrip. Al die negatieve gevoelens heb ik proberen om te zetten in, hoe moeilijk dat ook is, een positief verhaal: dit boek. Tijd heelt misschien de wonde, maar het litteken blijft. Achteraf voelde ik dat ik iets wilde terugdoen voor de dieren, dat was het minste wat ik nog kon doen voor Odette, dat was ik haar verschuldigd. Zij is mijn inspiratiebron geweest voor dit boek.

Dit boek combineert twee grote passies van mij: dieren & desserts bakken. Ik verduidelijk het even.

Het grootste deel van mijn vrije tijd besteed ik aan mijn huisdieren. Vroeger sprong ik al eens sneller op m'n stalen ros, nu krijg ik het niet over m'n hart om die schattige snoetjes alleen thuis te laten, dus neem ik ze mee als ik ga wandelen... Ja, zelfs de kat gaat soms mee! Ik vind er niets aan om te reizen zonder m'n dieren, dan zit ik me toch de hele tijd af te vragen hoe het met ze gaat: of ze op tijd eten krijgen, een plasje mogen doen, onder een deken worden gestopt bij het slapengaan, enz. Dus meestal gaan ze gewoon mee. Ook boodschappen doen we samen. Ik bestel binnen fruit & groenten, terwijl Djoels braaf wacht tot ik terug buiten ben. Soms spreken we ook af met andere bevriende hondjes om samen in de wei te spelen. Dan sta ik, net zoals ouders bij de schoolpoort, te praten met de andere baasjes.

Kortom: Djoels gaat overal mee naartoe: naar mijn ouders, mijn grootouders, op bezoek bij vrienden. Het is meestal de eerste vraag die ik stel: 'Mag Djoels mee?' Als ze eens niet mee komt, vragen mensen zich af waar ze is - zover is het ondertussen al gekomen.

Met een gsm, auto, handtas of nieuwe schoenen kun je me geen plezier doen, sorry. Geef mij maar wat harige vrienden en ik ben de gelukkigste vrouw ter wereld.

En dan is er dat andere aspect: desserts maken. Daar mag je mij ook altijd voor storen. En al zeker om ze op te eten! Thuis zei men vroeger wel eens dat ik beter patissier was geworden. Gewoon koken was niet meteen m'n favoriete bezigheid, maar van desserts gingen m'n ogen fonkelen. Wat gaat er boven de kom uitlikken van een net gemaakte cake of frangipanetaart, niet veel toch? Maar het gaat eigenlijk niet om mijn uitlaatklep of mijn plezier, het gaat om de dieren. Want dat is mijn missie: honden meer laten blinken in hun vacht en gezonder maken, laten kwispelen van blijdschap - dan volgen hun baasjes vanzelf.

Voor mij is je lieve vriend gezonde voeding voorschotelen slechts een begin. Ze kunnen zich niet verschuilen achter intellectuele woorden, ze zijn heel afhankelijk van ons, de baasjes, en daarom moeten we onze verantwoordelijkheid nemen voor hen. Het gaat om een levend wezen dat evenveel lid van de familie mag zijn als zijn tweebeinige huisgenoten die niet kunnen blaffen. Enfin, sommigen soms.

Dit is dus meer dan een kookboek. Het is een verhaal van liefde en vriendschap voor een dier. De recepten laten je toe om de band met je dier te versterken en dit op een (h)eerlijke manier. Het is een ode aan de natuur, een levenswijze waarbij je je dier, de natuur en uiteindelijk ook jezelf respecteert. Dit boek is door-drongen van een passie voor dieren. En het is besmettelijk. Het is maar dat ik u gewaarschuwd heb.



Djoels

Laurence

VOORWOORD RUBEN  
HOE GROOT KAN DIERENLIEFDE ZIJN?



**IK BEN OPGEGROEID OP HET PLATTELAND.** Klein-Brabant om precies te zijn. Dieren hebben altijd mijn dagelijks leven gekruist. Waren het geen paarden, dan wel koeien. Waren het geen katten, dan wel honden. We hebben er thuis altijd gehad, toch uit die laatste categorie. En in mijn familie had ongeveer iedereen er één. Labrador, Golden Retriever, Duitse herder, Boxer, Rottweiler, Jack Russel, Mastiff, enfin, ik kwam ze tegen in alle maten en gewichten. Mijn grootouders hadden er, mijn tantes en nonkels hadden er en aangezien we een hele grote familie hebben, liepen er ook heel veel viervoeters de deur plat. Honden waren overal in mijn jeugdijaren, met de meest uiteenlopende namen. Dat ging van Jonas naar Wolf, van Bessie naar Margot, van Kibo naar Victor.

En we speelden ermee als we daar zin in hadden, we verzorgden hen, kamden hun vacht als tijdverdrijf, waren de ene keer heel lief, de andere keer streng, durfden hen ook al eens even uit het oog te verliezen, zaten als kind op hun rug met in onze fantasie een pony die we bereden, lieten hen af en toe binnen, maar ze leefden toch vooral buiten.

Met andere woorden, ik dacht wel te weten hoe een dier in elkaar zat, wat je ervoor moest doen, hoe je je diende te gedragen en, vooral, wat dierenliefde betekende. Maar ik wist niet beter, zo blijkt nu. Ik heb altijd van dieren gehouden, maar op een schaal van 1 tot 10 zat ik al die jaren aan 7. Is dat slecht? Neen. Kan het beter? Ja. Dat ik nu weet dat ik destijds aan 7 zat en eigenlijk voluit op 10 moet mikken, komt maar door één persoon. De persoon die dierenliefde belichaamt, die mij een nog grotere connectie met dieren heeft bijgebracht. De persoon die een diepere verwantschap met een dier kan voelen dan met een mens, die de 10 wel haalt op de schaal van dierenliefde. Mijn vrouw Laurence heeft mij een nieuwe dimensie laten zien. Zonder zweverig of melig te worden, een dimensie die we allemaal moeten nastreven. Niet alleen omdat het dier er beter van wordt, maar vooral omdat we er zelf een beter mens van worden. In contact met je hond leer je nog beter de betekenis van onvoorwaardelijk, echtheid, zorgen en verzorgen.

Hoe groter de liefde die je geeft, hoe groter de liefde die je terugkrijgt. En hoewel een cliché, is dat vooral de waarheid. Het is geen afgezaagd riedeltje, het is gewoon juist en doordat het juist is, maakt het je leven beter. Ik ben blij dat ze me de diepere liefde voor dieren heeft leren kennen. Niet door als een leerkracht te werk te gaan, wel door de meest effectieve methode toe te passen. De methode van de passie. Passie zien is passie krijgen. Laurence is doordrongen, Laurence is wat een dierenvriend moet zijn, wat iedereen zou moeten zijn die een dier bij zich houdt.

Dit boek gaat over voeding en wat goed is voor de maag van uw hond, maar dit boek gaat over veel meer. Over respect voor dieren, voor de wereld, voor uzelf.

Veel leesplezier.

*Ruben Van Gucht*





HOOFDSTUK  
01

---

# Ook je hond is wat hij eet



**Heb je zelf al eens een wekenlang dieet van water, meel, veren of slachtafval geprobeerd? Na een paar dagen begrijp je perfect dat er over het belang van goede voeding voor jouw dier niet te discussiëren valt.**

# De wetenschap aan het woord

De laatste jaren is mijn idee rond diervoeding drastisch veranderd, sinds ik in een jong bedrijf gestapt ben met een hart voor dieren en voor de planeet. Het besef dat niet iedereen het even goed voorheeft met onze geliefde dieren is groter geworden door te zien hoe het wél kan.

Mijn passie om goed te doen voor dieren – want zij hebben geen keuzevrijheid – en dus ook voor mezelf, is sindsdien alleen maar sterker geworden. Dit wil niet zeggen dat we moeten leven op ‘konijnenvoer’, zoals Bart Peeters het weleens omschrijft, om te blinken in onze vacht. Gezond leven kan ook lekker en gezellig zijn; het is slechts een kwestie van gewoonte, een soort levenshouding. Begrijp me niet verkeerd, ik ben ook niet heiliger dan de paus! En een wetenschapper ben ik ook al niet, maar met gezond boerenverstand kom je al een heel eind. 😊

Alles begint bij **verse** ingrediënten. Op sommige verpakkingen staan bij de samenstelling volgende woorden: (maïs)glutenmeel, gedehydrateerde eiwitten, (vlees)meel, gedroogd, van plantaardige of dierlijke oorsprong... Zien jullie deze ingrediënten op jullie eigen bord liggen? Dit zijn eerder vage beschrijvingen van afval of zeer bewerkte, geraffineerde producten. Wij eten toch ook liever een vers stuk vlees of groente in plaats van een hoopje meel van afval? Staat er daarentegen verse kip of lam, wortelen, appel, roze-

marijn, rode bessen..., duidelijke ingrediënten die we allemaal (her)kennen, dan beginnen de cellen in het lichaam van je harige vriend spontaan te kwispelen van blijdschap. Kies dus voor voeding met een hoge voedingswaarde. Of indien makkelijker te begrijpen: voeding die niet na twee uur als een bruin taartje weer op het gras ligt. 😊

Net zoals de mens heeft ook jouw onvoorwaardelijke vriend de juiste **verhouding** proteïnen, koolhydraten, vetten, mineralen en vitaminen nodig om te kunnen blijven kwispelen en lekker lang te kunnen leven. Want dat willen we toch graag? Ik ben ervan overtuigd dat je veel gezondheidsproblemen bij je hond (maar ook bij je kat of andere dieren!) kunt verhelpen dankzij een natuurlijke aanpak, zonder dat daar onnodige medicijnen of chemische voeding aan te pas moeten komen. Ook al ben ik een gezondheidsadept, een voedingsdeskundige ben ik niet. Daarom heb ik me voor dit boek laten omringen door een aantal mensen die een uitstekende reputatie hebben opgebouwd in de loop der jaren. Ik sprak met de vermaarde Nederlandse dierenarts Tannetje Koning, met de internationale dogtrainer Els Vidts en met hondentherapeut Patsy Bonnevalle. Hun advies is gebaseerd op studies, wetenschap, kennis en ervaring.



**TANNETJE KONING:** is een holistisch dierenarts met specialisatie gezelschapsdieren. Ze heeft diploma's in de homeopathie en acupunctuur, en ervaring met bachbloesems, orthomoleculaire geneeskunde en het samenstellen van honden- en kattenvoer. Samen met nutritionist Huub van der Lang is ze bedenker van Bandit, biologische huisdiervoeding. Daarnaast schreef ze ook het boek *Voer voor carnivoren*. Ze geeft lezingen in heel Nederland over voeding voor dieren, inenting, homeopathie en kruiden.



**ELS VIDTS:** is een gedragstherapeute en oprichtster van FreeDogz in Stekene. Ze volgde een opleiding bij de internationaal gerenommeerde Noorse hondentrainer Turid Rugaas, een onomstreden autoriteit op gebied van hondengedrag.



**PATSY BONNEVALLE:** oprichtster van Dier in Balans, waar ze workshops en cursussen aanbiedt waarbij het welzijn van dieren centraal staat. Patsy volgde diverse opleidingen in binnen- en buitenland, onder andere herborist en aroma- en bachbloesemtherapeut. Verder heeft ze zich ook omgeschoold tot veterinaire natuurgeneeskundige. Maar hier stopt het lijstje nog niet, want ze vulde verder aan met cranio-sacraaltherapie, acupressuur voor hond en paard en celzoutentherapie.



# Het aanbod = wat is gez(h)ond

**Doe zelf even de test. Druk hondenvoeding in op Google en je krijgt bijna 300.000 resultaten. Merken, verklaringen, advertenties, verkooppunten...**

We zien na verloop van tijd het bos door de bomen niet meer en omdat er meer en meer honden allerlei kwalen vertonen (allergieën, doffe vacht, gevoelige maagjes, platte stoelgang...), zijn steeds meer eigenaars op zoek naar alternatieven. Meestal hebben mensen veel vertrouwen in hun dierenarts, maar jammer genoeg adviseren de meesten onder hen nog steeds sterk bewerkte voeding. Voeding waar het meest aan wordt verdiend, neemt nog te vaak de bovenhand.

Gelukkig laat de huidige consument zich minder en minder vangen door aantrekkelijke reclames en leest hij kritisch de achterkant van de verpakkingen. Zoals sommige chef-koks meer de nadruk leggen op verse voeding, voeding met een hoge voedingswaarde of lokale voeding, is het voor onze honden eigenlijk hetzelfde verhaal: hoe puurder het voedingsbakje, hoe mooier, gezonder en langer je hond leeft.





## VERSE VOEDING

Honden hebben verse voeding nodig om dagelijks aan alle voedingsstoffen te komen om goed te kunnen functioneren: proteïnen, vetten, koolhydraten, vitamines, mineralen... Voeding waar geen schadelijke stoffen (kleur-, geur- of smaakstoffen) zijn aan toegevoegd. Verse voeding is gelukkig aan een opmars bezig. Tegenwoordig kan je kant-en-klare maaltijden kopen bij webwinkels of dierenwinkels. Tenzij je natuurlijk zelf graag een potje kookt voor je liefste kwispelaar. Laat je niet afschrikken. Wij eten toch ook gewoon gevarieerd, zonder het percentage eiwitten, vetten of koolhydraten te tellen bij elke maaltijd? Met een beetje inlezen kun je al ver komen.

Je mag hem in elk geval **alle soorten vlees** voorschotelen: kip, lam, konijn, eend, rund, hert, geit... Dit kun je bij je slager of in de supermarkt kopen. (Enkel met rauw varkensvlees let je het best op. Varkens kunnen drager zijn van een virus dat de ziekte van Aujeszky veroorzaakt.)

Wanneer je hem geen hele kip, konijn of eend zou geven, kun je hem ook nog apart orgaanvlees of pens voorschotelen. Orgaanvlees is een uitstekende eiwitbron en bevat bovendien essentiële aminozuren die zijn lijfje nodig heeft om goed te functioneren. Naast eiwitten bevat orgaanvlees ook volgende voedingsstoffen: B-vitamines (B12), mineralen (foliumzuur, ijzer, zink, magnesium, selenium) en vetoplosbare vitamines (A, D, E en K). Harten, nieren, lever... allemaal lekkernijen die de juiste aminozuren en vitamines bevatten die als bouwstof voor z'n lijfje helpen. Pens zal hem eerder goede bacteriën aanleveren.

Sommige baasjes geven graag **botten** met vlees aan. Zo heeft hij ook zijn **portie natuurlijk calcium** binnen, het **houdt zijn tanden en tandvlees gezond** en bovendien houd je hem lekker bezig voor een tijdje. Botten kun je vragen bij je slager of op de markt eventueel. Blijf in elk geval in de buurt als hij aan een bot kauwt, zeker als je hond het niet gewend is of een gulzigaardje is 😊. Informeer je eerst goed. Voor diegenen die botten voeren niet zien zitten, geen nood, er bestaan ook calciumsupplementen (kies een vorm die opneembaar is) die je extra kunt toevoegen aan z'n maaltijd. Of als je eierschaal fijnmaakt, bekom je hetzelfde effect en heb je een natuurlijke variant.

Verder kun je zijn maal verrijken met groenten. Hier mag zo goed als alles in, behalve prei en ui, die zeker niet. Knoflook mag, maar niet te veel. **Zorg er wel voor dat de groenten gekookt of fijn gemalen zijn alvorens ze te voeren** (in een blender, keukenrobot of juicer bijvoorbeeld). **Honden breken plantencellen namelijk niet zelf af als ze rauw zijn en mislopen zo de voedingsstoffen die erin zitten.**

**Fruit** (watermeloen, appel, peer, banaan, bessen, kiwi...) kun je ook toevoegen, maar niet te veel, dit **bevat namelijk veel suikers**. Het levert ook vitamines en mineralen die net zoals groenten zijn voeding compleet maken. Wat je zeker niet mag geven, zijn druiven, rozijnen of klokhuizen.







 1 x

 2 d

# Kapoenenvlaai

## Ingrediënten

100 g pure kokosolie  
180 g cashewpasta (of een andere notenpasta)  
45 g organic pompoenpuree  
90 g ahornsiroop (of honing)  
1 theelepel kaneel  
¼ theelepel gemberpoeder

## Hondleiding

### Vorbereiding

Leg een vel bakpapier in een bakvorm. Ik gebruik een rechthoekige. Houd er wel rekening mee: hoe groter je bakvorm, hoe dunner je vlaai!

Laat eerst de kokosolie smelten in een pannetje.

### Mengsel

Voeg alle ingrediënten toe in een kom en meng. Giet het mengsel in je bakvorm en plaats het in de koelkast tot het stevig geworden is. Dat zal ongeveer 2 uur duren.

### Vlaai

Haal de vlaai uit de koelkast en verwijder de bakvorm. Snijd de vlaai in vierkantjes, afhankelijk van het formaat je van hond... 😊

*Voor deugnieten met een zoete snuit.*

## - POOTNOOT

*Plantaardige melk is een goed alternatief voor dierlijke melk. Het bevat de eiwitten die honden nodig hebben en is lactosevrij. Door de lactose in dierlijke melk kunnen honden maag- en darmkrampen of diarree krijgen. (Voor pupjes is dit anders: zij drinken moedermelk.) Ook karnemelk, dat vloeien en teken schijnt weg te houden, bevat lactose en valt dus te vermijden.*

*Wist je trouwens dat omwille van onze melkconsumptie kalfjes meteen na de geboorte worden gescheiden van de moeder en de koe haar jong daarna nooit meer terugziet? Bovendien verkleint de keuze voor plantaardige melk onze pootafdruk op deze aardbol. Je zou voor minder plantaardige melk drinken...*







20 x



1 w

ZOET VOOR Z'N SNOET

## Snuffeltruffels

### Ingrediënten

- 120 ml wortelpuree
- 30 g notenpasta (of pindakaas)
- 100 g havermout + extra (optioneel)
- 25 ml rijstmelk (optioneel)

### Hondleiding

#### Deeg:

- Meng de puree en de notenpasta tot een kneedbaar deeg.
- Voeg geleidelijk de havermout toe en meng kort.

#### Truffels:

- Gebruik je handen om kleine balletjes van ongeveer 3 centimeter te rollen.
- Voeg wat extra havermout toe wanneer het deeg te vochtig blijft, of wat extra rijstmelk wanneer het te droog blijft.
- Rol de balletjes door de resterende havermout voor een krokante afwerking.
- Laat 1 uur opstijven in de koelkast.



1 x



3 d

# Say Cheesecake

## Ingrediënten

### Bodem

- 40 g walnoten
- 15 g havermout
- 50 g dadels (ontpit)
- ½ eetlepel teunisbloemolie (of een andere plantaardige olie, zoals kokosolie)
- ½ eetlepel groene klei (poeder)

### Vulling

- 100 ml kwark
- ½ banaan
- 20 g açaipulp (optioneel) (je vindt dit ook in pulpvorm in de diepvriezer van de biowinkel)
- ½ eetlepel (niet gebroken) lijnzaad
- 20 g bevroren vruchten

### Afwerking

pootvol verse blauwe bessen, kokosrasp, munt...

## Hondleiding

### Bodem

Mix de walnoten, havermout, dadels, teunisbloemolie en het kleipoeder in de blender tot een grof mengsel. (Er mogen zeker nog wat stukjes in zitten.) Leg een vel bakpapier in je bakvorm. Ik gebruikte een rond bakvormpje met een doorsnede van 10 centimeter voor een schattige cheesecake. Doe het mengsel erin en druk goed aan tot de rand. Zet daarna in de koelkast.

### Vulling

Doe de kwark samen met de geplette banaan en de açaipulp in een kookpan en zet op een laag vuur. Laat het mengsel niet koken! Voeg het lijnzaad toe en meng tot het opgenomen is. Voeg als laatste de bevroren vruchten toe aan het mengsel. Ik heb voor blauwe bessen gekozen.

### Cheesecake

Haal de bodem uit de koelkast en giet er het kwarkmengsel over. Zet nu voor ongeveer 3 uur terug in de koelkast om de cheesecake te laten opstijven.

Me-time! Ga ondertussen lekker wandelen **met je viervoeter, rol je yogamat uit of neem een lekker kopje thee bij een goed boek.**

Haal de cheesecake uit de koelkast en verwijder voorzichtig de vorm. Heeft je smulpaap nog wat geduld? Dan kun je de cake nog versieren met verse blauwe bessen, kokosrasp, munt of iets anders lekkers.

**- POOTNOOT**

*Walnoot ondersteunt bij stress en is goed voor de darmflora.*

*Açaï is goed voor een extra vitamineboost! Deze paarse bes is supervoedzaam en bevat veel antioxidanten, aminozuren, vezels...!*

*Groene klei is dé ontgifter bij uitstek!*

*Voor gezonde smulpaapjes!*

**WWW.LANNOO.COM**

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

**TEKST:** Laurence Van Tongerloo

**FOTOGRAFIE:** Wim Van de Genachte

**FOTO'S BH'S EN HUN BAASJE:** Annelien Coorevits (p. 160), Dieter Coppens (Geert Van de Velde, p. 161), Bieke Ilegems (p. 162), Niels Destadsbader (p. 163), Saartje Vandendriessche (Johan Jacobs, p. 164), Kürt Rogiers (p. 165), Mathieu van der Poel (p. 166), Martine Prenen (Stefanie Faveere, p. 167), Sergio en Ellemieke Herman (p. 168), An Lemmens (p. 168), Dries Mertens en Katrin Kerkhofs (p. 169), Staf Coppens (p. 170-171), Koen Wauters (p. 173)

**ILLUSTRATIES:** Shutterstock

**GRAFISCHE VORMGEVING:** Katrien Van De Steene - Whitespray

Een grote dank u aan de volgende partners: Bio-Planet, Domo, Ava, Eggermont, Torenhof!



@planetlolo



Planet Lolo - For Animals & Humans



snoeperdog@gmail.com

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact opnemen met onze redactie:  
[redactielifestyle@lannoo.com](mailto:redactielifestyle@lannoo.com)

© Laurence Van Tongerloo en Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2021

D/2020/45/545 – NUR 431, 440

ISBN: 9789401473637

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.