



INHOUD

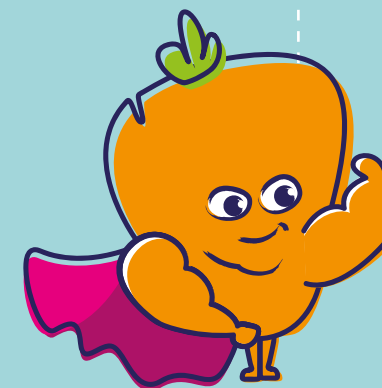
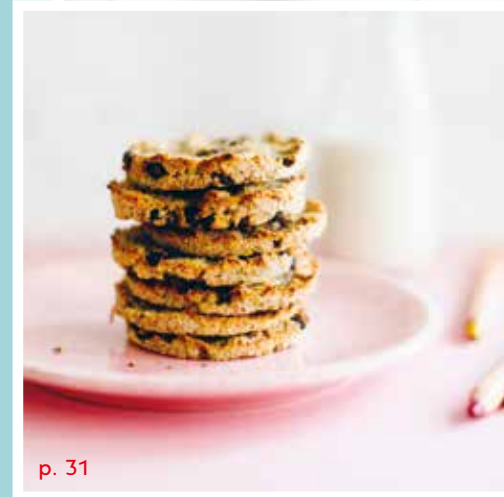


- 9 Voorwoord Sandra Bekkari
- 10 Voorwoord kinderhemato-oncoloog UZ Gent, Dr. Leen Willems
- 11 Wat is kiemarme voeding?
- 12 Inleiding

20 RECEPTEN



- ### 22 ONTBIJT
- 23 Heldensmoothie
 - 24 Superkrachtige omelet
 - 27 Supermansmoothie
 - 28 Ontbijtwafels
 - 31 Cookies for breakfast
 - 32 Heerlijke granolacups



INHOUD

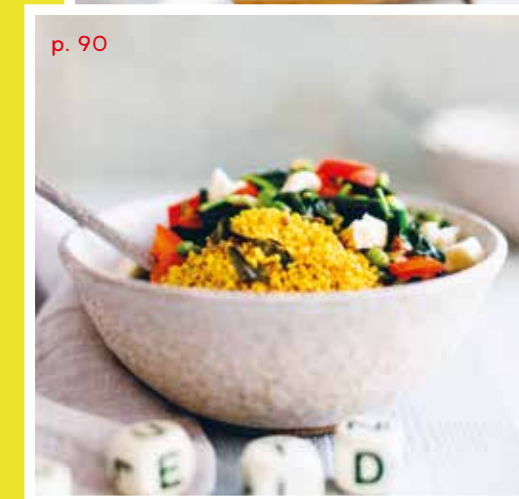


- 34** SNACKS
- 35 Tomatensoep met balletjes
 - 36 Snoepje uit de zee
 - 39 Lollypop
 - 40 Choco lala... taartjes
 - 43 Pan jungle cake
 - 44 Popcorn
 - 47 Chocolade sushi
 - 48 Minute groenteslurp
 - 51 Hulkensoep
 - 55 Chocokoekjes
 - 57 Gezonde brownies
 - 58 Krachtwafel met zoete aardappel
 - 61 Stoere peperkoek
 - 62 Royale pastinaaksoep
 - 65 Muffinheld
 - 66 Orange power-soep
 - 69 Mister cool
 - 70 Powerpan



72 HOOFDGERECHT

- 73 Vliegende raket
- 74 Macasuperoni
- 77 Verloren croqueheld
- 78 Power kipster
- 81 Spinnekes-soep
- 82 Heerlijk powergehaktje
- 85 Zuiderse groentehelden met kip
- 86 Pizzetatjes
- 89 Noodle heroes
- 90 Krachtige couscous
- 93 Krokante zalmster



VOORWOORD

SANDRA BEKKARI

Koken voor kinderen kan soms een uitdaging zijn. Koken voor kinderen met een levensbedreigende ziekte een grote verantwoordelijkheid. Wanneer je vecht voor je leven is op krachten blijven van onschatbare waarde en een evenwichtig eetpatroon essentieel.

Toen Kim me een tijdje geleden contacteerde met de vraag of ik mijn schouders mee onder dit fantastische project wilde steken heb ik geen moment getwijfeld. Als mama kreeg ik kippenvel van haar telefoontje. Samen tafelen met mijn gezin is voor mij een van de belangrijkste momenten van de dag. Het geeft je een boost om je dag te starten of juist net de warmte die je nodig hebt om die dag af te sluiten. Als je kind dan plots genoodzaakt is om kiemarm te eten, dan ga je 'eten' wel even helemaal anders bekijken.

Voor mama, papa, opa of oma kan het best intimiderend zijn om kiemarm te koken. Als je kind zo ernstig ziek wordt, stort je hele wereld in. Je bent overgeleverd aan dokters en ziekenhuispersoneel en voelt je machteloos. Door dan zelf te gaan koken, kan ook jij iets concreet doen voor je kind. In eerste instantie denken we natuurlijk aan de bikkelharde strijd die patiëntjes moeten voeren tegen die vreselijke ziekte. Waar we vaak niet aan denken zijn de leuke dingen die hen worden ontnomen. Verjaardagsfeestjes, taart, school, vriendjes, sportkampen... noem maar op. Daarom is het zo belangrijk om via eten gezellige en warme momenten te gaan creëren.

Helaas krijgen heel wat kinderen ook een afkeer van eten. Hun smaak verandert of ze hebben nog maar amper eetlust. In dit boek kan je daarom – gelukkig maar – heel wat gezonde en vooral lekkere recepten vinden die je zelf kan personaliseren naar de smaak van je kind. Naast die gezonde maaltijden staan er natuurlijk ook nog heerlijk gezonde tussendoortjes tussen om lekker samen van te genieten. Want superhelden verdienen écht wel superkrachten!

Sandra Bekkari



VOORWOORD

KINDERHEMATO-ONCOLOOG UZ GENT, DR. LEEN WILLEMS

Elk jaar krijgen 350 kinderen de diagnose van kanker, waarna zij starten aan een behandeltraject met chemotherapie en/of radiotherapie. Die behandelingen kunnen leiden tot misselijkheid, verminderde eetlust en afters in de mond, waardoor eten tijdelijk pijnlijk tot onmogelijk kan worden. Anderzijds kan chemotherapie de smaak van het kind veranderen. Lielingshapjes van het kind van voor het ziek werd, smaken plots vies of hebben geen smaak meer.

Chemotherapie heeft daarenboven als gevolg dat het de weerstand verlaagt, waardoor deze kinderen vatbaarder worden voor infecties. We moeten hen dus zoveel mogelijk beschermen tegen besmetting met kiemen van buitenaf. Kiemarme voeding is hier een belangrijk onderdeel van. Dat betekent dat de kinderen sommige voedingsmiddelen niet meer mogen eten, en dat voeding op een specifieke manier bereid moet zijn.

Voor een gezond kind is het al heel belangrijk om de nodige voedingsstoffen en vitamines binnen te krijgen via een gevarieerde en gezonde voeding, maar voor een kind met kanker is dat zeker niet minder waar. Het is voor ouders echter niet gemakkelijk om steeds weer een voedzame, lekkere én kiemarme maaltijd aan te bieden tijdens deze periode. De gerechten in dit boek zijn allemaal kiemarm en kunnen een houvast en inspiratiebron bieden voor ouders van kinderen die een kankerbehandeling ondergaan.

Dr. Leen Willems, kinderhemato-oncoloog UZ Gent

WAT IS KIEMARME VOEDING?

Gezonde voeding is belangrijk voor kinderen en volwassenen, dat weet iedereen. Maar wat als gezonde voeding ook kiemarm moet zijn?

Bijna alle kinderen die een behandeling tegen kanker krijgen, moeten kiemarm eten. Dat wil zeggen dat ze bepaalde voedingsmiddelen niet meer mogen eten of dat je hun voeding op een specifieke manier moet bereiden. Zo verklein je de kans dat voeding je ziek maakt tijdens de behandeling. Want door een lage weerstand ben je daar extra vatbaar voor.

Iedereen in het gezin is betrokken. Alle tafelgenoten wassen de handen voor de maaltijd. Vlees of vis moet altijd uitgebakken zijn. En groenten of fruit moet je schillen, tenzij je ze verhit. Dat zijn alvast een aantal belangrijke regels. Meer details krijg je van de diëtiste.

Gelukkig is er ook dit boek om je verder op weg te helpen. Alle recepten die hierin voorkomen, zijn kiemarm.

Door de behandeling en de kiemarme voeding kan het gebeuren dat je te weinig eet. Breng daarom voldoende variatie in de voeding en probeer je gewicht toch stabiel te houden. Een diëtist kan je daar zeker bij helpen.



LIEFDE GAAT DOOR DE MAAG



Van kleins af aan heeft eten een belangrijke plaats in mijn hart. Het klinkt misschien melig, maar veel herinneringen zijn bij mij culinair getint of vinden hun oorsprong aan tafel. Mijn hele familie houdt van lekker eten en dat heeft dan ook een centrale rol in ons leven. Want eten is... met liefde klaargemaakt. Die waarde van warmte, genegenheid en geborgenheid vertaalt zich in welgekomen zijn, altijd mogen blijven eten en een maaltijd gemaakt met liefde en zorg, en dat vergezeld van een fijn moment samen aan tafel. Ik ben dan ook zo dankbaar dat ik net die warmte ook bij mijn schoonfamilie hebben kunnen terugvinden.

Ik herinner me nog heel goed de slagzin van mijn vader: 'We zijn geen koningen, maar eten wel als koningen.' Kosten noch moeite werden gespaard om ons heerlijk te vullen en dat zalige moment samen te beleven. Wij moesten thuis nooit iets eten, maar wel altijd proeven. Uiteraard ging het verder dan puur het voedzame aspect en had het bij ons thuis te maken met het gezinsmoment, even samenzijn en vooral genieten van zowel wat het bord te bieden had als het moment met het gezin. Zo maakte mijn vader er ook een punt van om de waarden die hij uitdroeg mee te geven aan tafel. Denk maar aan elkaar laten uitspreken, niet praten met je mond vol, mooi aan tafel zitten zonder ellebogen en netjes met mes en vork eten. Aan tafel gebeurde eigenlijk bijna alles...

Wat valt er bijvoorbeeld op wanneer je ergens anders naartoe gaat? Je tafelmanieren! En net dat wilde mijn vader ons meegeven. Het is dan ook leuk om te zien dat we dit allemaal verder doortrekken. Zo zie ik dat mijn zus ook heel culinair bezig is en dat mijn broer zijn kinderen heeft geleerd om aan tafel te blijven zitten en geef toe: dat lukt alleen als je er naast lekker eten ook een leuk moment van maakt.

Zoals in de meeste gezinnen en families is iedereen drukbezet en met van alles bezig, dankzij mijn plusmama, die ik graag een keukenprinses noem, brengt eten ons nog altijd samen. En daar maken we graag tijd voor. Niet enkel mijn vader, maar uiteraard ook mijn grootmoeder en plusmama en bij uitbreiding mijn tantes, nonkels en intussen mijn schoonouders hebben deze basis voor me gelegd en me meegegeven dat eten cruciaal is.

STROOI OVERAL EEN BEETJE LIEFDE OP EN HET LEVEN SMAAKT LEKKERDER

Intussen ben ik zelf de trotse mama van Jasmijn en Lander. Ik heb bewust, maar ook onbewust, heel wat meegenomen uit mijn *opvoeding*. Neem nu de regel van het proeven... Die is me bijgebleven en ik ben er zelfs nog een stap verder mee gegaan bij mijn kinderen. De regel wordt bij ons dus ook toegepast, alleen heb ik er een verhaal rond gemaakt. Het verhaal van de tong die kan veranderen. Het luidt als volgt: als kind groei je elke dag, soms valt het plots op door je broek die te klein is of je haar dat wel in een staart kan... Zoveel zaken geven aan dat je groeit. Welnu, je tong groeit ook. Niet dat je plots een heel lange tong krijgt – en ik hou er dan van om dan wat gek te doen daarover, want kinderen vinden dat fantastisch... en ik ook. Maar je tong kan plots andere smaken lekker vinden: dan is je tong gegroeid of dus veranderd.

Wanneer wij iets nieuws serveren of eens een nieuw gerecht uitproberen, of opnieuw iets dat ze niet lekker vonden klaarmaken, en we merken weerstand – ‘Ik lust dit niet en wil dit niet opeten!’ – dan reageren wij altijd: ‘Geen probleem, je hoeft het niet op te eten, enkel te proeven. Wie weet vindt jouw tong dit (nu) wel lekker.’ Die simpele regel als heilig beschouwen, is eigenlijk de echte truc. Want er komt een dag, echt waar, dat je kind plots zegt: ‘Mijn tong is veranderd, ik vind dit wel lekker.’ En uiteraard – hoe kan het ook anders – maken we daar dan altijd een topmomentje van met de nodige felicitaties.

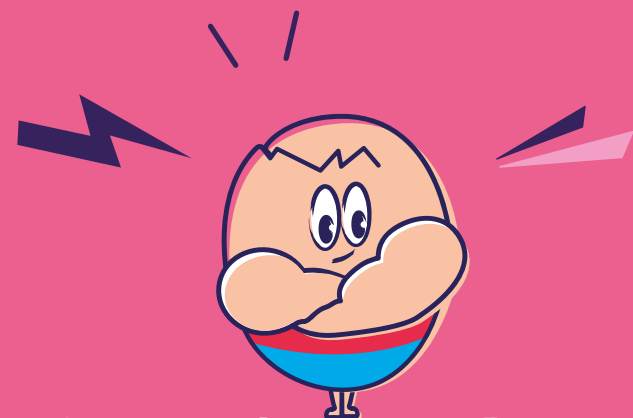


III

LEREN DANSEN IN DE REGEN

Toen ik nog maar net mama geworden was van Lander – hij was amper vier weken oud – kregen wij het verschrikkelijke nieuws dat Jasmijn, die toen net drie jaar was geworden, leukemie had. De dag van de diagnose, 29 juni 2017 staat, hoe kan het ook anders, in ons geheugen gegrift. Maar toen de hel is losgebarsten, zijn we met ons gat in de boter gevallen... Dat gevoel heb ik over die dag. Ik ben nog steeds ongelooflijk dankbaar voor de fantastische zorgen, het topteam dat het UZ Gent voor ons geweest en nog steeds is in het redden van ons kind.

Op die bewuste dag gingen we naar het UZ Gent voor een bijkomende bloedanalyse. Jasmijn leek ogenschijnlijk in goede doen, maar we wilden geen risico nemen. Lander was nog maar een pasgeboren baby en Jasmijn liep toch al twee weken rond met een gezwollen klier in haar hals. Ik hoor me nog zeggen: ‘Hopelijk zijn we thuis voor het middageten.’



RECEPTEN



p. 22 — 33

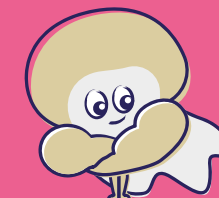
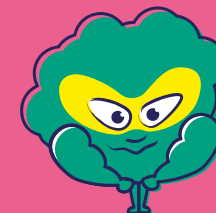
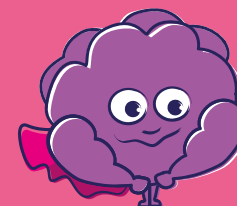
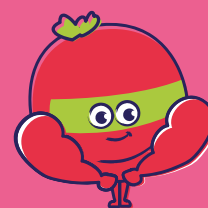
ONTBIJT

p. 34 — 71

SNACKS

p. 72 — 93

HOOFDGERECHT





10 MINUTEN



2 PERSONEN



BLENDER,
LEUKE BEKERS EN RIETJES
(OPTIONEEL)



HELDENSMOOTHIE

Laat je superheld zoveel mogelijk zelf doen!

BEREIDING

- Doe alle ingrediënten in een blender en mix.

INGREDIËNTEN

- 2 potjes volle yoghurt
- 1 banaan
- 1 geschilde appel
- 3 handenvol diepvries blauwe bessen
- 1 eetlepel agavesiroop

TIP

- Handjes wassen voor en na het eten.
- Kies een leuke beker en een breed rietje om je smoothie te pimpen.
- Voordeel: dankzij het diepvriesfruit is je smoothie heerlijk fris.



25 MINUTEN



4 PERSONEN



KOM, PAN, 4 BORDEN,
LEUKE SERVETTEN
(OPTIONEEL)

SUPERKRACHTIGE OMELET

Laat je superheld mee bepalen wat er van groenten of extra in komt... en kook samen.

INGREDIËNTEN

8 omega 3-rijke eieren
(zoals bio-eieren of eieren van
vrije uitloop)
snufje kurkuma
zwarte peper
snufje zout
1 rode ui
1 teentje knoflook, fijn geperst
200 g shiitakes in stukjes
olijfolie
6 groene olijven

BEREIDING

- Klop de eieren los en voeg de kurkuma, de zwarte peper en het zout toe.
- Bak de ui, look, shiitakes en olijven in een pan met olijfolie.
- Voeg de eieren toe.
- Laat alles samen goed doorbakken.

TIP

- Handjes wassen voor en na het koken.
- Vouw de omelet toe of rol ze wat op: dat ziet er superleuk uit op je bord!






15 MINUTEN +
25 MINUTEN WACHTTIJD


4 PERSONEN


OVEN MET BAKPLAAT,
DUNSCHILLER, SCHILMES,
VERSIERINGSPRIKKERS

VLIEGENDE RAKET

Laat je superheld zoveel mogelijk de raket vullen en afwerken!

BEREIDING

- Verwarm de oven op 180 °C.
- Halveer de paprika's en verwijder de pitjes. Strijk de paprika's in met olijfolie. Leg ze op de bakplaat en vul met mozzarella en kerstomaatjes.
- Kruid af met fleur de sel of zout en eventueel peper of basilicum.
- Werk af met olijfolie.
- Bak alles 25 minuten in de voorverwarmde oven.

INGREDIËNTEN

4 grote puntpaprika's
olijfolie
400 g gepasteuriseerde mozzarella
in stukjes
10 gele kerstomaatjes,
in 4 gesneden
10 rode kerstomaatjes,
in 4 gesneden
snufje fleur de sel of zout
peper of basilicum (optioneel)

TIP

- Handjes wassen voor en na het koken.
- Tijdens het wachten kan je leuke prikkers maken als versiering voor de raket.


30 MINUTEN


2 PERSONEN


KOOKPOTTEN,
STOOMMANDJE OF METALEN
AFGIET DAT PAST IN
KOOKPOT, STAAFMIXER

MACASUPERONI

MACARONI VOOR SUPERHELDEN

INGREDIËNTEN

200 g volkorenpasta (bv. penne)
1 broccoli
½ bloemkool
een scheut volle melk, rijstdrink of
sojadrink
100 g geraspte harde kaas
(bv. emmentaler of Parmezaanse
kaas)
100 g hamreepjes
zout
nootmuskaat

TIP

- Handjes wassen voor en na het koken.
- Test dit gerecht uit en kies samen de groenten... Zo maak je een eigen macasuperoni-versie.
- Het laten pruttelen van de saus is belangrijk, omdat de nootmuskaat mee gekookt moet worden.

BEREIDING

- Kook de pasta gaar, volgens de kookinstructies op de verpakking.
- Stoom de broccoliroosjes in een 6- à 7-tal minuten beetgaar.
- Voor de saus: kook de bloemkool goed gaar in een ruime hoeveelheid water en mix ze glad. Voeg tijdens het mixen wat melk, rijstdrink of sojadrink toe totdat je een smeuïge massa krijgt met de gewenste dikte. In de plaats van melk kan je ook kookvocht van de bloemkool gebruiken, maar dat geeft een minder volle smaak. Voeg vervolgens de geraspte kaas toe en roer goed. Je kan de saus nog eens extra mixen zodat ze geen kaasstukjes meer bevat.
- Voeg de hamreepjes toe en kruid met zout en nootmuskaat.
- Laat nog even 5 minuten pruttelen.
- Meng als laatste de saus met hamreepjes en de broccoli door de pasta.
- Variatie: je kan altijd broccoli gebruiken, maar champignons, prei of spruiten kunnen ook prima dienen (al dan niet met elkaar gecombineerd).





COOKING IS LOVE
MADE VISIBLE



20 MINUTEN



4 PERSONEN



MENGMOM, PAN, OVEN,
BAKPLAAT MET BAKPAPIER

VERLOREN CROQUEHELD

BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Snij de sjalot in ringen en de champignons in plakjes.
- Verhit 1 eetlepel olijfolie in een pan. Bak er de sjalot en champignons in. Voeg de geperste knoflook toe en kruid met peper en zout. Haal het champignonmengsel uit de pan.
- Klop de eieren los met de melk in een mengkom. Wentel de sneetjes brood erdoor en bak in wat olijfolie krokant.
- Leg de helft van de sneetjes brood op een bord, leg er de champignons op en leg er een sneetje mozzarella op, leg er nog een sneetje brood bovenop en druk goed aan. Bak opnieuw in de pan, tot de kaas begint te smelten.
- Leg de croquehelden nog 10 minuten in de voorverwarmde oven op een bakplaat met bakpapier.

INGREDIËNTEN

- 250 g champignons
- 1 sjalot
- 2 el olijfolie
- 1 teentje knoflook
- peper
- zout
- 2 eieren
- 100 ml melk
- 8 sneetjes volkorenbrood
- 4 sneetjes mozzarella

TIP

- Handjes wassen voor en na het koken.
- Zowel lekker als decadent ontbijt als snack of avondmaal.
- De laatste stap in de oven is essentieel om het gerecht kiemarm te maken.
- Versier de croqueheld met ketchup, zowel het bord als de croqueheld kunnen gepimpt worden...