

Terug naar school...

Mét gezond lekkers in de brooddoos!



De grote vakantie is voorbij en de schoolpoorten gaan gelukkig weer open. Er zullen misschien een aantal dingen veranderd zijn, maar wat sowieso niet veranderd is: je wil de brooddoos van je kindje zo lekker en gezond mogelijk vullen. Gelijk heb je, want in de kinderjaren ontstaat enerzijds de basis voor een gezond voedingspatroon en leert je kindje gezonde gewoontes aan. Anderzijds worden dan de smaakvoorkeuren gevormd. Heel wat scholen lassen daarom minstens één verplicht fruitmoment per dag in en vragen aan de ouders om geen ongezonde koekjes mee te geven. Maar ook groenten geef je het best doorheen de dag. Kinderen hebben nu eenmaal voldoende energie nodig: gezond krachtvoer en langzame suikers die langdurig nawerken.

Al die snacks voorbereiden vraagt soms wat creativiteit en tijd – tijd die vaak aan de start van het schooljaar ontbreekt. Daarom help ik jullie graag op weg. Deze keer schrijf ik geen artikel, maar deel ik met jullie enkele receptjes voor wat lekkers in de brood- en snackdoos van zoon- of dochterlief. Ik sluit af met gezonde snacks voor als de kinderen van school komen (en uitgehongerd lijken!).

Gezonde tussendoortjes voor op school

Een potje met kerstomaatjes, gesneden radijsjes, wortel en/of komkommer en een stukje fruit: het smaakt altijd, maar soms heeft je kind wellicht eens zin in iets anders. Zoals in deze gezonde tussendoortjes!

Geroosterde pitten en zaden

100 g pompoenpitten ♦ 100 g zonnebloempitten ♦ 25 g sesamzaad ♦ 20 g sojasaus



Verwarm een droge koekenpan. Rooster de pitten en zaden op een matig vuurtje. Roer ze met een houten spatel voortdurend om, want pitten en zaden verbranden snel. Als de zonnebloempitten lichtbruin zijn, blus je de pan met sojasaus. Roer de sojasaus met de houten spatel door het geheel.

Schep de hoeveelheid die je wil meegeven aan je kindje in een snackdoosje. Et voila!

Wist je dat ...

deze snack voornamelijk bestaat uit gezonde vetten, eiwitten en vezels. Hij levert je onder meer ook magnesium, selenium, ijzer, zink, calcium*, vitamine B en E aan. Als je pitten en zaden combineert met fruit, neemt je kindje de natuurlijke suikers uit het fruit bovendien langzamer op, waardoor hij er langer energie van krijgt.

* Een kopje sesamzaad bevat zelfs meer calcium dan een kopje melk van dezelfde grootte!

Haverkoekjes

In de namiddag mogen kinderen op school vaak een koek eten. Wat dacht je van een zelfgebakken koekje? Het is eens wat anders dan craquottjes, crackers en maïs- of linzenwafels én het is echt niet veel werk.

Wat heb je nodig?

150 g havermout ♦ 100 g volkoren speltbloem ♦ 80 g ghee of kokosolie ♦ 1 snufje vanillepoeder ♦ 40 g dadels (in stukjes) ♦ 45 g esdoornsiroop ♦ 1 ei

Meng alle ingrediënten in een kom met een houten spatel. Maak er bolletjes van zo groot als een pingpongballetje. Duw de bolletjes plat tot je ronde koekjes krijgt van een halve centimeter dik. Bak ze gedurende 15 minuten in een voorverwarmde oven op 180°C.



De dadels en de esdoornsiroop zorgen voor langzame suikers; de havermout en speltbloem voor de nodige vezels; de ghee of kokosolie voor de gezonde vetten. Wist je dat havermout rijk is aan vitamine B1 en het mineraal chroom?

Gezonde lunch

Misschien krijgt je kindje op de school wel soep of is er een beurtrol onder de ouders om soep te maken. Als dat niet zo is, deel ik graag wat receptjes om je kindje ook 's middags voldoende groenten en volkoren granen te gunnen. Deze dips, die je kan combineren met brood (of een variant op brood), groentepannenkoekjes en groentekoeckjes zijn het beste bewijs dat er zo veel meer mogelijkheden zijn dan een klassieke boterham met beleg of een koude pastasalade.

Worteldip

4 geschilde wortels ♦ 2 el olijfolie ♦ 2 el koolzaadolie ♦ 1/2 teentje knoflook ♦ 1 tl koriander ♦ 1/2 el edelgistvlokken

Snijd de wortels in frietjes en schud ze door elkaar met de olijfolie en knoflook. Rooster ze gedurende 40 minuten op 200°C. Meng het resultaat in een hoge maatbeker met de koriander en de gistvlokken en pureer alles glad. Wil je de dip wat smeuïger? Voeg dan gerust nog wat koudgeperste koolzaadolie toe.

Wist je dat ...

je door wortels te roosteren niet alleen de smaak zoeter maakt, maar ook het aandeel bètacaroteen verhoogt? De edelgistvlokken geven je kindje dan weer heel wat vitamines B. Smakelijk!

Broccoli- en kaasdip

100 g broccoli ♦ 100 g witte kaas ♦ citroensap naar keuze

Rasp de broccoli, blancheer kort, giet af en meng met de witte kaas en wat citroensap.

Brocolikoeckjes

2 eieren ♦ 30 g Parmezaanse kaas ♦ 3 brocoliroosjes (licht gestoomd en grof gehakt) ♦ 80 g volkoren spaghetti (gekookt en grof gehakt) ♦ 3 el olijfolie

Klop de eieren los in een mengkom, voeg de Parmezaanse kaas, broccoli en spaghetti toe en roer alles tot een dik beslag. Vorm er met je handen koeckjes van en bak ze in de pan.

Dit groene koeckje is dankzij de broccoli rijk aan de mineralen ijzer en zwavel, bètacaroteen, heel wat B-vitamines, vitamine C (dat de opname van ijzer vergemakkelijkt) en vitamine K.

1 Brood (of een variant) met een gezonde groentedip

De onderstaande dips smaken heerlijk op brood (je kiest je het best voor volkoren zuurdesembrood), maar ook op crackers op basis van kikkererwten, volkoren wraps (pannenkoeken in de kindermond ;-)), volkoren soepstengels of volkoren pitabroodjes boordevol granen.

Heb je misschien nog wat schijfjes tempeh of falafelballetjes over van de avond voordien, stop ze dan zeker mee in de brooddoos van je kleintje, want die zijn koud ook heel lekker.

Oranje pompoendip

450 g flespompoen ♦ 2 el olijfolie ♦ 1 snufje peper en zout ♦ 5 el volle yoghurt ♦ 1 teen knoflook ♦ 2 el koolzaadolie ♦ citroensap naar keuze

Snijd de flespompoen in stukken en schud ze door elkaar met 1 eetlepel olijfolie en een beetje peper en zout. Rooster het geheel gedurende 30 minuten op 200°C. Doe de pompoen in een blender met de yoghurt, knoflook, 1 eetlepel olijfolie, de koolzaadolie en citroensap naar keuze. Voeg eventueel wat extra koolzaadolie toe als het mengsel te dik is.

Deze spread is rijk aan eiwitten, mineralen (zoals ijzer, calcium en magnesium), vitamine C uit de flespompoen, bètacaroteen en vezels. Dippen maar!



2 Pannenkoekjes met groenten

Groentenpannenkoekjes

5 eieren ♦ 150 g speltmeel ♦ 500 ml havermelk ♦ 1/2e tl zout ♦ ghee of kokosolie om in te bakken

a) 1 handvol spinazie ♦ b) 1 rode biet ♦ c) 1 rauwe wortel

Meng alle ingrediënten in de blender of foodprocessor. Voeg 1 groente (a, b of c) naar keuze toe. Laat het resultaat 20 minuten rusten voor je de pannenkoeken bakt. Verhit wat kokosolie of ghee in de pan van 20 centimeter doorsnede. Klop, als de pan heet is, het beslag nog even door en schep vervolgens 80 milliliter beslag in de pan. Bak de pannenkoekjes op een zacht vuurtje zodat ze ook binnenin gaar zijn.

Door af te wisselen tussen groene spinazie, rode biet en oranje wortel, geef je je kindje elke dag andere voedingsstoffen.

Snacks voor na school

Als kindjes thuiskomen, hebben ze vaak reuzehonger. En meestal heb jij het eten dan nog niet klaarstaan. Om te voorkomen dat zoon- of dochterlief direct de kast met koekjes induikt, zorg je het best voor wat gezonde alternatieven. Wij hebben bijvoorbeeld steeds soep en groentenuggets in de ijskast staan. Ideaal als snack of voorgerecht! Wat ook snel klaar is en vaak heel erg geliefd bij kin-

Vegan chocoladepudding van Julie's Lifestyle

2 rijpe avocado's (ontpitt) ♦ 1 kop amandel- of hazelnootmelk (ongezoet) ♦ 6 à 8 eetlepels cacao-poeder (ongezoet) ♦ 6 à 8 eetlepels xylitol ♦ 2 snufjes zeezout

Afwerking

8 eetlepels kokosroom (120 ml) (ongeklopt)
2 el hazelnoot (gehakt)
20 g donkere chocolade



Het enige wat je hoeft te doen, is alle ingrediënten toevoegen aan een goede blender en daarna doet die het werk voor jou.

Dit is een heel eenvoudig en snel recept. Lekker als dessert, tussendoortje of misschien af en toe zelfs eens als ontbijt. De pudding is een

leuk plantbased alternatief voor klassieke chocolademousse en je kan er zelfs ijslolly's mee maken als je hem in vormpjes giet. De basis van de chocoladepudding is avocado, dat heel rijk is aan omega 9-vetten en voedingsvezels. Kies avocado's die goed rijp zijn, dan zijn ze lekker zacht en vol van smaak. Als zoetstof gebruik je biologische xylitol van de berkenboom.

deren, zijn bijvoorbeeld groentefrietjes. Je wast een zoete aardappel en een wortel, snijdt ze in frietjes en bakt ze 20 minuten op 200°C met wat olijfolie en zout in de oven. Heerlijk!

Om af te sluiten, leen ik een echt verwenreceptje van Julie's Lifestyle. Haar vegan chocoladepudding is echt een topdessertje of -snack op woensdagmiddag.

Vergeet het water niet

Naast al dat lekkers stop je uiteraard ook een goedgevulde drinkbus met water in iedere schooltas. En om de brooddoos van zoon- of dochterlief helemaal af te maken: verras hem of haar eens met een briefje.



© Photo by Estera Niconi on Unsplash

Smakelijk en vooral succes met de start van het nieuwe schooljaar!

Klaartje

Heb je zin gekregen om lekker te koken? Wil je het jezelf gemakkelijk maken? Hou dan mijn Instagram-account in de gaten, want binnenkort geven Julie's Lifestyle en ik een pakketje boordevol lekkers weg om de start van het schooljaar te vieren. Da's dubbel feest: lekkere dingen voor je kindje én wat gemak voor jou, omdat je ze zelf niet hoeft klaar te maken!

Klaartje Mertens, 34 jaar
Mama van Lou ♥ 2 jaar
Voedingsdeskundige
Gepassioneerd door gezonde
voeding, taal en cultuur
Suggesties of ervaringen delen?

Instagram: klaartjemertens of
LinkedIn: Klaartje Mertens



MEEGEDEELD

Chia-zaad made in Belgium?



Er is een nieuwe economische sector in de maak, die 100 % Belgisch en biologisch is. Op basis van een techniek van natuurlijke selectie werd een zaadvariëteit geïsoleerd die op natuurlijke wijze in Belgische velden kan groeien.

Adrien Rottenberg, oprichter van de startup **Chi's (Breakfast Chia Puddings)**, ligt aan de basis van dit initiatief. Hij bracht agronomische en economische spelers samen om een productieprotocol te bepalen. En daarrond is er goed nieuws: als alles goed gaat, kunnen **de eerste Belgische Chia-zaden** volgend jaar al geoogst worden. Weinig mensen weten dit, maar het Chia-zaad is een Lamiaceae zoals munt en salie. Net als zijn zusters stoot de geur van de bladeren ongedierte af. Dit is een groot voordeel in de biologische landbouw. Bovendien vergt het zaad weinig bemesting (2 tot 3 keer

minder stikstof dan maïs) en wordt er goed gebruik gemaakt van de voedingsstoffen in de bodem.

Dit lokaal geteelde supervoedsel zou niet alleen de ontwikkeling van de grond mogelijk maken, maar ook een troef kunnen worden voor de gezondheid van de Belgen. In feite zijn **plantaardige bronnen van Omega 3** zeldzaam en dit is één van de weinige producten die een optimale assimilatie zonder transformatie mogelijk maakt.

Deze nieuwe sector zal deel uitmaken van de landbouw van morgen. De basis is al gelegd en de productie-, verwerkings- en afzetkosten zijn voor iedereen transparant en lonend.

Volg de vooruitgang van deze veelbelovende sector op de sociale netwerken **@chisbio.be** en vind de heerlijke Chia Pudding van Chi's in de natuurvoedings- en biowinkels.