

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



VOORWOORD

DOOR PROFESSOR TIM NOAKES

Ik stam uit 1949 en ben dus een babyboomer, het kind van ouders die de angsten en de schaarste van de oorlogsjaren in Liverpool hebben meegemaakt. Die tijd heeft de generatie van mijn ouders twee dingen voor het leven ingeprint. Het eerste was spaarzaamheid: verspilling en overdaad waren beide even verderfelijk.

Het tweede was de hoge voedingswaarde van voedsel als vlees, eieren, kaas en boter, producten die tijdens de oorlog schaars en op de bon waren. Tijdens mijn jeugd, eerst in Harare en later in Kaapstad, gaven mijn ouders me dus de voedingsstoffen die zij als optimaal beschouwden. Dat betekende dat er altijd eieren, vlees, vis en zuivel in huis waren, maar ook orgaanvlees zoals lever, niertjes en mijn lievelingskost: schapenhersenen. Ook kweekten mijn ouders zelf groente, en na verloop van tijd kwam er zelfs een koe die ons van verse melk en boter voorzag. Vermoedelijk heb ik mijn lengte (1 meter 88) voornamelijk te danken aan het ongelooflijk voedzame eten dat mijn ouders me de eerste achttien jaar van mijn leven hebben voorgezet.

Zoetigheid, limonade en ijs kreeg ik maar heel sporadisch. Ik weet nog wat een traktatie het was als mijn vader met mijn zusje en mij naar de plaatselijke Dairy Denijssalon reed voor zo'n decadent hoorntje met ijs, met binnenin een heus reepje chocola! Dat gevoel van heimelijk, bijna verboden genot staat me nog heel goed bij. Ook herinner ik me die ene verjaardag waarop ik me had volgepropt met snoep en chocola en vervolgens drie dagen hondsberoerd was.

Eén fantastisch gevolg van de voedingsaanpak van onze ouders was, besef ik nu, dat praktisch mijn hele generatie als puber slank was. Op mijn middelbare school in Kaapstad zat maar één jongen die we tegenwoordig obees zouden noemen. Obesitas was zo zeldzaam dat we dachten dat hij een of andere zeldzame ziekte had, misschien wel kanker. Niet alleen wij jongens, maar ook de meisjes van de aanpalende meisjesschool waren slank. Als je naar films uit de jaren zestig kijkt, zie je inderdaad dat de overgrote meerderheid van de tieners slank was.

Als ik tegenwoordig voordrachten houd op middelbare scholen, krijg ik een heel ander beeld te zien. Ik kom nauwelijks jongeren tegen die net zo slank waren als wij

vroeger, en het is schrikbarend hoeveel jongeren al ongezond dik zijn.

Vijf jaar geleden, voordat ik zelf de dieettransformatie onderging die me van twintig kilo overtollig vet heeft verlost, en voordat *De Real Meal Revolutie* het licht had gezien, ging ik er nog van uit dat het overgewicht dat we bij de huidige generatie pubers zien iets onvermijdelijks was, net als mijn gewichtstoename op middelbare leeftijd. Ik was gaan geloven dat de obesitas onder jongeren van nu een natuurlijk gevolg was van onze uit de bocht gevlogen evolutie, waar we als individu weinig of geen controle over hebben.

Ik veronderstelde dat omdat mijn eigen gewichtstoename sluipend was gegaan, in de twintig jaar waarin ik braaf de voedingsadviezen van mijn docenten van de geneeskunde-opleiding had opgevolgd. Vanaf 1977 vermaanden deze experts ons dat de voedingsgewoonten van de generatie van onze ouders totaal ongezond waren. Ze waarschuwden dat als we al die eiwitten bleven eten, en zeker al die verzadigde vetten, we onherroepelijk op jonge leeftijd aan een hartinfarct zouden overlijden. En anders gingen we wel de pijp uit aan kanker.

Voor mij als onervaren en gemakkelijk te beïnvloeden (maar nu wel op juiste wijze 'geschoolde') jonge arts was deze boodschap zo overtuigend, dat ik me als een van de eerste artsen in Zuid-Afrika in 1977 committeerde aan de splinternieuwe United States Dietary Goals for Americans (USDGA), de officiële nieuwe voedingsrichtlijn. Ik verving het heerlijke, eerlijke eten uit mijn jeugd door de smakeloze granen die me, zo was me voorgehouden, zouden verzekeren van een langer en gezonder leven.

Pas veel later is het tot me doorgedrongen dat zodra ik anders ging eten, mijn uithoudingsvermogen bij het hardlopen kelderde en dat ik aankwam – in eerste instantie een paar kilo. Voor het eerst in mijn leven kostte het me steeds meer moeite om op gewicht te blijven, omdat ik – besef ik nu – voor het eerst in mijn leven mijn hongergevoel niet meer de baas was. In de twintig jaar daarna merkte ik dat ik met mijn graanrijke dieet mijn gewicht alleen onder de duim kon houden door wekelijks enorme afstanden te hardlopen. Dat deed ik voor mijn plezier, dus dat was gelukkig geen bezwaar. Maar al dat gedraaf had eigenlijk helemaal niet hoeven; ik had mijn gewicht moeiteloos onder controle kunnen houden als ik weer was teruggevallen op het voedingspatroon van mijn kinderjaren.

Het kwartje viel pas in ik ging nadenken over het feit dat ik, ook al at ik volgens de deskundigen 'gezond' en rende ik me wezenloos, diabetes mellitus type 2 bleek te hebben. Omdat ik volgens de deskundigen alles 'goed' had gedaan,

kon ik maar één ding bedenken: de ‘deskundigen’ hadden het blijkbaar bij het verkeerde eind. Maar hoe kon dat?

Eén resultaat van deze openbaring en de bekering die daarop volgde is ons boek *De Real Meal Revolutie*, waarin we stellen dat het voedingsadvies dat ik zo enthousiast had omarmd de directe en onmiddellijke oorzaak is van de epidemieën van diabetes en obesitas die in de jaren tachtig ontstaan zijn. Ook hebben we in dat boek aangetoond waarom velen van ons de hoeveelheid koolhydraten in ons dagelijkse menu moeten terugschroeven als we gezond willen blijven, waarom we bewerkt voedsel moeten mijden en waarom een lang, gezond leven begint met echt eten waar niet mee geknoeid is.

Dit boek, een eerste vervolg op *De Real Meal Revolutie*, richt zich op onze kinderen (en kleinkinderen). Immers, als we de komende tien jaar de huidige obesitas- en diabetesepidemie tot staan willen brengen en onze kinderen en kleinkinderen optimaal gezond willen houden, moeten we allereerst hun eetpatroon veranderen – kind voor kind, maaltijd voor maaltijd.

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:

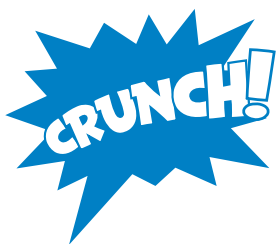
Magische mama's – zwangerschap-6 maanden. Voeding voor de aanstaande moeder, dus ook voeding voor de baby; eerst in de buik, later via borstvoeding.

(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 LIJSTEN

Deze lijstjes zijn voor kinderen boven de drie jaar die gezond zijn en een gezond gewicht hebben.

GROEN

De groene lijst bestaat uit producten die dagelijks naar behoefte kunnen worden gegeten.

Fruit en groenten



Alle groene bladgroenten (spinazie, kool, sla etc.)

- Artisjokharten
- Asperges
- Aubergine
- Avocado
- Bleekselderij
- Bloemkool
- Broccoli
- Courgette
- (Fles)pompoen
- Kool
- Lente-ui
- Olijven
- Paddenstoelen
- Paprika
- Prei
- Radijs
- Spruitjes
- Tomaat
- Ui
- Zoete aardappel
- Zuurkool

Eiwit



- Eieren
- Alle vlees, gevogelte en wild (organvlees wordt aangemoedigd)
- Natuurlijk gezouten vleeswaren, zoals spek, salami en beef jerky
- Alle vis en zeevruchten

Zuivel



- Cottage cheese, roomkaas, slagroom, volle en Griekse yoghurt (bij voorkeur zelfgemaakt; zo niet dan uit de winkel; als het echt niet anders kan met toegevoegde suiker en conserveringsmiddelen), zure room/crème fraîche
- Harde kazen zoals parmezaan en pecorino
- Zachte kaas zoals mozzarella, feta, ricotta
- Stevige kaas zoals Goudse kaas, emmentaler, cheddar
- Volvette kaas zoals brie, camembert, gorgonzola, roquefort

Vetten



- Avocado-olie (koudgeperste is de beste)
- Boter of ghee
- Kokosolie
- Macadamia-olie (koudgeperste is de beste)
- Mayonaise, zelfgemaakt of zonder conserveringsmiddelen
- Olijfolie (koudgeperste is de beste) en olijven
- Reuzel, runder-, eenden- en spekvet
- Notenolie zoals pindaolie (niet verhitten)

Noten en zaden



- Alle rauwe noten
- Zelfgemaakte notenpasta (suikervrij), waaronder pindakaas

Alle peulvruchten (liefst vooraf geweekt of ontkiemd)



- Alfalfa(kiemen)
- Bonen zoals sperzie-, pronk- en tuinbonen, cannellini-, nier- en zwartoogbonen (vers of gedroogd)
- Erwten (vers, bevroren of gedroogd)
- Kikkererwten (gekiemd of gedroogd)
- Linzen (gekiemd of gedroogd)
- Pinda's (alleen in de dop)
- Alle hele zaden en pitten

Dranken



- Water – koolzuurhoudend of niet
- Cafeïnevrije kruidenthee en water (met schijfjes vers fruit en kruiden)
- Water met een smaakje van de recepten op p. 188, 252 en 254
- Zelfgemaakte bouillon

Extra's



- Azijn
- Kruiden en specerijen
- Echte mosterd (varianten zonder suiker)
- Alle smaakmakers zonder conserveringsmiddelen en suiker

INLEIDING:

HOE MAAK JE VAN KINDEREN SUPERKINDEREN?

WAAR GAAT HET OVER?

(De korte versie)

Super eten voor superkinderen is het vervolg op *De Real Meal Revolutie*, maar het is geen boek over de daarin beschreven eetgewoonte die *banting* wordt genoemd, en ook geen handleiding om slanker en gezonder te worden. Nee,

***Super eten voor superkinderen* is een**
wereldwijd manifest tégen suiker, tégen
bewerkte koolhydraten en vóór echt eten
en een belofte dat wij onze kinderen
zo willen grootbrengen dat ze
later nooit hoeven af te vallen.

WAAR GAAT HET OVER?

(De iets langere versie)

Met de verschijning van ons boek *De Real Meal Revolutie* in november 2013 in Zuid-Afrika, beoogden we, zoals de titel suggereert, een voedingsrevolutie te ontketenen. Tim Noakes, een fervent bestormer van heilige huisjes, verkondigde al drie jaar dat er steeds meer bewijs was dat de wereldwijde obesitas- en diabetesepidemie werd aangewakkerd door het westerse koolhydraatrijke, vetarme eetpatroon. We hoopten dat een boek met overtuigende wetenschappelijke argumenten en smakelijke koolhydraatarme, vetrijke recepten een kentering teweeg zou brengen in het denken over voeding en gezondheid in Zuid-Afrika. Met een

VERRUKKELIJKE CHOCOLADEMELK



Voor 1 reuzegroot glas
Bereiding: 2 minuten

Dronk je nooit chocolademelk en drink je er nu liters van? Je bent niet de eerste. Dit recept, dat stevia als zoetstof bevat, is veel gezonder dan chocolademelk uit de winkel en net zo lekker.

2 eetlepels cacao poeder van goede kwaliteit
2 eetlepels kokend water
7,5 dl melk, gekoeld
½ theelepel vanille-extract
beetje stevia of honing

- Doe de cacao in een kleine kom en roer het kokende water erdoor.
- Doe alle ingrediënten en de aangemaakte cacao in een blender en zet deze 30 seconden aan.
- Schenk de drank in een glas. Zet er een rietje in en smullen maar!



Voor 1 liter
Bereiding: 20 minuten
1 nacht in de vriezer

SIMPEL VANILLE-IJS

Zwangere vrouwen zijn dol op ijs; het is een cliché maar het klopt wel. Het probleem is dat ijs uit de winkel vol suiker zit. Hier volgt een basisrecept voor ijs dat heerlijk smaakt en makkelijk is te maken.

10 eierdooiers
5 dl melk
5 dl slagroom
1 theelepel vanille-extract
beetje stevia

- Klop de eierdooiers met een elektrische mixer stijf en lekker luchtig.
- Doe de melk en de room met het vanille-extract in een pan en zet deze op het fornuis. Breng het roommengsel aan de kook en neem de pan van het vuur.
- Schenk een beetje van het hete roommengsel bij de eierdooiers. Schenk het mengsel terug in de pan. Roer alles goed door elkaar.
- Voeg voor zoet ijs nu een beetje zoetstof toe.
- Zet de pan op een zeer laag vuur. Laat het mengsel voortdurend roeren met een houten lepel zachtjes koken tot het mengsel zo dik is dat het aan de achterkant van een lepel blijft plakken. Laat de massa volledig afkoelen en doe hem dan in een ijsmachine. Vries het ijs in. Eet het als je er zin in hebt.



WARME POMPOEN- NOTENPANNENKOEKJES MET KANEELBOTER



Voor 4 porties
Vorbereiding: 10 minuten
Bereiding: 15 minuten

Deze op Amerikaanse pancakes geïnspireerde pannenkoekjes zijn een verrukkelijk ontbijt voor het hele gezin. Ideaal om de restjes gekookte pompoen van de vorige avond op te maken. Je kunt ook een wafelijzer gebruiken, als je dat hebt.

Voor de pannenkoekjes:

2 eieren, gescheiden
1 banaan, gepeld en in stukjes
225 gekookte en geprakte pompoen
85 g amandelpasta
½ theelepel kaneel
½ theelepel koekkruiden
35 g amandelmeel
1 theelepel bakpoeder
2 eetlepels gesmolten boter
kokosolie of boter om te bakken
roomkaas, voor erbij

Voor de kaneelboter:

3 eetlepels gesmolten boter
½ theelepel kaneel
50 g gehakte pecannoten

- Klop in een schone kom de eiwitten stijf en zet ze apart.
- Doe behalve de kokosolie of boter en de roomkaas de resterende ingrediënten en de eierdooiers in een keukenmachine. Meng alles tot een beslag.
- Schenk het beslag in een kom.
- Schep voorzichtig met een metalen lepel het eiwit door het beslag.
- Verwarm een beetje kokosolie en/of boter in een grote pan op matig vuur.
- Doe zodra de boter begint te bruisen lepels beslag in de pan. Bak dit tot er belletjes op de pannenkoekjes verschijnen.
- Draai de pannenkoekjes om en bak ze aan beide kanten goudbruin. Herhaal dit met het resterende beslag. (Opmerking: omdat deze pannenkoekjes geen gluten bevatten breken ze snel; draai ze dus voorzichtig om.)
- Smelt voor de kaneelboter de ingrediënten in een pannetje.
- Serveer de pannenkoekjes met een paar lepels roomkaas en sprenkel er wat kaneelboter over.



POWERLUNCHTROMMEL

Weet je nog hoe opgewonden je als kind kon zijn als je je lunchtrommel opende om te zien wat erin zat? Als je een moeder had die van wanten wist, kon dat het hoogtepunt van de schooldag zijn. Zelfs zonder de witte bammetjes en mierzoete roze koeken uit je verleden kun je heerlijke lunches maken die bomvol voedingsstoffen zitten. Wij hebben voor dit boek tien verrukkelijke en voedzame lunchtrommels samengesteld, die ook goed te combineren zijn. En voeg gezonde (en leuke) extraatjes toe, zoals reepjes salami, blokjes kaas, stukken fruit en groenten, gekookte eieren en noten toe.

KIPVLEUGELTJES MET BARBECUESAUS Voor 8 mini-kipvleugels (ongeveer 2 porties)

4 kipvleugels, gehalveerd

1,25 dl zelfgemaakte barbecue-marinade (p. 295)

- Verwarm de oven voor op 200 °C.
- Schep de kipvleugeltjes door de barbecue-marinade en leg ze op een bakplaat. Rooster ze in 40 minuten goudbruin en knapperig. Laat ze afkoelen en doe ze in de lunchtrommel.
- Deze kipvleugels kunnen de avond tevoren worden gemaakt.

SNELLE COLESLAW Voor 4 porties

1 wortel, geschild en geraspt

225 g fijngesneden wittekool

225 g fijngesneden rodekool

4 eetlepels gedroogde cranberry's

85 ml zelfgemaakte mayonaise (p. 301)

zout en peper

- Meng alle ingrediënten en doe ze in een luchtdicht afsluitbaar vershouddoosje. (Heb je geen rodekool, gebruik dan alleen wittekool.)
- Deze coleslaw kan de avond tevoren worden gemaakt.

SALAMIROLLETJES MET KAAS EN KOMKOMMER Voor 4 rolletjes

4 plakjes ambachtelijke salami

1 eetlepel roomkaas

8 dunne plakjes kaas

½ komkommer, in staafjes gesneden

- Leg de plakjes salami op een plank en bestrijk ze met de roomkaas. Leg er dan de plakjes kaas op en in het midden wat komkommer. Rol de salami op en stop de rolletjes in de lunchtrommel.
- Groentechips zijn hier lekker bij (p. 218).



KOKOSKIP-REEPJES MET ZOETE-AARDAPPELFrites



Voor 4 porties
Vorbereiding: 20 minuten
Bereiding: 30 minuten

Deze zoete-aardappelfrites zullen waarschijnlijk in een mum van tijd verdwenen zijn, dus maak er gerust meer dan je denkt nodig te hebben. De knapperige kokoskip-reepjes zijn ook heerlijk door een salade of met groenten.

Voor de frites:

2 grote zoete aardappels, in frites gesneden
2 eetlepels kokosolie, gesmolten
beetje zout
zelfgemaakte mayonaise, voor erbij (p. 301)

Voor de kipreepjes:

60 g kokosmeel
2 eieren, geklopt
80 g geraspte kokos
kokosolie, om te bakken
2 kipfilets, in de lengte in reepjes van 1 cm gesneden

DE FRITES MAKEN:

- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Bekleed een bakplaat met bakpapier. Leg de zoete aardappels op de bakplaat en bestrijk ze goed met kokosolie.
- Bak ze ongeveer 20 minuten, tot ze beginnen te kleuren. Draai ze dan om en bak ze nog 10 minuten.
- Bestrooi ze met een beetje zout en serveer ze direct.

DE KIPREEPJES BEREIDEN:

- Doe het kokosmeel, de geklopte eieren en het geraspte kokos elk in een andere kom. Wentel de kipreepjes door het kokosmeel, doop in het ei en haal ze tot slot door het geraspte kokos.
- Verwarm de kokosolie in een koekenpan en bak de kipreepjes op matig vuur goudbruin.
- Serveer de kipreepjes met zelfgemaakte mayonaise en de zoete-aardappelfrites.



SAUZEN, KETCHUP EN DRESSINGS

Kant-en-klare ketchup, sauzen en dressings zitten vol suiker en smaakstoffen, stabilisators en ongezonde oliën. Deze recepten zijn veel gezonder en ontzettend lekker. Sla de pagina om voor de rundergehaktsaus en andere (niet-afgebeelde) sauzen.

TOMATENSAUS MET VERBORGEN GROENTEN Voor ongeveer 1 liter

Deze saus is perfect voor kinderen die geen of nauwelijks groenten lusten – ze hebben niet eens door dat ze erin zitten.

1 eetlepel boter
 1 eetlepel kokosolie
 1 ui, gesnipperd
 2 tenen knoflook, fijngehakt
 4 courgettes, geraspt
 2 stengels bleekselderij, fijngehakt
 3 wortels, geschild en geraspt
 50 g tomatenpuree
 4 blikjes (à 400 g) hele gepelde tomaten
 4 dl water
 1 theelepel gedroogde gemengde kruiden
 zout en peper naar smaak (eventueel)

- Smelt de boter en de kokosolie in een grote pan. Voeg de ui, de knoflook, de courgette, de bleekselderij en de wortel toe en bak alles gaar.
- Voeg de tomatenpuree toe en bak deze 1 minuut mee.
- Pureer de gepelde tomaten en voeg ze met het water en de kruiden toe aan de pan. Breng alles zachtjes aan de kook.
- Laat de saus zo'n 30-45 minuten sudderen en inkoken.
- Neem de pan van het vuur en pureer alles met een staafmixer.
- Breng de saus op smaak met zout en peper.

RATATOUILLE Voor 4 porties

Snijd de groenten grof voor een ratatouille als volledige maaltijd, of snijd ze fijn voor een saus. Dit is typisch een gerecht waar je veel van kunt maken en dat je kunt invriezen voor snelle (bij)gerechten.

2 eetlepels boter
 1 ui, gehakt
 1 aubergine, in stukjes
 1 gele of rode paprika, schoongemaakt en in stukjes
 4 courgettes, in plakjes of in stukjes
 125 g kleine champignons, in stukjes
 1 teen knoflook, geperst
 1 eetlepel tomatenpuree
 1 blikje (400 g) tomatenblokjes, gepureerd
 1,25 dl water
 handje vers basilicum, fijngehakt (eventueel)
 zout

- Smelt in een brede pan de boter op matig vuur. Bak daarin de groenten op laag vuur zacht. Voeg de knoflook toe en bak deze 1 minuut mee.
- Roer de tomatenpuree erdoor en bak deze een minuutje mee. Voeg de tomatenblokjes uit blik en het water toe en laat de saus ongeveer 20 minuten zachtjes indikken.
- Voeg het gehakte basilicum en een beetje zout toe. Je kunt de ratatouille als groente serveren of als een heerlijke mediterrane saus. Of vries het gerecht in voor later gebruik.

Tomatensaus met
verborgen groenten



Rundergehaktsaus



Ratatouille



MINIMOUSSAKA – AUBER- GINE GEVULD MET MUNT- RUNDVLEES EN KAAS



Voor 6 porties
Vorbereiding: 15 minuten
Bereiding: 45 minuten

Deze verrukkelijke moussaka's zijn misschien wat te pittig voor een beginnende eter, dus voel je vrij om de hoeveelheid specerijen in het begin te halveren. Met het gehaktrecept maak je bovendien een snelle bolognese; laat gewoon de aubergine en de kaas achterwege!

3 grote aubergines, gehalveerd
3 eetlepels kokosolie, gesmolten

Voor het gehakt:

4 eetlepels boter
2 middelgrote uien, gesnipperd
2 tenen knoflook, geperst
300 g rundergehakt
½ theelepel komijnpoeder
½ theelepel korianderpoeder
½ theelepel kaneel
4 eetlepels roomkaas
1 eetlepel gehakte munt
1 eetlepel gehakte peterselie
zout
100 g geraspte kaas
munt, voor de garnering

DE AUBERGINES BEREIDEN:

- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Leg de auberginehelften in een braadslede en besprenkel ze met de kokosolie.
- Rooster de aubergines 30 minuten, tot ze zacht zijn in het midden. Schep het vruchtvlees eruit en laat de schillen in de braadslede staan. Zet deze apart.

HET GEHAKT BEREIDEN:

- Ga terwijl de aubergines in de oven staan verder met het gehakt.
- Smelt in een grote koekenpan de boter en bak daarin de ui op tamelijk hoog vuur. Laat de ui goudbruin worden, voeg dan de knoflook toe en bak deze 1 minuut mee.
- Voeg het gehakt toe en bak het bruin en gaar.
- Voeg de specerijen toe en bak deze mee tot ze geroosterd zijn.
- Roer het gare auberginevruchtvlees, de roomkaas en de gehakte kruiden erdoor. Breng het mengsel op smaak met een beetje zout.
- Vul de uitgeholde aubergines met het gehaktmengsel en verdeel de geraspte kaas erover.
- Rooster de gevulde aubergines nog 15 minuten tot de kaas goudbruin is en borrelt.
- Garneer de aubergines met de munt en serveer ze met een grove salade.

