

MONIQUE JANSSE & EEF OUWEHAND

veggie kidz

MET TIPS VAN
KYRA
DE VREEZE



SNEL, SIMPEL EN GEZOND KOKEN & BAKKEN VOOR JE KINDEREN



ONTBIJT ♥ LUNCH ♥ SOEP ♥ DINER ♥ TOETJES ♥ TRAKTATIES

AAN ONZE LIEVE
FIJNPROEVERS,
DIE ONS ELKE DAG WEER
UITDAGEN CREATIEF IN
DE KEUKEN TE ZIJN.

veggie
kidz





www.kosmosuitgevers.nl

© 2014 Monique Jansse, Eef Ouwehand,
Kyra de Vreeze en Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen

Omslagontwerp en vormgeving

binnenwerk: *Eef Ouwehand*

Tekst: *Monique Jansse, Eef Ouwehand,
Kyra de Vreeze*

Fotografie en illustraties: *Eef Ouwehand*

Foto's Monique en Eef binnenflap:

Heleen Rittershaus

Foto pagina 19: *Mick Ouwehand*

Foto pagina 31 Eef en Noor: *Monique
Jansse*

Foto pagina 84 Eef en Noor: *Luc de Mol*

ISBN 978 90 215 5656 7

ISBN e-book 978 90 215 5657 4

NUR 444

Alle rechten voorbehouden / All rights
reserved

Niets uit deze uitgave mag worden
verveelvoudigd en/of openbaar
gemaakt door middel van druk,
fotokopie, microfilm of op welk
andere wijze en/of door welk ander
medium ook, zonder voorafgaande
schriftelijke toestemming van de
uitgever.

Deze uitgave is met de grootst
mogelijke zorgvuldigheid
samengesteld. Noch de maker, noch de
uitgever stelt zich echter aansprakelijk
voor eventuele schade als gevolg
van eventuele onjuistheden en/of
onvolledigheden in deze uitgave.

Volg ons online

VEGGIEKIDZ

info@veggiekidz.nl

www.veggiekidz.nl

www.facebook.com/veggiekidz 

MONIQUE JANSSE



www.happysoultravel.nl   

www.moniquejansse.nl 

EEF OUWEHAND



www.eefphotography.com    

www.divaspublishing.com  

KYRA DE VREEZE



www.kyradevreeze.nl    

Inhoudsopgave



VOORWOORD EEF & MONIQUE	4	Stevige prei-broccolisoepp	81
VOORWOORD KYRA	5	Groentesoepp met linzen	83
I VRAGEN OVER VOEDING	6	9 DINER	84
Kyra's drie no go's	13	Rijsttafeltje	87
10 voordelen van vegetarisch eten	14	Quiche met cherrytomaatjes	89
Checklist vegetarisch koken	15	Risotto rocks!	91
2 BEWUST (OP)VOEDEN		Couscous met peultjes, gegrilde paprika en noten	93
12 tips voor het bewust (op)voeden van je kind	19	Veggie taco's	95
3 KINDERKWALEN	22	Pizza's bouwen	97
4 TOP 50 VOEDINGSMIDDELEN	30	Veggieburgers	99
5 VOORRAAD & BOODSCHAPPEN	40	Vegetarische jachtschotel	101
6 ONTBIJT	44	Melanzane mamma mia	103
Supersapjes	47	Broccolistamppot met tempé	105
Haverhoutontbijt	49	Ovenveggies met aardappelkoekjes	107
Zelfgemaakte krokante muesli	51	Groene pasta's	109
Snelle smoothies	53	10 TOETJES	110
Quinoa skimoa	55	Appeltjes uit de oven	113
7 LUNCH	56	Fruitmandala met honingcitroensaus	115
Gezonde tosti's met tomatensalade	59	Het gezondste ijs ter wereld	117
Berenbroodjes met hazelnootpasta of pindakaas	61	Tovertoetjes met kwark en fruit	119
Speltpannenkoekjes met spinazie	63	11 TRAKTATIES & BAKKEN	120
Rauwe kost	65	Chocoballetjes	123
Omelet met groenten	67	Fruitlolly's met chocolade	125
8 SOEPEN	68	Haverchocochipkoekjes	127
Zomerse komkommersoepp	71	Feestelijke bananentaart	129
Romige courgettesoepp	73	Cupcakefeest	131
Supersoepp van tomaten en groenten	75	Spiezen met fruit en speltpoftertjes	133
Marokkaanse bonensoepp	77	12 TUSSENDOORTJES	134
Zoete pompoensoepp	79	Groentestengels met dips	137
		Krokante notenrepen	139
		Peterseliepoftertjes met tzatzikidip	141
		REGISTER	142
		DANKWOORD	144
		LEUKE LINKS	144



Voorwoord



Eef en ik leerden elkaar kennen tijdens een productie voor de Happinez waaraan zij als fotografe en ik als redacteur meewerkte. Algauw kwam het gesprek op kindervoeding, en dan vooral gezonde kindervoeding.

Eef is moeder van Noor (twee jaar) en heeft ook regelmatig Maartje (tien jaar), de dochter van haar vriend, over de vloer. Ik leef in een soortgelijke situatie. Samen met mijn vriend heb ik twee zontjes, Manu (vier jaar) en Biko (twee jaar). Mijn vriend heeft nog een dochter Zaina van 13 jaar. We koken dus voor alle leeftijden.

We ontdekten vele raakvlakken. Zo proberen we allebei onze kinderen op te laten groeien met zo min mogelijk vlees en zo veel mogelijk groente, maar willen we wel zeker weten dat onze maaltijden compleet zijn. We zijn gek op lekker eten en zijn continu op zoek naar nieuwe smaken en recepten die ook aanslaan bij ons kroost. Liefst gezond, biologisch, en vrij van suikers en E-nummers.

Op onze zoektocht naar antwoorden op onze vele vragen over kindervoeding en lekkere recepten kwamen we voedingsorakel Kyra de Vreeze tegen. Zij heeft ons geholpen stukken wijzer over voeding te worden en in te zien hoe bepalend voeding voor je kind is.

Dit boek is geen pleidooi voor het vegetarisch opvoeden van je kinderen, maar biedt wel heel veel inspiratie voor al die ouders die af durven te stappen van de aardappel/groente/vleestraditie en ook dagen in de week zonder vlees of vis willen koken. Daarnaast staat het boordevol lekkere recepten voor andere maaltijden van de dag, tussendoortjes en traktaties.

Leer zelf ook veel meer over voeding door het lezen van het interview met Kyra, de beste (voedings)remedies tegen kinderkwalen, de top 50 van voedingsmiddelen, een praktische boodschappenlijst en 12 eenvoudige tips voor het bewust (op)voeden van je kind.

Vrolijke veggiekidz gegarandeerd!

Eef & Monique





Voorwoord



We zijn niet wat we eten, we worden wat we eten! Kinderen groeien in rap tempo en ook later ontwikkelen ze zich verder. Dat maakt het zo belangrijk er vroeg bij te zijn en de groei goed te ondersteunen. Een veilig huis heeft immers een stevig fundament nodig.

De groei van je kind vraagt om een gedegen basis van pure voeding. Zo wordt aan een fundament van gezondheid en geluk gebouwd. Het is onze taak als ouders de voorwaarden voor die gezonde en gelukkige basis te scheppen. Dat vergt kennis en ervaring, maar vooral ook consequentie en liefde.

Het bouwen aan het fundament begint al vroeg. Wat je als moeder vóór en tijdens de zwangerschap eet, beïnvloedt de ontwikkeling van je baby. Spinazie bevat folaat, natuurlijk foliumzuur, dat nodig is voor de aanleg van de hersenen en het ruggenmerg. En vergeet niet: jouw moedermelk bevat dat wat jij eet. Daarmee heb je controle over wat je kleine binnen krijgt. Denk aan walnoten voor een goed functionerend koppie. En ook tijdens de verdere groei van je kind is het nodig de vinger aan de pols te houden. Het heeft immers de juiste voedingsstoffen nodig. Maar dat niet alleen!

Wij (en onze kids!) zijn vergeten hoe magisch eten eigenlijk is. Je eet een appel en binnen een paar uur tijd wordt die onderdeel van jouw cellen. Hij wordt jou. Dat is pure tovenarij. Niets komt zó dichtbij en heeft zoveel effect op wat je (fysiek) wordt. Door te weten waar eten vandaan komt, ermee te koken en er dankbaar voor te zijn leren kinderen de waarde van voeding kennen. Grote kans dat dit het 'moeilijke-etersyndroom' voorkomt!

Mijn wens is dan ook dat dit boek je gezin helpt bij het vinden van een balans tussen bewust gezond eten en gezond genieten. Gewoon omdat we er sterkere, energiekere en gelukkigere mensen van worden. En dat is alles waard.

Veel kook- en leesplezier!

😊 Kyra



Bij het voeden van onze kinderen lopen we dagelijks tegen heel veel vragen aan. Die hebben we verzameld en voorgelegd aan ons voedingsorakel Kyra de Vreeze. Na het lezen van dit hoofdstuk ben je in één klap stukken wijzer over gezonde vetten, vleesvervangers, verantwoorde zoetmakers en nog veel meer...



VRAGEN
OVER
VOEDING





Vragen over voeding



Is veel brood eten nou echt ongezond? Welke vetten zijn het best voor mijn kind? En moet je nou alles biologisch kopen? Monique legt alle prangende vragen die ze tegenkomt bij het (op)voeden van haar twee zoons aan natuurvoedingsdeskundige Kyra de Vreeze voor.

KUN JE JE KINDEREN 100% VEGETARISCH OPVOEDEN EN ZO JA, WAT ZIJN DAN DE BELANGRIJKSTE ZAKEN WAAR JE REKENING MEE MOET HOUDEN?

Zeker! Wist je dat een plantaardig eetpatroon te boek staat als dé gezondste eetstijl? En dat het meer voedingsstoffen bevat dan welke andere eetstijl dan ook? Dat komt waarschijnlijk omdat mensen, wanneer ze vlees en vis weglaten, meer peulvruchten, noten en verse groenten gaan eten. Daardoor krijgen ze meer vezels, vitaminen (zoals vitamine A, E en B) en mineralen (zoals calcium, magnesium en kalium) binnen. Het is dan ook heel belangrijk om niet gewoonweg vlees en vis weg te laten en daarvoor in de plaats te kiezen voor een vleesvervanger uit de supermarkt. Je zult ook écht op een andere manier moeten gaan eten.

KUN JE ME UITLEGGEN HOE DEZE 'ANDERE MANIER VAN ETEN' VOOR VEGETARIËRS ER DAN UITZIET?

Een gezond vegetarisch eetpatroon bestaat voor een groot gedeelte uit verse groenten (vergeet vooral de bladgroenten niet!) en fruit. Daarnaast bevat dit eetpatroon volle graanproducten (zilvervliesrijst, boekweit, quinoa et cetera), peulvruchten (bonen en erwten) en noten, pitten en zaden. Dit kan, wanneer gewenst, aangevuld worden met kleine hoeveelheden biologische roomboter of ghee, eieren en licht verteerbare melkproducten zoals geitenyoghurt of schapenkaas. Op die manier krijgt ook jouw opgroeiende kind voldoende eiwitten, vetten, koolhydraten, vitaminen en mineralen binnen om uit te kunnen groeien tot de meest gezonde, blijde en slimme versie van zichzelf.

WE LEREN ALLEMAAL DAT EEN KIND GROOT EN STERK WORDT DOOR IJZER, WAT VOORAL IN VLEES ZIT. WAAR HAALT JE KIND MET VEGETARISCHE MAALTIJDEN ZIJN OF HAAR IJZER VANDAAN?

Ijzer zit onder andere in bladgroenten, maar ook in tomatenpuree, quinoa, zilvervliesrijst, haver(mout), pompoenpitten, sesamzaad, cashewnoten, pistachenoten, zonnebloempitten, pijnboompitten, tempé, gedroogde abrikozen en alle soorten bonen. Wanneer je elke dag groene groenten, bonen en noten eet, krijg je hier als (jonge) vegetariër met gemak voldoende van binnen. Het is daarnaast belangrijk dat je ervoor zorgt dat je dat ijzer goed kunt opnemen. Wanneer je een product dat vitamine C bevat bij je ijzerrijke maaltijd eet, wordt de opname ondersteund. Dat lijkt ingewikkeld maar is het niet: ook groenten als broccoli en tomaat, of een dressing met citroensap, bevatten vitamine C!

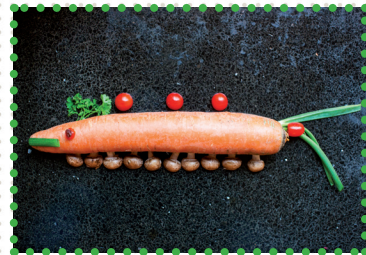
JIJ VERTELT OVER DE MAGISCHE COMBINATIE VAN VITAMINE C EN IJZER. ZIJN ER NOG ANDERE MAGISCHE COMBINATIES DIE VOOR VEGETARIËRS VAN BELANG ZIJN?

Lange tijd werd gedacht dat het in één maaltijd combineren van granen en peulvruchten voor een compleet eiwit* zorgde. Een maaltijd met bijvoorbeeld rijst en linzen zou een perfecte combinatie van eiwitten geven. Dit is iets bijgesteld. Inmiddels weten we dat peulvruchten en granen inderdaad erg eiwitrijk zijn, maar dat je ze niet in één maaltijd hoeft te combineren om een compleet eiwit te krijgen. Als je als vegetariër beide maar gebruikt, bijvoorbeeld gedurende de dag. Denk aan een snack van hummus (kikkererwten) met rauwe wortel en dan als hoofdmaaltijd een rijstgerecht met groenten. En... het vegetarische eiwit zoals hierboven beschreven is nét zo compleet en voedzaam als vlees. Goed nieuws dus!

Wat ook belangrijk is om te onthouden is dat zowel die bonen als die granen (en ook noten, pitten en zaden) fytinezuur bevatten dat mineralen als ijzer 'rooft'. Daarom moeten vegetariërs zo goed opletten dat ze hun granen, bonen en noten eerst een nacht weken en dan de volgende dag afspoelen. Dan spoel je dat fytinezuur weg en is er voldoende ijzer (en alle andere mineralen) beschikbaar en opneembaar.

* COMPLEET EIWIT

Eiwit wordt gevormd door bouwstenen. Denk maar aan een muur die uit veel verschillende bakstenen bestaat. Deze bouwstenen heten aminozuren. Wanneer een eiwit alle aminozuren (die het lichaam niet zelf kan maken maar uit de voeding moet halen) bevat, noemen we het een compleet eiwit.



IN HET SUPERMARKTSCHAP VIND JE TEGENWOORDIG ALLERLEI VLEESVERVANGERS: SOJAGEHAKT, QUORN, VEGETARISCHE SCHNITZELS, NUGGETS, ZELFS SPEKREEPJES. ZIJN DIT GOEDE VLEESVERVANGERS?

Vleesvervangers als vegaburgers en sojagehakt bieden een laagdrempelige optie voor mensen die van vlees over willen stappen naar (meer) vegetarisch. Het voordeel is dat het die overgang iets minder heftig maakt, maar het is niet echt gezond. De meeste van de vleesvervangers die bij de supermarkt liggen bevatten een E-nummer dat E621 (ook wel MSG of gistextract genoemd) heet. Dit zit overigens in veel meer producten zoals vleeswaren, chips, vegetarische smeersels en bouillonblokjes. E621 heeft een zeer negatieve uitwerking op de gezondheid. Mensen met de kleinste lichamen (kinderen) zijn het meest kwetsbaar. Zo is aangetoond dat E621 het zenuwstelsel aantast van foetussen. Het beïnvloedt het functioneren van onze hersenen, zenuwen, hormoonstelsel en meer.

Behalve dat de meeste vleesvervangers E621 bevatten bestaan ze uit een heleboel geraffineerde ingrediënten zoals suiker, kleurstof en aroma's. Maak dus liever zelf een vegaburger van granen, groenten en peulvruchten, dan weet je precies wat erin zit.

VOOR DE HERSENONTWIKKELING VAN KINDEREN ZIJN GEZONDE VETTEN NATUURLIJK ENORM BELANGRIJK. DIE WORDEN VAAK UIT VETTE VIS GEHAALD. KUN JE MET EEN VEGETARISCH DIEET OOK BOLLEBOOSJES CREËREN?

Geen enkel probleem. Kinderen kunnen met een vegetarisch eetpatroon zonder twijfel de slimste versie van zichzelf worden. Het is belangrijk dat ze voldoende van de verschillende soorten gezonde vetten binnen krijgen.

De gezonde omegavetten uit vis worden door de vis zelf uit zeewier gehaald. Wanneer we zeewier eten krijgen we diezelfde gezonde vetten binnen. Alle soorten zeewier zijn dan ook een goede bron van gezonde vetten (en eiwit!). En denk daarnaast aan lijnzaad, walnoten, hazelnoten, avocado, kokos (inclusief de ongebrande / ongeraffineerde oliën van deze noten, zaden en vruchten) en ghee*.

* GHEE

Ghee wordt gemaakt door ongezoeten roomboter te verwarmen. De eiwitdelen komen dan bovendrijven en deze worden eraf geschept. Vervolgens wordt de vloeibare boter gezeefd. Deze geklaarde boter bevat weinig tot geen lactose (melksuiker) waardoor het makkelijker te verteren is. Ideaal voor kinderen met lactose-intolerantie, maar eigenlijk een aanrader voor iedereen. Je kunt ghee heel makkelijk zelf maken. Op YouTube zijn ontzettend veel instructievideo's te vinden. Gebruik, wanneer je ghee zelf maakt, altijd biologische (room)grasboter als basis. Grasboter bevat meer gezonde vetten dan boter van koeien die graan te eten hebben gekregen. Vind je het zelf maken van ghee iets te veel van het goede? Koop dan de kant-en-klare versie in de biologische winkel. Je gebruikt ghee net als boter.

Wanneer je deze vetten dagelijks terug laat komen in het eetpatroon van je kind (een paar theelepels olie, een klein handje noten) en er genoeg mee varieert, dan krijgt je kind alles binnen wat het nodig heeft om zich optimaal te ontwikkelen.

STEL NOU DAT JE NIET KIEST VOOR EEN 100 % VEGETARISCH DIEET, MAAR WEL OVERWEGEND VEGETARISCH WILT ETEN, WAT ZIJN DAN DE BESTE KEUZES OP DE DAGEN DAT JE WEL WAT VIS EN VLEES EET?

Veel vis bevat, vanwege het feit dat onze oceanen zo vervuild zijn, schadelijke gifstoffen als kwik. Sardines, ansjovis en haring bevatten de minste schadelijke stoffen. Daarnaast bevatten deze drie vissoorten een hoge dosis aan gezonde omega 3-vetzuren. Wat vlees betreft kun je het beste naar een exclusieve biologische slagerij gaan en OF wild OF biorundvlees bestellen. Daarmee zorg je dat je kind geen antibiotica binnenkrijgt. Antibiotica is iets wat niet-biologisch vee standaard gevoerd krijgt. Door dat gangbare supermarkt vlees te eten, krijgen ook wij en onze kinderen die antibiotica binnen. Dit is heel slecht voor onze weerstand en maakt dat we resistent worden:



mocht je kind écht eens een keer antibiotica nodig hebben, dan werken die niet. Het beste vlees komt daarnaast van dieren die hun natuurlijke voedsel hebben mogen eten. Runderen eten van nature bijvoorbeeld gras. Rundvlees van koeien die gras hebben mogen eten bevat (een hoeveelheid en samenstelling van) gezonde vetten die je mist als je rundvlees eet van dieren die met maïs en soja gevoerd zijn geweest.

VEEL NEDERLANDSE KINDEREN GROEIEN OP MET GROTE HOEVEELHEDEN BROOD. STEEDS VAKER LEES IK DAT (VEEL) BROOD NIET ECHT EEN VERSTANDIGE KEUZE VOOR JE KINDEREN IS. ALS JE DAN TOCH DAGELIJKS BROOD EET, WELKE BROODSOORT IS DAN HET GEZONDST?

Eigenlijk komt het hierop neer: twee keer per dag brood eten is inderdaad niet echt gezond. Brood wordt gemaakt van op grote schaal verbouwde tarwe* dat zeer weinig voedingsstoffen bevat. Daarnaast is het heel rijk aan gluten. Deze eiwitachtige stof irriteert de slijmvliezen van ons maagdarmsstelsel en kan voor allerlei (spijsverterings)problemen zorgen. Speltbrood is iets beter dan gewone tarwe, omdat het op minder grote schaal wordt verbouwd en over het algemeen meer voedingsstoffen bevat. Volkorenbrood heet volkoren vanwege de vezel die het graan nog bevat. Dat het brood deze vezel bevat, zorgt ervoor dat de energie gelijkmatiger afgegeven wordt en we dus minder pieken en dalen hebben in onze bloedsuikerspiegel, maar zorgt er ook voor dat we een flinke dosis fytinezuur binnenkrijgen. Dit fytinezuur zit namelijk in de vezel. Hoe langer deeg, onder invloed van zuurdesem, heeft mogen rijzen, hoe minder fytinezuur het bevat. Kwalitatief goed biologisch volkoren zuurdesembrood is daarom het gezondst. Het bevat alle voordelen van volkoren zonder de nadelen van fytinezuur.

*TARWE

Aan tarwe is, omdat het veel, makkelijk en goedkoop geproduceerd moet worden, veel geknutseld. Dat maakt dat onze huidige tarwe weinig weg heeft van de 'oertarwe' zoals we hem duizenden jaren geleden kenden. De huidige tarwe wordt steeds op hetzelfde stuk grond verbouwd en verdelgingsmiddelen worden ingezet om ziektes tegen te gaan. Daardoor is de grond arm geworden aan mineralen en zijn niet alleen 'de slechte beestjes' maar ook de goede bacteriën, die in en op de bodem aanwezig zijn, gedood. Tarwe (en elke andere plant) haalt zijn mineralen uit de grond waarin hij groeit. Is die grond voedingsstofarm, dan is de tarwe voedingsstofarm. Dit alles maakt dat de tarwe in het standaard supermarktbrood niet echt voedzaam meer te noemen is. En omdat we er zoveel van eten hebben we er ook nog eens massaal overgevoeligheden of allergieën voor ontwikkeld.

EN LATEN WE NAAST BROOD ZUIVEL NIET VERGETEN. MELK IS GOED VOOR ELK, MELK DE WITTE MOTOR EN GA ZO MAAR DOOR. WE ZIJN ER ALLEMAAL MEE OPGEGROEID. WAT KUN JE ONS VERTELLEN OVER GEZONDE EN ONGEZONDE ZUIVEL?

Vaak kunnen we veel leren van het observeren van de natuur en de geschiedenis. Wij als mensen zijn gemaakt om de eerste jaren van ons leven mensmelk (moedermelk) te consumeren. De mens is het enige dier dat ook na deze 'zoogperiode' melk blijft drinken en dan niet van de moeder, maar van een ander dier. Vaak is dat koemelk. De structuur van de moleculen van koemelk

lijken niet op die van moedermelk, ze zijn wat groter, waardoor ze voor problemen zorgen. De moleculaire structuur van geiten- en schapenmelk lijkt veel meer op die van moedermelk. Die wordt beter verteerd en zorgt minder vaak voor klachten en overgevoeligheden. Biologische zuivel bevat daarnaast ook nog eens geen antibiotica, medicijnresten en hormonen. Alles bij elkaar optellend zijn biologische geiten- en schapenmelkproducten waar niets aan is toegevoegd (dus zonder smaak-, zoet-, kleurstoffen of suiker!) de gezondste optie als het op zuivel aankomt.

EN DAN, LAST BUT NOT LEAST, SUIKER! ELK KIND IS GEK OP ZOETE SMAKEN, MAAR IEDEREEN WEET DAT SUIKER NIET GOED VOOR JE IS. MET WAT VOOR SOORT ZOETMAKERS KUNNEN WE HET BESTE AAN DE SLAG ZONDER DAT DIT SCHADELIJK IS?

De beste zoetmakers zijn de meest pure ongeraffineerde zoetmakers. Witte suiker heeft zo'n intensief bewerkingsproces doorstaan dat hij alleen energie en geen voedingsstoffen meer bevat. Daarnaast doet hij de bloedsuikerspiegel heel snel stijgen waardoor je kind een



hyperactieve suikerkick krijgt, waarna een vermoeide kribbige suikerdip volgt. Om die reden adviseer ik zoetmakers met een lage glycemische index. De GI is een tabel die laat zien hoe snel de suikers in je bloed worden opgenomen. Honderd is het hoogst, nul het laagst. Hoe lager hoe beter. Bruine rijststroop, kokosbloesemsuiker en palmsuiker hebben een laag GI én bevatten daarnaast ook nog mineralen. Dit, en ongezoet, ongezwaveld* gedroogd fruit, zijn de beste opties als het op zoetmakers aankomt. Ook ahornsiroop en rauwe honing** zijn prima om af en toe te gebruiken.

* ZWAVEL

Zwavel wordt gebruikt als conserveringsmiddel van veel gedroogd fruit. Hij geeft nogal eens lichamelijke klachten als roodheid, jeuk, allergische reacties, buikpijn en winderigheid. Kies daarom altijd voor ongezwaveld.

** RAUWE HONING

Rauwe honing is honing die niet verhit is geweest. Hij bevat daardoor veel meer mineralen én gezondheidsbevorderende stoffen, bijvoorbeeld enzymen die helpen bij de spijsvertering en weerstandsboosters.

KYRA'S DRIE NO GO'S

Door alleen al de volgende artikelen weg te laten verbeter je groei, ontwikkeling, gezondheid en geluksgevoel van je kind!

1. Eten uit blik of plastic

Vermijd dat wat in blik of plastic verkocht wordt. In het meeste tot al het blikwerk en plastic (en dan bedoel ik niet het biologisch afbreekbare verpakkingsmateriaal dat in sommige gevallen gebruikt wordt!) zit de stof BPA. De chemische stof BPA is enorm schadelijk voor de mens en heeft grote nadelige effecten op het hormoonstelsel. Het hormoonstelsel regelt nagenoeg alles in ons lichaam. Van ons geluksgevoel tot onze spijsvertering, suikerspiegel, energie en voorplantingsvermogen. Daarnaast wordt BPA gerelateerd aan ADHD, overgewicht en gedragsproblematiek bij kinderen. Verwarm eten daarom NOOIT in plastic en koop olie en vet altijd in glas.

2. Gistextract, MSG, E 621

Er zijn vele namen voor hetzelfde goedje, maar gezonder wordt het er niet van. Het E-nummer 621 wordt aan zoveel producten toegevoegd dat het lastiger is er één te vinden zonder dan mét. Ook producten die je wellicht als gezond zou bestempelen (biologische bouillonblokjes en vleesvervangers) bevatten het. Dat is uitkijken geblazen, want kinderen zijn nog gevoeliger voor dit chemische goedje dan wij volwassenen. Het wordt in verband gebracht met neurologische problemen, ontwikkelingsachterstand van de hersenen en het zenuwstelsel, ADD, ADHD en migraine. Zoek online een lijst van de verschillende namen waaronder E 621 op het etiket kan staan en check altijd, voor je iets koopt, of het erin zit.

3. Pesticiden

Het lichaam van een klein mensje is niet opgewassen tegen de grote hoeveelheid gifstoffen die het elke dag onschadelijk moet maken. Door te zorgen dat je kind zo min mogelijk pesticiden binnen krijgt, kun je een enorme bijdrage leveren aan zijn gezondheid en welzijn. Pesticiden belemmeren de opname van voedingsstoffen die juist nodig zijn voor groei en ontwikkeling. Daarnaast is het lichaam van je kind nog onvoldoende ontwikkeld om al die schadelijke stoffen het lichaam uit te sturen. Grote kans dat het ze opslaat en er (later) gezondheidsklachten door krijgt!



Bekijk in het hoofdstuk Voorraad & boodschappen (pagina 42) welke producten je, omdat ze veel pesticiden bevatten, beter altijd biologisch kunt kopen en welke bespoten vruchten en groenten weinig gifresten bevatten en dus relatief veilig zijn.

10 VOORDELEN VAN VEGETARISCH ETEN

Dit geldt, mits je vegetarische eetpatroon bestaat uit pure, natuurlijke en ongeraffineerde producten.

- 1.** Groenten, fruit, volkorengranen, bonen en noten zijn ideaal voedsel voor kinderen. Een uitgebalanceerd vegetarisch eetpatroon is hier rijk aan.
- 2.** Uit onderzoek blijkt dat **kinderen die voldoende fruit en groenten eten uitgroeien tot volwassenen die voldoende fruit en groenten eten**. De voordelen hiervan lees je hieronder.
- 3.** Mensen die uitgebalanceerd plantaardig (vegetarisch) eten, **leven over het algemeen langer** dan vleeseters.
- 4.** Mensen die uitgebalanceerd vegetarisch eten, hebben **minder vaak last van hoge bloeddruk of een hoog cholesterolgehalte**.
- 5.** Uit onderzoek blijkt dat een uitgebalanceerd plantaardig (vegetarisch) dieet **de ontwikkeling van chronische ziektes als diabetes type 2, hart- en vaatziekten en kanker (tot 50 procent minder kans!) minimaliseert of zelfs elimineert**.
- 6.** Mensen die meer fruit en groenten eten zijn **gelukkiger en scoren hoger wat betreft psychisch welzijn**. (Onderzoek gepubliceerd in het Britse *Journal of Health Psychology*)
- 7.** Mensen die uitgebalanceerde vegetarische voeding eten hebben een **gezonder lichaamsgewicht**.
- 8.** Mensen die vegetarisch eten krijgen **minder antibiotica, medicijnresten en stresshormonen binnen**. Gangbaar supermarktvlees bevat deze standaard. Ze hebben zonder uitzondering een negatief effect op de gezondheid.
- 9.** Je wordt **creatiever in de keuken**.
- 10.** Je **draagt niet bij aan het leed** waarmee het houden en slachten van dieren nog te vaak gepaard gaat.



CHECKLIST VEGETARISCH KOKEN

Waar moet je nu op letten als je vegetarisch kookt? Hieronder een handig overzicht van Kyra.

- Eet een variatie aan (seizoens) groenten.
- Eet een variatie aan (seizoens)fruit.
- Vul dit aan met volkoren granen zoals zilvervliesrijst, gierst, boekweit en volkoren zuurdesembrood.
- Eet meer hele granen (bijvoorbeeld zilvervliesrijst of haver) dan bewerkte graanproducten (als meel en brood).
- Gebruik bonen zoals linzen, kikkererwten en adukibonen.
- Eet ongebrande ongezouten noten, pitten en zaden.
- Week granen, bonen en noten een nacht. Spoel ze af en kook of verwerk ze. (zie fytimezuurverhaal op pagina 9)
- Eet biologische eitjes van kippen die hun natuurlijke voedsel als gras en zaadjes hebben mogen eten.
- Eet zuivel van biologische oorsprong, liefst van volle melk gemaakt, zonder toevoegingen en van dieren die buiten hebben mogen grazen.
- Gebruik, om te bakken, gezonde vetten als ghee, ongebrande sesamololie en extra vergine kokosolie.
- Gebruik in salades extra vergine olijfolie en lijnzaadolie.
- Eet een paar keer per week een kleine hoeveelheid zeewier. Maak bijvoorbeeld wraps met nori of gebruik, voor het maken van soep, een basisbouillon van kombu en heet water.
- Eet gefermenteerde producten, zoals appelciderazijn in de dressing van een salade, zuurkool of tamari (glutenvrije sojasaus)
- Eet kiemgroenten als alfalfa. Strooi ze over de salade of het beleg op je boterham.



*'Lang leve **Veggie Kidz**, de speltpannenkoekjes met spinazie, de zelfgemaakte pindakaas en de als ontbijt vermomde quinoa... Het is natuurlijk bedoeld voor mijn kinderen. Toch hoop ik dat ze sommige dingen niet lekker vinden. Des te meer voor mij.'*

Kim van Kooten,

actrice en scenarioschrijver, moeder van Roman en Kee

Veggie Kidz is het vrolijke vegetarische kookboek voor ouders die verantwoord voor hun kinderen willen koken en bakken. Met zo veel mogelijk verse en pure ingrediënten. Niet uitsluitend voor vegetariërs, maar voor iedereen die op zoek is naar fijne recepten op de dagen dat je geen vis of vlees eet.

Co-auteur en Body & Mind Chef Kyra de Vreeze laat zien dat vegetarisch ook 100% voedzaam is, geeft voedingsadvies bij tien veelvoorkomende kinderkwalen, bespreekt de top 50 beste voedingsmiddelen en beantwoordt actuele vragen rondom kinderen en gezonde voeding.

Smakelijke recepten voor alle eetmomenten van de dag: ontbijt, lunch, diner, toetjes, tussendoortjes en traktaties.

De auteurs gaan op zoek naar antwoorden op vragen als:

- Hoe zorg je ervoor dat een vegetarische maaltijd genoeg voedingsstoffen bevat?
- Welke groente en fruit koop je bij voorkeur biologisch?
- Welke graansoorten zijn het beste voor mijn kind?
- Hoe (on)gezond is zuivel eigenlijk?
- Welke invloed heeft voeding op de hersenontwikkeling?

Veggie Kidz laat zien dat goed en gezond eten met je kinderen helemaal niet moeilijk en vooral heel leuk is.

Wil je nog meer inspiratie, tips en recepten? Kijk dan op: www.veggiekidz.nl



9 789021 556567

www.kosmosuitgevers.nl

K
KOSMOS

Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen
NUR 444