



7
Snoep, word jij erdoor verleid?



8
Red je restjes

Wist je dat we per jaar 34 kilo eten per persoon kunnen redden van de prullenbak? Hoe kun jij helpen?



14
De keuken in!

INHOUD

2
Zelf groente kweken

4-5
De Schijf van Vijf.
Wat is dat eigenlijk?

6
Wat is jouw
voedselafdruk?
Doe de test!

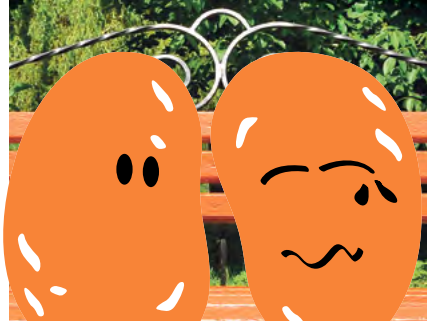
12
Quiz: wat weet jij over
gezond eten?

16
Moppen

Het Voedingscentrum is een organisatie die informatie geeft over gezond, veilig en duurzaam eten. Kijk op www.voedingscentrum.nl/9-13jaar voor meer informatie die speciaal voor jou gemaakt is.

MOP

Er zitten twee aardappels op een bankje. De één zegt tegen de ander: **Waarom huil je zo?** De ander antwoordt: **mijn vader zit in de puree!**



Duurzaam en gezond eten



eerlijk over eten
Voedingscentrum

Eten doe je elke dag. Gelukkig maar, want van voedsel krijg je energie die je goed kunt gebruiken om te leren op school, te spelen, te sporten, te groeien en zelfs om te slapen. Over eten is veel te

vertellen. Welke reis maakt het over de wereld voordat het op je bord belandt? Wat is nou eigenlijk gezond of ongezond? Je leest alles over de Schijf van Vijf, een hulpje bij het kiezen

van gezond eten. Maar ook over duurzamer eten door andere keuzes te maken die beter zijn voor het milieu. En je vindt in deze krant heerlijke recepten. (W)Eet smakelijk!

2 Jij & eten

Maura (11) uit Maarsen eet al ruim een jaar geen vlees: 'In het begin moest ik even wennen. Toen pakte ik per ongeluk worstjes bij een picknick tot ik me bedacht: ik ben nu vegetariër!'

Verzinnen jouw ouders altijd wat je eet? Dat is niet overal zo. Maura eet bijvoorbeeld geen vlees meer en Fien, Norah en Floortje kweken in hun moestuin groente voor thuis.

'Ik weet niet eens meer hoe vlees smaakt'

'We waren op een camping met lieve lammetjes, toen ik aan lamsvlees moest denken', vertelt Maura. 'Ik wist wel dat vlees van dieren kwam, maar toen besepte ik het ineens. Ik wilde geen vlees meer eten omdat ik het zielig voor de dieren vond. Veel vlees eten is ook slecht voor het klimaat. In koeienscheten zitten veel broeikasgassen, dat is niet goed voor het milieu. Mijn ouders wilden dat ik er even over nadacht', lacht Maura. 'Maar ik wist het zeker. We gingen na die lammetjescamping naar Parijs, daar bestelde ik steak tartare. Ik genoot er heel erg van omdat ik wist dat het de laatste keer was.'

Vleesvervangers

'We eten gevarieerd en we letten op of ik de goede voedingsstoffen binnenkrijg', zegt Maura. 'Vegetarische worstjes en vegetarisch gehakt vind ik heel lekker. Maar ik eet niet te veel vleesvervangers, want de meeste zijn niet zo gezond. Als je ook geen vlees meer wilt eten, wees dan niet te streng voor jezelf', tipt ze. 'Zie je een worstje dat je toch graag wilt, dan kan dat best een keer. Door minder vlees te eten ben je ook al goed bezig.'



Snijbiet en suikermais

Na een jaar hard werken in hun schooltuin in Enkhuizen, vroeg tuinjuf Mieke aan Fien (11), Floortje (10) en Norah (10) of ze verder wilden tuinieren. Floortje: 'Dat wilden we zeker. Het is zo lekker om buiten bezig te zijn. Oogsten of planten, het is nooit hetzelfde!'

'We gaan twee keer per week naar de moestuin', zegt Norah. 'Juf Mieke legt uit wat we gaan doen. Onkruid wieden en in de zomer oogsten.' 'En we krijgen zaadjes en plantjes van haar', vult Fien aan. 'De sla was vorig jaar mijn beste oogst. Maar ook de onkruidjes groeien heel snel. Als je niks doet, heb je zo een jungle. Je moet goed uitkijken bij het wieden. Ik trok een keer bijna mijn bietjes er per ongeluk uit', lacht ze.

Proeven

'Mijn moeder vindt het heel erg leuk dat ik allemaal eten meeneem', vertelt Floortje. 'Ik heb al sla, wortel, bosui en aardappels geoogst. Ik wist trouwens niet dat als aardappels klaar zijn, je ze onder de grond moet zoeken.' Zo leren de meisjes van alles in de tuin. 'Het is bijvoorbeeld heerlijk om een hap te nemen uit een net geoogste suikermaiskolf', roept Fien. Norah had nog nooit van snijbiet gehoord: 'De stelen hebben allemaal verschillende kleuren, heel mooi. En het blad smaakt lekker sappig en fris. Maar het lekkerste vond ik mijn eigen worteltjes. Die hebben veel meer smaak dan die uit de winkel!'

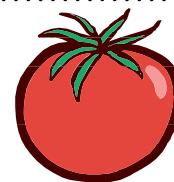
Lekkere lessen over eten

Les krijgen over eten op school, dat kan met Smaaklessen! Je leert hoe je goed kunt leren proeven en wat gezond eten is. Hoe kook je en weet jij eigenlijk het verschil tussen een komkommer en een courgette? Begin vast zelf met deze proefjes!



Tomaten onderzoek

Proeven is onderzoeken. Dat doe je niet alleen met je mond. Je doet het met vijf zintuigen;



Horen: Hoe klinkt een tomaat als je hem doorsnijdt?

Kijken: Is een tomaat groen? Dan is hij nog niet rijp.

Voelen: Een tomaat is rond. Voel maar of-ie perfect glad is.

Ruiken: Een tomaat ruikt niet echt. Maar haal je dat groene dingetje eraf, dan wel!

Proeven: In je mond. Bijt in je hapje en laat het 15 seconden door je hele mond gaan. Dan komt er heel veel smaak vrij. Daarna kun je het doorslikken.

Sommige zeggen dat **Emotie** een zesde zintuig is: Want als je verliefd bent, smaakt een tomaat lekkerder dan als je ruzie hebt.

Proef je?

Voeg aan vijf bekertjes water een smaakje toe: citroensap (zuur), suiker (zoet), zout, grapefruitsap (bitter) en iets pittigs zoals tabasco of sambal. Vraag een proefpersoon om te komen proeven. Welke smaken worden goed herkend? Extra moeilijk: mix twee smaken door elkaar!



Word jij een echte fijnproever? Leg dan deze eed af: 'Ik beloof dat ik nooit meer zal zeggen ik lust het niet, zonder eerst een paar keer geproefd te hebben.'



Wist je dat 'pittig' geen smaak is, maar een pijnlijk gevoel? Eet je bijvoorbeeld sambal, dan proef je dat niet, maar je voelt dat het prikt op je tong.

HMMM UMAMI!

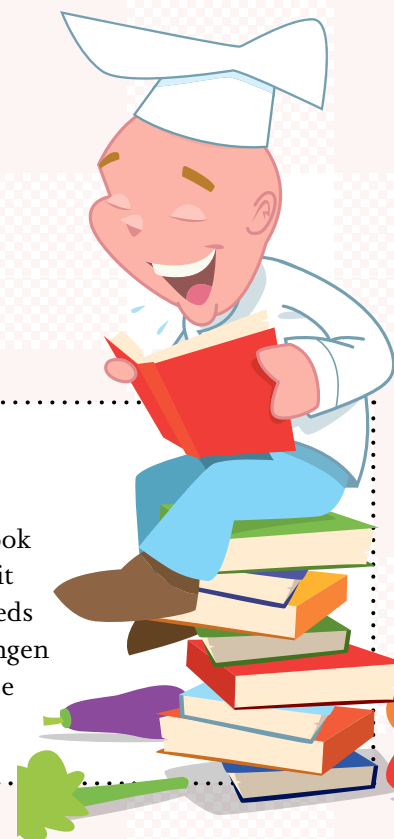


Smaken verschillen

Heb je wel eens van umami gehoord? Dat is een hartige smaak. Champignons, tomaat en sojasaus smaken zo. Net als zout, zoet, zuur en bitter wordt umami herkend door de duizenden smaakpapillen op je tong en doorgegeven aan je hersenen.

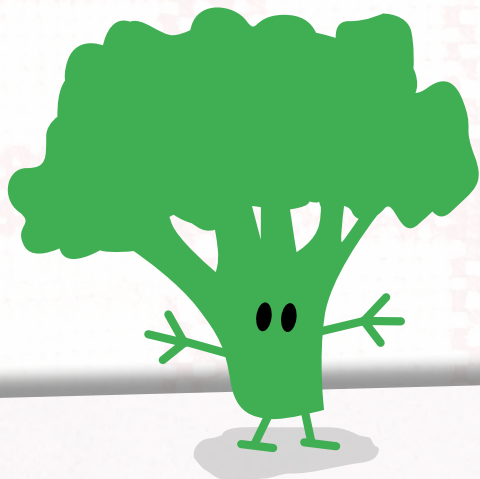
Smaakgeheugen

Als je voor het eerst iets eet en je vindt het lekker, dan zal je lijf het de volgende keer ook goedkeuren. Dat heet je smaakgeheugen. Dit geheugen wordt steeds groter, omdat je steeds meer verschillende smaken eet. Nieuwe dingen moet je soms wel tien keer proberen, voor je eraan gewend bent.



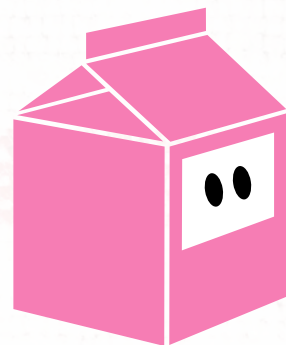
De Schijf van Vijf

We eten om energie te krijgen. Maar ook om te groeien, sterk te worden én om gezond te blijven. Je hebt voeding nodig die vol vitamines, mineralen, eiwitten, koolhydraten, vetten en vezels zit. Hoe kies je het best?



Hoe werkt het?
 Kiezen wat gezond en lekker eten is én wat goed is voor het milieu, hoeft niet ingewikkeld te zijn. Daarom heeft het Voedingscentrum een hulpje gemaakt: de Schijf van Vijf. Op deze plaat staat wat je allemaal nodig hebt. Als je iedere dag genoeg en gevarieerd uit elk vak eet, krijg je alle voedingsmiddelen en voedingsstoffen binnen die je nodig hebt. Ook helpt de Schijf van Vijf je om duurzamer te eten. Je kiest volop groente, fruit, volkoren graanproducten en peulvruchten. Die keuzes zijn beter voor het milieu.

dranken



Schrijf het op

Eet jij afwisselend en gezond? Doe de test en schrijf het een dagje op. Vergeet elke lepel honing, melk, olie om in te bakken en chocopasta niet hè? Succes!

Kruis aan: vandaag at ik:

Hoever:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Fruit | |
| <input type="checkbox"/> Groente | |
| <input type="checkbox"/> Margarine, halvarine of olie | |
| <input type="checkbox"/> Melk of yoghurt | |
| <input type="checkbox"/> Kaas | |
| <input type="checkbox"/> Ei | |
| <input type="checkbox"/> Mager vlees of kip | |
| <input type="checkbox"/> Vis | |
| <input type="checkbox"/> Ongezouten noten of 100% pindakaas | |
| <input type="checkbox"/> Tofu of tempé | |
| <input type="checkbox"/> Volkoren pasta, zilveruliesrijst of aardappels | |
| <input type="checkbox"/> Bruine of volkoren boterhammen of bolletjes | |
| <input type="checkbox"/> Havermout of muesli | |
| <input type="checkbox"/> Water of thee zonder suiker | |

Niet uit de Schijf van Vijf: (denk aan: witte boterhammen, koekjes, frisdrank, hagelslag, jam, chips, ijs, chocola, pizza, worst voor op brood)

En? Heb je alle vakken van de Schijf van Vijf aangekruist? Hoeveel dingen staan er in het invulvak? Kun je jezelf nu een tip en een top geven?



brood,
 graanproducten
 en aardappelen

Weet jij dit?

- Welk gerecht staat niet in de Schijf van Vijf?
- Bruine boterham met 30+ kaas
 - Volkoren mueslibol met margarine
 - Ontbijtkoek met boter

Geen vlees, wat wel?

Een dag vis, twee dagen peulvruchten, twee dagen een extra portie ongezoeten noten en drie of vier eieren. Dat is voor een week een prima vervanging als je geen vlees eet. Een goede vleesvervanger bevat eiwit, ijzer, vitamine B1 of B12 en niet te veel zout. Peulvruchten (zoals kikkererwten, linzen, bruine bonen), tofu, tempé, ei en noten zijn goede vervangers waar dit allemaal in zit.



groente
en fruit

smeer- en
bereidings-
vetten

zuivel, noten,
vis, peulvruchten,
vlees en ei

Tips!

De Schijf van Vijf hoeft je niet uit je hoofd te leren. Maar deze tips zijn wél heel handig om te onthouden:

1. Eet lekker veel groente en fruit. Varieer met kleur.
2. Vet heb je nodig. Tenminste, de goede vetten uit bijvoorbeeld olijfolie of zachte margarine.
3. Elke dag vlees eten is niet nodig. Wissel af met duurzame vis, ongezoeten noten, bruine bonen, linzen, tofu, kikkererwten of eieren.
4. Kies vooral volkoren. Denk aan volkorenbrood, volkorenpasta of zilvervliesrijst. Je lijf is extra blij met de vezels die hier in zitten.
5. Drink genoeg! Vooral kraanwater of thee zonder suiker. Bewaar limo en sapjes voor bijzondere momenten, zoals het weekend en op een verjaardag.

Waar staan snoep, koek en frisdrank?

Simpel: ze staan niet in de Schijf van Vijf. In deze zoetigheden zitten namelijk niet veel goede voedingsstoffen. Je mag heus wel eens iets snacken of snoepen, maar liever niet te veel en niet te vaak. Kies elke dag maximaal 3 tot 5 keer iets kleins buiten de Schijf van Vijf. Iets kleins is bijvoorbeeld een koekje, stukje chocolade of zoet beleg. Ook kun je maximaal 3 keer per week iets groters kiezen buiten de Schijf van Vijf, zoals een stukje taart, een zakje chips of een glas frisdrank.

Jouw menu

Kijk maar eens goed naar deze tafel. Daarop staan alle maaltijden die je op een dag kunt eten, volgens de Schijf van Vijf. Op de site van het Voedingscentrum kun je opzoeken welke hoeveelheden bij jouw leeftijd passen. Kijk voor meer tips, menu's en informatie op www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijfkids. Of kijk dit www.voedingscentrum.nl/videoskids filmpje over gezond en duurzaam eten.



Wat is jouw voedselafdruk?

Voor het maken van het voedsel voor een gemiddelde Nederlander zijn ruim twee voetbalvelden nodig per jaar. Als iedereen op de wereld zoveel ruimte gebruikt, is de aarde niet groot genoeg. Hoeveel ruimte heb jij nodig? Doe de test en zie wat jouw voedselafdruk is!



1 Hoe vaak eet jij per week vlees als hamburgers, gehakt, worst of vleeswaren?

- Vlees? Dat eet ik niet
- 2 tot 3 keer per week, net wat ik krijg
- Ik eet bijna elke dag vlees

2 Wat snack of snoep je meestal tussendoor?

- Geen snoep voor mij, ik ga liever voor fruit of wat ongezoeten noten
- Af en toe wat chips, snoep of chocola, heerlijk!
- Snacken doe ik elke dag. Ik móet chips of koek of snoep eten!

3 Wat voor soort vis eet jij?

- Vis? Dat eet ik bijna nooit
- Kabeljauw, haring of zalm, lekker! Ik eet dat regelmatig
- Ik ben dol op exotische vis! Geef mij maar garnalen of tonijn

4 Let jij er eigenlijk op waar jouw groente vandaan komt?

- Tuurlijk, uit onze eigen tuin. Of we halen het bij een boer uit de buurt
- Wij kijken in de supermarkt of het uit Nederland of ergens uit Europa komt
- Geen idee, nog nooit naar gekeken!

5 Hoeveel kaas eet jij?

- Kaas? Nee, pinda-kaas zul je bedoelen!
- Elke dag een boterham met kaas, heerlijk!
- Ja hoor, kaaskop hier. Zeker 3 keer per dag!

6 Hoe vaak drink jij sap of frisdrank?

- Nooit, ik drink bijna alleen water of thee
- 1 glas per dag, lekker!
- Elke dag wel meerdere glazen!

7 Gooi je wel eens eten weg?

- Bijna nooit, ik eet alles op
- Soms, als ik mijn broodtrommel vergeten ben leeg te eten
- Best wel vaak. Als ik teveel heb opgescheept, of als ik geen zin had in mijn lunch

Doe de test!



UITSLAG

Meestal a: Minder dan 1,5 voetbalveld

Wauw, jouw voedselafdruk is geweldig klein. Het is minder dan het 1,5 voetbalveld dat er voor elke wereldbewoner beschikbaar is. Goed bezig! Help je anderen om ook duurzame keuzes te maken?

Meestal b: Precies 1,5 voetbalveld

Jij hebt een mooie voedselafdruk! Hij is precies even groot als de ruimte die voor elke wereldbewoner aanwezig is! Wil je toch besparen? Eet niet elke dag vlees en kies minder vaak drankjes met suiker. Heb je zo een half voetbalveld minder nodig en het is nog beter voor je gezondheid ook.

Meestal c: Meer dan 1,5 voetbalveld

Oei. Jouw voedselafdruk is veel groter dan het 1,5 voetbalveld dat er eigenlijk aan ruimte is. Dat wordt besparen geblazen! Hoe? Eet niet elke dag vlees en kies minder vaak voor frisdrank en snacks. En als je geen eten weggooit, scheelt dat ook enorm. Succes!

Snoepje? Nee, bedankt

Overal om je heen is lekkers te krijgen. Je kunt wel bedenken dat je gezond wilt eten, maar makkelijk wordt het je niet altijd gemaakt.

Waar je ook komt, het winkelcentrum, de bioscoop, op de sportclub: de snoepjes, chips en andere snacks schreeuwen om aandacht. Af en toe iets snoepen of snacken, is prima. Maar liever niet te veel en te vaak. Daarom zou het helpen als er op veel plekken een gezonder aanbod komt. Zo wordt het makkelijker om daarvoor te kiezen. Wat voor gezonde snack zou jij lekker vinden als je bijvoorbeeld in de bioscoop bent? Als je erom vraagt, gaan ze het misschien wel verkopen.



Tips om met verleidingen om te gaan

Maak een plan

Op het moment zelf nee zeggen tegen ongezonde snacks is best moeilijk. Verzin daarom van te voren een plan. Eet je vaak snoep of snacks na het sporten in de kantine, maar wil je eigenlijk liever gezonder eten? Verzin dan bijvoorbeeld dit: 'Als ik klaar ben met sporten, en ik heb zin om iets te eten, dan eet ik de banaan of appel die ik zelf heb meegenomen.'



- Snoep niet als je met andere dingen bezig bent. Voor de tv of terwijl je huiswerk maakt, eet je ongemerkt misschien meer dan je zou willen. Zonde!
- Pak alleen wat je echt op wilt eten en doe dat in een schaalje, bijvoorbeeld chips. De rest van de verpakking stop je weer weg.
- Eet geen snoep vlak voor het eten. Ga iets anders doen, zoals een spelletje en leid jezelf even af.
- Leg fruit in het zicht, bijvoorbeeld op de eettafel of je bureau. Dan word je er vanzelf aan herinnerd.
- Heb je snacktrek? Eet dan eerst een appel, doosje rozijnen of een volkoren boterham. Dan vul je je maag met iets gezonds.

Energievreters

Het eten dat in onze supermarkten ligt, heeft soms een hele wereldreis afgelegd. Aardbeien uit Marokko, sperziebonen uit Kenia en appels uit Nieuw-Zeeland. Al die lange reizen zijn niet echt goed voor het milieu. Wat zijn de energievreters?

Fruit vliegen

Om eten hier te krijgen, is veel brandstof nodig. Groente en fruit dat per vliegtuig naar Nederland komt, is daarom niet zo goed voor het milieu. Maar ook aardbeien, tomaten, paprika en andere producten die in een Nederlandse kas worden gekweekt, zijn niet zo duurzaam. In de winter kost het veel energie om kassen warm te stoken en het licht te laten branden. Als je een beetje oplet bij het boodschappen doen, kun je veel energie besparen.

WANNEER KIES JE WAT?

Winter: appels, peren, rode kool en boerenkool

Lente: rabarber, komkommer, tomaat en asperges

Zomer: aardbeien, kersen, andijvie en courgette

Herfst: appels, wortel, spruitjes en bloemkool

**Kies voor groente
en fruit van het seizoen
uit Nederland**

Opladen

Aardbeien uit Nederland zijn beter voor het milieu dan aardbeien van ver weg. Even vergelijken: van de energie die er nodig is voor het telen van een Nederlands bakje aardbeien uit de volle grond kun je 10 dagen je telefoon opladen. Voor een bakje aardbeien uit Portugal kun je wel 24 dagen je telefoon aan de lader hangen. Wat een verschil!

Tip! Laat het kroontje erop zitten, dan blijven ze langer houdbaar.

Aardbeien

Aardbeien kun je het best in de koelkast bewaren. Daar blijven ze tot drie dagen lekker.

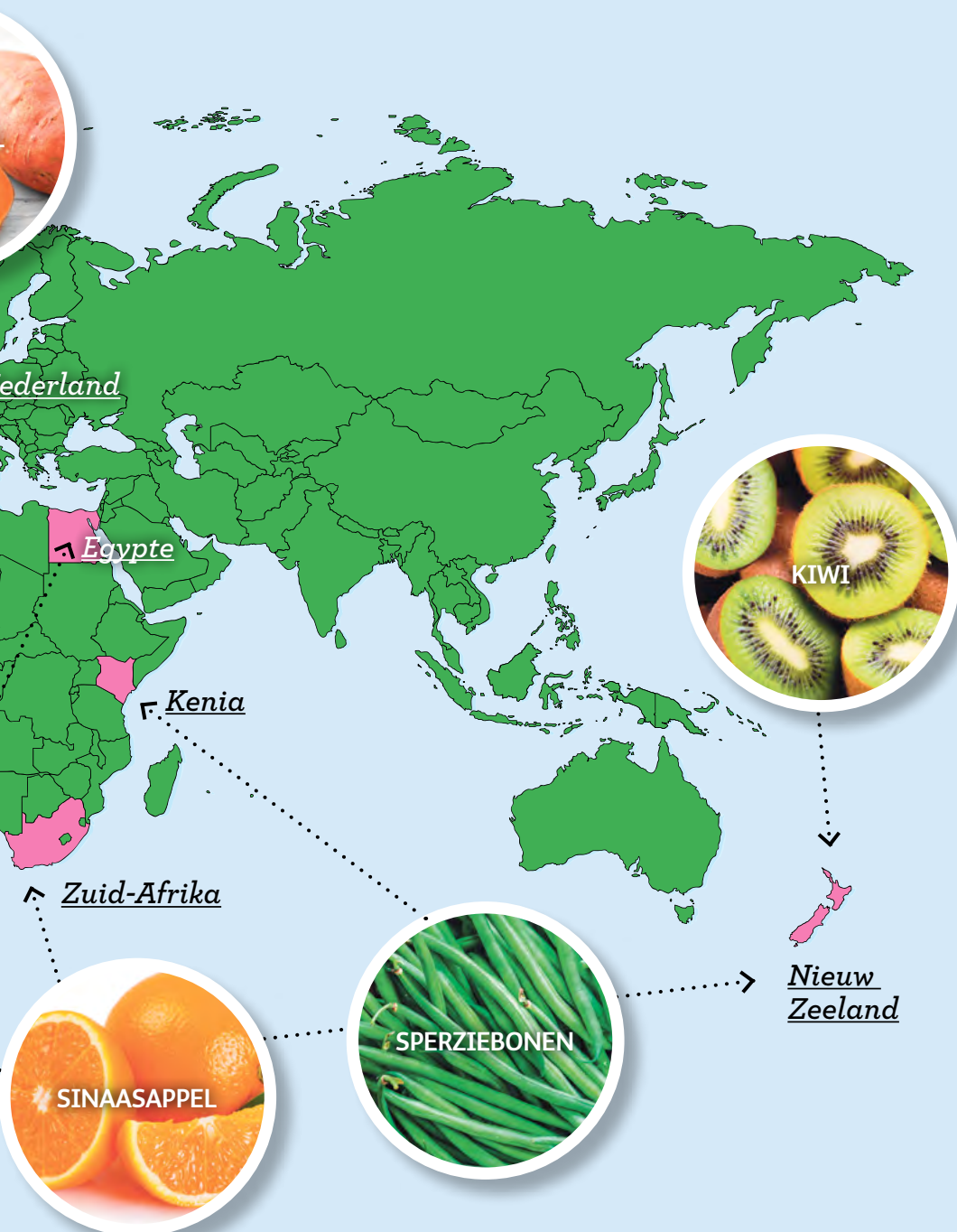


WIST JE DAT...

...sperziebonen het hele jaar door in de winkel liggen? In augustus en september komen ze uit Nederland. De rest van het jaar uit het buitenland, dan vliegen ze bijvoorbeeld uit Kenia naar hier.

Met de energie die nodig is om een portie Nederlandse sperziebonen te telen, kun je je telefoon 8 dagen opladen. En 54 dagen met sperziebonen uit Kenia.





Dit is Becky en zij helpt je om voedselverspilling te verminderen. Gebruik jij een van haar tips? Post er dan een foto van op social media met #verspillingsvrij erbij. Zo breng jij anderen ook op goede ideeën om minder voedsel te verspillen.

Red je restjes

Eten maken kost veel tijd, energie, grondstoffen en vervoer. Als je het weggooit, heeft de boer zijn groente voor niets geteeld. Dat is zonde. Het is daarom goed voor de aarde om zo min mogelijk voedsel te verspillen. We kunnen per persoon wel 34 kilo eten redden per jaar. Dat is net zoveel als een kind van 10 jaar kan wegen!

Wist je dat je brood goed kunt invriezen? Zo kun je boterhammen veel langer bewaren. Even een kwartiertje ontdooien en je kunt je boterham alweer eten.



- Boterham over in je trommel? Deel hem met iemand die nog trek heeft! Of eet hem lekker op bij de thee, als tosti.
- Is je banaan bruin geworden? Prak hem door de yoghurt en je hebt een heerlijk tussendoortje of toetje.
- Een restje van je avondeten over? Eet het de volgende dag als lunch!

Is melk net over de **minste Houdbaar Tot-datum**? Stop! Niet rooien. Eerst even kijken, reuen en proeven. Vaak is het nog lekker en kun je het gewoon gebruiken.



Lekker tot?

Wist je dat er twee soorten houdbaarheidsdatums zijn? Ze staan op de verpakking en vertellen je hoe lang je iets kunt bewaren. Een Ten minste Houdbaar Tot-datum (THT) staat op eten dat niet snel bederft, zoals een pak rijst of een pak melk. Na die datum smaakt het meestal nog goed. Een Te Gebruiken Tot-datum (TGT) staat op eten dat snel bederft, zoals rauw vlees en vis. De Te Gebruiken Tot-datum is de laatste dag waarop het nog veilig is om het product te eten.

Ga de uitdaging aan!

Ga op safari in jouw koelkast. Kun jij de THT- en de TGT-data vinden? Wat moet als eerste op? Trek je ouders aan de mouw en bedenk samen iets lekkers wat je ermee kunt maken!



Wat eet de rest van de wereld?

Fotograaf Peter Menzel bezocht met zijn vrouw Faith D'Aluisio maar liefst 24 landen om te zien wat mensen er eten. Hij zette families op de foto met alle boodschappen die ze in een week opeten. Dat leverde indrukwekkende zoekplaatjes met bergen voedsel op.

Menzel noemde het fotoproject *Hungry Planet* (Hongerige Planeet), en hij maakte er een boek van. Bijzonder aan de foto's is dat je meteen kunt zien hoeveel de eetgewoontes van mensen verschillen. Niet iedereen kan evenveel betalen voor zijn eten. Ook de manier van koken verschilt overal. Nog een groot verschil dat je kunt zoeken op de foto's: waar eten ze het meeste kant-en-klaar eten uit de supermarkt? En waar maken ze alles zelf klaar? Pas als je al het eten voor een week zo bij elkaar zet, zie je hoe je écht eet.

Nederland De vaders Alex en Niels en hun tweeling James en Emily wonen in Den Haag. Er staat een heleboel op hun tafel wat je typisch Nederlands kunt noemen. Wat dacht je van al die boterhammen, pakken melk en kaas? Zie je dat op de andere foto's ook staan? En waarin verschilt jouw tafel thuis denk je?



Japan De familie Ukita woont met z'n vieren in Kodaira in Japan. De kinderen Maya en Mio zijn 14 en 17 en eten het liefst sashimi (dat is rauwe vis), fruit, cake en chips. Zie jij ergens brood tussen het eten liggen?

Soedan Soep met vers schapenvlees is het favoriete gerecht van de familie Aboubakar uit Darfur in Soedan. Het gezin zit voor hun tent in een vluchtelingenkamp. Hier wordt gekookt op een houtvuur en het eten wordt bewaard door het te drogen. Hoe zouden ze aan hun boodschappen komen, denk je?



Turkije De familie Çelik uit Istanbul in Turkije is dol op de bladerdeeghapjes die moeder Melahat zelf bakt. Het gezin heeft drie kinderen, ook oma woont bij hen in huis. Wat vooral opvalt is dat er bijna geen supermarkt verpakkingen te zien zijn tussen de boodschappen.



De grote eetquiz!

Eten is lekker, maar weet je ook hoe het groeit, hoe gezond het is of hoe je het klaarmaakt? Doe de eetquiz en test je kennis.



- 1** Welke pasta heeft de vorm van een strikje?
 - a. Spaghetti
 - b. Farfalle
 - c. Penne
- 2** Wat is het langst houdbaar?
 - a. Rijst
 - b. Melk
 - c. Eieren
- 3** Hoe groeien spruitjes?
 - a. Aan een stam van een plant
 - b. Onder de grond
 - c. Aan een struik
- 4** Wat voor dip kun je maken van kikkererwten?
 - a. Guacamole
 - b. Hummus
 - c. Tzatziki
- 5** Waar zitten de meeste vezels in?
 - a. Bruinbrood
 - b. Volkorenbrood
 - c. Witbrood
- 6** Wanneer worden appels in Nederland geoogst?
 - a. September
 - b. Januari
 - c. Mei
- 7** Erwtensoup is een typisch Nederlands gerecht. Wat is een andere naam voor deze soep?
 - a. Snot
 - b. Snert
 - c. Smurrie
- 8** Van welke kool wordt zuurkool gemaakt?
 - a. Rode kool
 - b. Witte kool
 - c. Boerenkool



ANTWOORDEN

- 1 b
- 2 a: Rijst kun je langer dan een jaar bewaren, melk een paar weken en eieren een maand
- 3 a
- 4 b
- 5 b: vezels zijn belangrijk om je darmen goed te laten werken
- 6 a
- 7 b
- 8 b

Lekker tussendoor

Om zelf lekkere tussendoortjes, lunches of toetjes te maken hoef je geen keukenprins(es) te zijn. Deze recepten zijn supersimpel én superlekker. Duik de keuken in!

Abrikozen-dadelballetjes

Nodig voor 10 balletjes:

- 100 gram dadels
- 100 gram gedroogde abrikozen
- 5 geroosterde hazelnoten zonder zout

Zo maak je het:

Leg de dadels op een snijplank en snijd ze van de bovenkant naar de onderkant een stukje open zodat je de pit eruit kunt halen. • Doe de dadels en de abrikozen in de keukenmachine en vraag een volwassene om hulp. Maal de gedroogde vruchten tot puree. • Verdeel het mengsel in tien stukjes. • Maak er balletjes van door de stukjes tussen je handen te draaien. • Doe de hazelnoten in een plastic zakje. Sla de nootjes tegen het aanrecht aan, zodat ze in stukjes breken. • Rol vijf balletjes door de hazelnoten. De andere helft laat je zonder nootjes. • Leg de balletjes op een mooie schaal en serveer ze.

Tip! Een balletje per persoon is een heerlijk tussendoortje.



Mini pizza's

Nodig voor 8 pizza's:

- 1 rode ui
- 1 bolletje mozzarella
- 4 volkoren pitabroodjes
- 8 eetlepels tomatenblokjes zonder zout of 2 verse tomaten
- 8 blaadjes basilicum

Zo maak je het:

Warm de oven voor op 220 °C. Snijd een stukje van de bovenkant van de ui en haal de schil eraf. Snijd de ui doormidden en snijd de helften in dunne halve ringetjes. • Scheur de mozzarella in stukjes. • Snijd de pita's doormidden zodat je er 8 pizza's van kunt maken. • Smeer twee eetlepels tomatenblokjes over elk pitabroodje. • Beleg de pita's met ui, mozzarella en basilicum. • Bak ze in acht minuten lichtbruin in de oven. Snijd ze in puntjes en smullen maar!

Tip! Gebruik voor het snijden van de ui de brugtechniek!

Wat iedere kok moet weten

Voor je eten gaat klaarmaken, moet je alles goed voorbereiden. Was je handen eerst met zeep. De groente en het fruit spoel je af onder de kraan. Zo spoel je vuil en bacteriën weg waar je ziek van zou kunnen worden. Zet daarna alle spullen klaar die je wilt gaan gebruiken. Denk maar aan pannen, een snijplank of mes. En weeg alvast de ingrediënten af.

Brugtechniek

Groente en vlees moeten meestal gesneden worden voor je verder kunt. Hoe snijd je zonder je vingers te raken? Een handige manier is de brugtechniek: je houdt de groente vast met je duim aan de ene kant en de rest van de vingers aan de andere kant. Zo heb je een bruggetje, waar het mes tussendoor snijdt. Handig!

Tip! Prik in zachte groente zoals tomaten eerst de punt van je mes door de schil voor je gaat snijden. Zo plet je de tomaat niet. En schiet je mes ook niet weg.



DE KLEINE KEUKENHULP
koken met kinderen

Deze recepten komen uit het kookboek **De kleine keukenhulp** van het Voedingscentrum. Bestel 'm op www.voedingscentrum.nl/dekleinekeukenhulp. Met de code 'kidsweek' krijg je korting en kost het boek € 9,95.



Voedingscentrum

‘Het leukste aan koken is het opeten’

Roderick (10) kookt een keer per week samen met zijn zussen het avondeten. ‘Elke zondag, dan maakt iedereen een gerechtje.’ Hij kan het echt aanraden, want koken is hartstikke leuk.

Roderick heeft niet uit een receptenboek leren koken, maar van zijn moeder. ‘Zij kan het heel goed. Vooral pasta, dat maakt ze vaak. Eerst laat ze mij zien hoe het moet, dan ga ik het zelf proberen,’ vertelt hij. Maar ook van zijn zus leerde hij veel, zij zat een tijdje op kookles. Nu zoekt de jonge chefkok zelf zijn recepten op internet. Elke week weer wat anders. Roderick: ‘Het meest trots ben ik op pasta bolognese. Dat had ik nog nooit gemaakt en het

was superlekker. Het irritantste aan dit gerecht is het snijden van de ui. Daar ga je van huilen. Maar ook het gehakt bakken is best lastig. Daarbij moet je goed roeren, want anders is alleen de onderkant goed gaar.’

Gouden tip

‘Wat wel lastig is aan koken, is dat je je aan alles kunt branden,’ vertelt Roderick. ‘Ik doe daarom vaak ovenhandschoenen aan.’ Over wat het leukste is van in de keuken staan, hoeft hij niet lang na te denken: ‘Het opeten natuurlijk! Ik heb ook nog een gouden tip voor beginnende koks. Start niet met een moeilijk gerecht, maar bijvoorbeeld met een gebakken ei. Als je elke week kookt, word je er steeds beter in.’

Tip! Deze pannenkoeken zijn ook heerlijk met ander fruit, zoals appel, blauwe bessen of mandarijntjes!



Bananenpannenkoeken van Roderick

Ingrediënten voor ongeveer 8 stuks:

- 150 gram tarwemeel
- 2 eieren
- 250 ml halfvolle melk
- 2 bananen

Ook nodig:

Pan
Kom
Staafmixer
Zonnebloemolie

Hoe maak je het?

Weeg eerst het meel af en roer er even in. Doe de eieren bij het meel in de kom. Roer het met een garde door elkaar. Dan kan de melk erbij, weer goed roeren. Als laatste voeg je de geprakte bananen toe. Nu pak je de staafmixer en maal je het tot een glad beslag. Zet het vuur aan en maak de pan warm. Giet een beetje zonnebloemolie erin en laat die ook warm worden. Doe een lepel beslag in de pan en bak. Als het nog op beslag lijkt, is het nog niet goed. Maar als het is gestold, dan kun je de pannenkoek omdraaien. Ook de andere kant bak je tot het gaar is. Niet te bruin, dat is niet goed! Haal de pannenkoek met een spatel uit de pan. Eet smakelijk!

Tip! Vervang de helft van het tarwemeel voor volkorenmeel. Dan worden de pannenkoeken nog gezonder.



Koken met klikjes

Wat doe je met een laatste stronkje broccoli en een halve paprika? Gooi het niet weg, maar ga klikjes koken! Restjes eten kun je omtoveren tot heerlijke gerechten.



Wentelteefjes met abrikoos

(gerecht voor 4 personen)

Nodig voor vier wentelteefjes:

- 1 (pers)sinaasappel
- 10 gedroogde abrikozen
- 4 eetlepels halfvolle yoghurt
- 2 kleine eieren
- 100 ml halfvolle melk
- 4 oude boterhammen (bruin of volkoren)
- 2 eetlepels vloeibare margarine

Zo maak je het:

Maak eerst de abrikozenpuree:

Pers de sinaasappel uit. Snijd de abrikozen in stukken. Doe de abrikozen met het sinaasappelsap in een hoge beker en maak er een puree van met een staafmixer. Voeg de yoghurt toe.

Breek de eieren in een kom en klop ze los. Meng de melk erdoorheen. Snijd de boterhammen schuin doormidden en doop ze in het eimengsel. Verwarm een koekenpan op het vuur en voeg de margarine toe. Bak de boterhammen aan beide kanten lichtbruin. Leg de wentelteefjes op een bord en doe er een lepel abrikozenmoes op.

Oud brood over? Perfect!
Daar kun je heerlijke wentelteefjes van maken.



Hartige cupcakes

(gerecht voor 6 personen)

Nodig voor 6 cupcakes:

- 3 eieren
- 2 eetlepels halfvolle melk
- 2 eetlepels geraspte 30+ kaas of 2 plakken 30+ kaas in stukjes
- 150 gram restjes groente: een stukje paprika of ui, een worteltje of wat doperwtjes, een stukje bloemkool.
- Muffinbakuorm voor 6 stuks + 6 papieren cakevormpjes

Zo maak je het:

Zet de oven aan op 180° C. Breek de eieren in een mengkom en klop ze los met een garde of vork. Meng de melk en de geraspte kaas door de eieren. Doe de papieren vormpjes in de bakvorm. Vul de bakjes met een lepel groente en giet er daarna een beetje eimengsel overheen. Zet de cupcakes in de oven en bak ze 15-20 minuten tot ze gaar en goudbruin zijn.

Ook deze cupcakes maak je makkelijk met restjes. Wat ligt er nog in jouw koelkast?

Wist je dat je prei helemaal kunt opeten? Als je ermee gaat koken, snijd dan de hele stengel op, zelfs de groene bladeren. Hetzelfde geldt voor broccoli: ook de stronkjes zijn hartstikke lekker!

Krom?
Twee bananen zitten in een bar. Zegt de een tegen de ander: 'Wat ben jij eigenlijk geworden?' Zegt de ander: 'Rechter!'

De sinaasappel
Wat is oranje maar weet het niet zeker?
Antwoord: een misschihenasappeltje.

Springerwt
Welke erwt springt van je bord af?
Antwoord: een kikkereerwt!

Groenteraadsel
Welke groente verdrinkt nooit?
Antwoord: Andrievie.

Zoet
Komt een vrouw bij de groenteboer. Ze vraagt: 'Zijn de sinaasappelen een beetje zoet?' Zegt de groenteboer: 'Ik heb ze nog niet gehoord vandaag.'

Bij de dokter
Een tomaat en een ei zitten bij de dokter in de wachtkamer. Vraagt de tomaat aan het ei: 'Wanneer mag het gips eraf?'

Welke salade helpt tegen jeuk?
Antwoord: krabsalade!

Natte boterham
Marije zit op een brug te huilen. Er komt een meneer naast haar zitten en vraagt: 'Wat is er?' Marije zegt: 'Mijn zusje heeft mijn boterham in het water gegooid!' Vraagt de man: 'Met opzet?' Marije: 'Nee, met kaas...'

Kletseieren
Twee eieren komen elkaar op straat tegen. Vraagt de één aan de ander: 'Hoe gaat het? Zijn jouw kinderen goed terechtgekomen?' Antwoordt de ander: 'Eentje is advocaat geworden en de ander uitsmijter.'



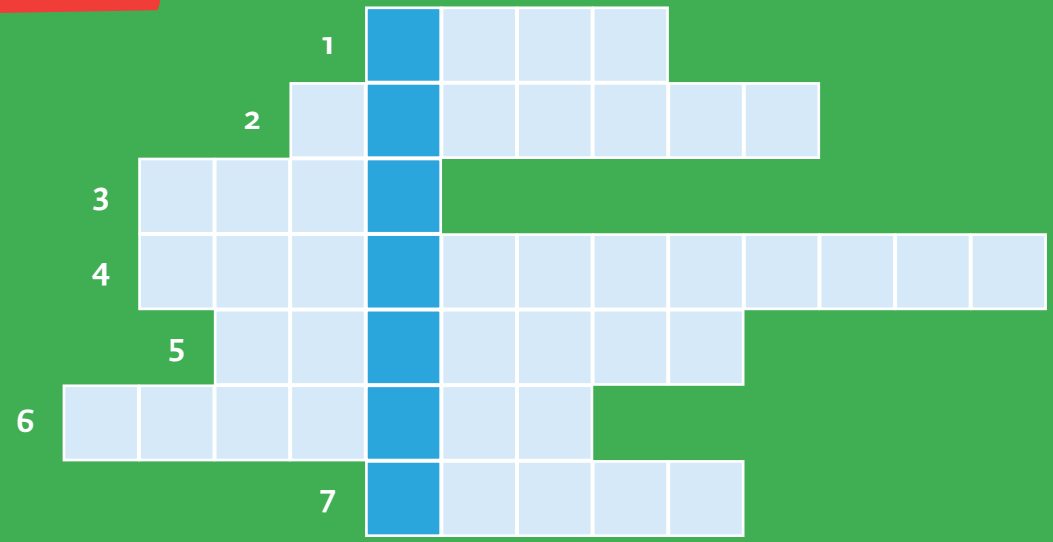
eerlijk over eten
Voedingscentrum

COLOFON

Deze uitgave is tot stand gekomen door een samenwerking tussen het Voedingscentrum en Kidsweek. En wordt mogelijk gemaakt door het Rijksprogramma Jong Leren Eten en het ministerie van Landbouw, Natuur en Voedselkwaliteit.

Voedingscentrum: Marthe Huigens en Marije van Oostenbruggen
Redactie: Young & Connected
Vormgeving: Anita Tjonge, studio Tjonge
Young & Connected: Martine Karsten en Budi Goudsmit www.yandc.nl
Stockfoto's: Shutterstock

PUZZELEN



- Vul de antwoorden in. Wat komt er in de gekleurde vakjes te staan?
1. Zoveel vakken vind je in de Schijf van ...
 2. Welke snack krijg je als je mais poft?
 3. Gezondste keuze: thee of fris?
 4. Dit doe je voor je gaat koken...
 5. Het is er koud en je kunt er dingen lang in bewaren
 6. Is een pompoen fruit of groente?
 7. Hiermee klop je beslag.

Kijk voor de antwoorden op www.voedingscentrum.nl/kidsweek