

Robin Seuren

Mindmap Cooking



Koken met kinderen

Recepten met groenten
in handige mindmaps



© 2019

Titel Mindmap cooking
Ondertitel Recepten met groenten in handige mindmaps
ISBN 9789492723543
Druk Eerste druk, najaar 2019
NUR 441
BISAC CKBo39000 COOKING / Health & Healing / General

Auteur Robin Seuren
Tekstcorrectie Rien Wisse
Ontwerper Janneke van den Biggelaar
Fotografie Milou Briels

Website www.van-natura.nl
Boekproductie Het Boekenschap, www.hetboekenschap.nl

Bestellen www.hetboekenschap.nl/mindmapcooking

© 2019. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en uitgever. Ondanks alle aan de samenstelling van dit boek bestede zorg kan noch de uitgever, noch de auteur aansprakelijk worden gesteld voor eventuele schade die het gevolg is van enige fout in deze uitgave.

Robin Seuren



*Recepten met groenten
in handige mindmaps*



Vooraf

Al heel lang droomde ik ervan om anderen te inspireren met mijn visie op voeding. Een kookboek is een prachtig middel om veel mensen te bereiken. Bovendien maak je er iets tastbaars mee: je kunt het vasthouden, erdoorheen bladeren, eraan ruiken, het gebruiken en op een mooi plekje neerzetten. Ik hoop dat jij als lezer een prachtige herinnering aan dit boek overhoudt. Samen met jou wil ik met veel plezier de keuken induiken om een heerlijke maaltijd op tafel te toveren. Elke dag een paar minuten aandacht besteden aan het bereiden van een gezonde maaltijd, dat maakt uiteindelijk het verschil.



Voorwoord

Wat een geweldige prestatie van Robin om zo'n prachtig boek te maken. Als haar docent orthomoleculaire voedingsleer kan ik wel zeggen dat ik erg trots op haar ben.

Robin ontmoette ik voor het eerst bij de praktijkdag van haar studie voor voedingsdeskundige in 2015. Het was mij al snel duidelijk dat zij zich vlot ontwikkelde en de stof snel oppakte.

Op een gegeven moment merkte Robin dat haar passie uitging naar het koken, vooral het geven van kooklessen aan kinderen, workshops, en recepten samenstellen. We hebben genoten van haar bijzondere en uiteraard gezonde hapjes en gerechten tijdens de cursusdagen in het orthomoleculair centrum De Rietgors: ongelooflijk hoe creatief Robin met ingrediënten een maaltijd samenstelt.

Behalve dat zij heerlijk kan koken, is Robin een warme persoonlijkheid door wie je je graag laat begeleiden in de keuken. Ze is gedreven en vol passie met gezonde voeding bezig en helpt daarmee mensen om hun leefstijl te wijzigen.

Uit ervaring weet ik dat het niet gemakkelijk is een boek te maken; het is intensief werken en er komt heel wat precisie bij kijken. Dit mooie en met zorg gemaakte kookboek zal een handige leidraad voor ouders en kinderen zijn, en een grote inspiratiebron voor velen.

Birgit de Heij, voedingsdeskundige en auteur van diverse boeken over orthomoleculaire voeding



Inhoud

Vooraf	5
Voorwoord	6
Dit boek als leidraad	10
Voeding als leefstijl	11
Een gezonde relatie met voeding	13
Waarom een gezond voedingspatroon?	14
Hoe stel ik een verantwoorde maaltijd samen?	16
Wat staat er in mijn voorraadkast?	22
Hoe je gezond kookt met kinderen	24

WITLOF 28

- Witlofcrumble uit de oven 30
- Witlofschuitjes 33
- Witlofsalade 35
- Witlof met zalm en groene asperges 36
- Hartige tarte tatin 39
- Nasischotel with-lof 40

BROCCOLI 56

- Broccoli-nuggetbowl 59
- Roerbakbroccoli met sesamzalm 60
- Broccolisandwich met broccolispread 62
- Broccolicouscous met gepofte tomaat en notencrumble 65
- Geroosterde broccolisalade 66

BLOEMKOOL 42

- Bloemkoolmonster uit de oven 45
- Nasi met passie 46
- Bloemkoolpizza 48
- Regenboogpuree 50
- Moussaka 52
- Bloemkoolcurry 54

SPRUITEN 68

- Spruiten-paddenstoelenmix met zeekraal 71
- Roerbakspruitenschotel 72
- Gelakte spruiten met kastanjes 74
- Spruitenstampot van zoete aardappels 77
- Spruitensoep 79
- Spruitjeschips 81

TOMAAAT & PAPRIKA 82

- Chinese tomatensoep 88
- Zongedroogde tomaten 86
- Rijkgevulde pastasaus met pure chocolade 88
- Mexicaanse coeur-de-boeuf-tomaten 91
- Oosterse (punt)paprika's 93
- Kip pilav 95

COURGETTE 96

- Courgettelasagne 99
- Groentetagliatelle 100
- Groene kabouterpizza's 103
- Courgettevulkaan 105
- Cadeautjes van courgette 106
- Frisse courgettecake 109

POMPOEN 110

- Halloweensoep 113
- Salade met geroosterde pompoen 114
- Crèmepuree met kokoslagroom 116
- Pompoenbrood 119
- Pompoencurry 120
- Pompoenfriet 123

RODE BIETEN 124

- Geroosterde bietensalade 126
- Bietencarpaccio met chocolade 129
- Pink-Panther-burgers 130
- Bietenbonbons 131
- Rodebietenpannenkoekenstapel 134

WORTELEN 136

- Carrot-cakemuffins 139
- Regenboogknakwortels 140
- Wortelspaghetti met gehaktuiltjes 143
- 'Maoremoos' met kabeljauw 145
- Wortelspread 146

ZOETE AARDAPPEL 148

- Kipsalon met zoete aardappelfrietjes 150
- Zuurkoolschotel met zoete aardappel 153
- Zoete aardappelslofjes 154
- Zoete aardappel-gnocchi 156
- Röstiburger van zoete aardappel 158

KNOLSNELDERIJ 160

- Knolselderij-picolini's 163
- Knoffertjes met prinsessensaus 165
- Knolselderijschnitzel in een noten-saliejasje 166
- Knolselderijpatat 168
- Knolselderijpuree 170

PADDENSTOELEN & CHAMPIGNONS 172

- Paddenstoelenragout 175
- Oesterzwamshoarma 177
- Aziatische wok 178
- Gevulde kabouterstoeltjes 180
- Champignon bourguignon 183

Dankwoord 186

Register 188

Van Natura 190

Dit boek als leidraad

Dit kookboek is een praktische leidraad voor jou als ouder, zodat jij dat positieve voorbeeld kunt worden. Het staat vol eenvoudige, verantwoorde en smaakvolle recepten voor het hele gezin – geen culinaire hoogstandjes die jij als ‘gewone ouder’ niet zou kunnen namaken. Bij alle recepten in dit boek ben ik uitgegaan van vier personen, twee volwassenen en twee kinderen, tenzij anders vermeld. De meeste recepten zul je voor de avondmaaltijd gebruiken, maar er staan ook borrelhapjes, tussendoortjes, lunches en zelfs mogelijkheden voor ontbijt in. Houd je wat over? Dan kun je dit de dag erna nog serveren als lunch of avondmaaltijd.

Het kan zijn dat kinderen het in het begin helemaal niets vinden. Vooral voor oudere kinderen die gewend zijn aan een bepaalde hoeveelheid suiker of zout zal de smaak wat vreemd zijn. Dit kan wat weerstand opleveren, vooral in het begin. Trek je dit niet persoonlijk aan en ga absoluut niets opdringen. Stoot je ze voor de borst met goedbedoelde adviezen, dan zullen ze nog meer afstand nemen. Soms ligt het zelfs niet eens aan de smaak, maar meer aan de verandering van het patroon dat ze gewend zijn. Ze worden uit hun ‘comfortzone’ gehaald en dat geeft altijd eerst weerstand. Eenmaal door deze fase heen is er vaak niets meer aan de hand en kan iedereen er zijn eigen draai aan geven. Dat gaat niet over één nacht ijs.

Jonge kinderen staan over het algemeen meer open voor nieuwe dingen en willen graag alles leren. Bij hen gaat verandering vaak gemakkelijk. Laat niemand op zijn tenen lopen, ook jezelf niet. Kan iemand niet mee, ga dan op zoek naar een tussenstap en maak een compromis. Dat houdt het voor iedereen gezellig. Goed (lees positief) voorbeeld doet goed volgen. Wanneer jij volhoudt en tevreden bent over elke stap, dan straalt je positiviteit uit naar je gezinsleden. Die positiviteit is de sleutel tot verandering.

Ik gun kinderen een jeugd waarin ze zich optimaal kunnen ontwikkelen. Voeding is daarvoor een superbelangrijke basis.

Ik gun kinderen een jeugd waarin ze zich optimaal kunnen ontwikkelen. Voeding is daarvoor een superbelangrijke basis. Een goede gezondheid is in alle opzichten bevorderlijk. Je hebt energie, je voelt je goed en wordt niet belemmerd door (fysieke) ongemakken. Ook ben je minder vatbaar voor allerlei aandoeningen en ziekten op latere leeftijd, waardoor je je leven kunt inrichten zoals je dat zelf graag wilt.

Je hoeft niet te benoemen dat je het doet om een gezonde leefstijl te ontwikkelen. Dus duik lekker samen de keuken in en tover een heerlijke maaltijd op tafel!

Voeding als leefstijl

De laatste jaren neemt de behoefte aan een gezonde leefstijl enorm toe. Zouden mensen daarin gewoon de trend volgen of écht intrinsiek gemotiveerd zijn om hun leefstijl te verbeteren? Alhoewel ik zeker denk dat er ook mensen tussen zitten die vooral de trend volgen, blijkt uit een enquête die ik gehouden heb onder 78 ouders dat 59% van de ouders een gezonde leefstijl heel belangrijk vindt; 39% vindt het redelijk belangrijk en er is slechts één ouder die het een beetje belangrijk vindt. Geen enkele ouder geeft aan het onbelangrijk te vinden. Een mooi gegeven!

88,5% van de deelnemers wil graag gezonder eten met het gezin. Bij de vraag wat ze nodig hebben om gezonder te eten, komt als eerste wens de inspiratie voor maaltijden (70,5%) en als tweede argument tijd (53,4%). Andere elementen die worden genoemd, zijn meer informatie over gezonde voeding (25,6%), praktische ondersteuning (24,4%) en motivatie en wilskracht (23,1%). Er is dus nog veel winst te behalen.



Een gezonde relatie met voeding

Een gezonde relatie met voeding komt niet uit de lucht vallen. Daar moet je in investeren, en dat moet groeien. Mijn eigen relatie met voeding was een aantal jaren geleden ook verre van ideaal. Ik had altijd een normaal gewicht gehad, maar vanaf mijn puberteit sluimerde langzaam het idee in mijn hoofd dat ik te dik was. Ik heb dit gevoel lang onderdrukt en verborgen gehouden, omdat ik niet wilde dat andere mensen dit zouden 'zien'.

Ik liep op elk gebied tegen de lamp. De scheiding van mijn ouders had ik niet goed verwerkt en ook op mijn opleiding moest ik op mijn tenen lopen. Door mij volledig op voeding te storten, hoefde ik niet te werken aan mijn onderliggende emoties. Ik ging veel sociale situaties uit de weg, omdat ik niets wilde eten wat in mijn ogen niet 'gezond' was. Kwam ik toch in deze situaties terecht, dan raakte ik volledig in paniek. Daarmee sloot ik me steeds meer af van iedereen om me heen. Tegelijkertijd wilde ik dat iemand door me heen prikte en mijn echte verdriet zag, want ik had het gevoel dat ik volledig geïsoleerd leefde, als op een eiland.

Dit eindigde in een situatie waarin ik flink ondergewicht had en er letterlijk niets meer van de oude Robin over was. Het heeft lang geduurd voor ik zag dat het écht tijd was om in de spiegel te kijken. Ik kon er letterlijk en figuurlijk niet meer omheen.

Deze ervaring heeft voor mij een duidelijke boodschap: jezelf of een ander een bepaald stramien

opleggen, heeft op de lange termijn geen kans van slagen. Door anders naar voeding te kijken en er anders mee bezig te zijn, slaag je wel. Wat ooit mijn valkuil was, heb ik weten om te draaien naar een onuitputtelijke kracht en passie!

Wat ooit mijn valkuil was, heb ik weten om te draaien naar een onuitputtelijke kracht en passie!

Zo'n proces kun je niet overhaasten, maar je kunt wel op zoek gaan naar de juiste handvatten die je helpen om verder te komen. In mijn geval was dat een goede psychotherapeut die durfde te benoemen waar ik voor wegrende. Daarnaast is dit boek een manier om mijn (persoonlijke) ontwikkeling te delen en er mijn lessen uit te nemen.

Investeren in een gezond voedingspatroon heeft alles te maken met zelfliefde. Wie van zichzelf houdt, zorgt goed voor zichzelf. Door de juiste voeding te eten, ga je je steeds beter voelen; je wordt zowel fysiek als mentaal sterker. Wie dit zelf ervaart, zal merken dat het steeds makkelijker wordt om gezonde keuzes te maken. Je wilt namelijk niet meer anders, omdat je weet hoe je je kunt voelen als je jezelf voorziet van de juiste voeding. Dat gaat stapsgewijs, dus wees tevreden met de kleine stappen die je maakt. En bovenal: vertrouw op jezelf en houd van jezelf – je bent het waard.

Waarom een gezond voedingspatroon?



Voordat je daadwerkelijk stappen gaat zetten om je voedingspatroon aan te passen, wil je natuurlijk graag weten wat het *jou* oplevert. Althans, weet jij waarom je graag je leefstijl wilt verbeteren? Als je begrijpt waarom het belangrijk voor je is, ben je eerder bereid te veranderen. Daarnaast wil je lichamenlijk of geestelijk merken dat je erop vooruitgaat en wil je dit zonder al te veel moeite kunnen integreren binnen jouw gezin. Toch?!

WAT IS GEZONDHEID?

Laat mij eerst het begrip gezondheid nader verklaren. Gezondheid betekent een toestand van algeheel welbevinden, waarbij geen sprake is van (lichamelijk) letsel of ziekte. Naast voeding zijn beweging, slaap en ontspanning belangrijke factoren voor een gezonde toestand van lichaam en geest. Ook erfelijkheid en omgevingsfactoren spelen een rol. Hoe meer alle factoren in balans zijn, hoe betere weerstand je hebt. Het lichaam kan zich dan beter en sneller herstellen na tegenslag. Een jong lichaam herstelt zich sneller dan een ouder lichaam. Daarom is het van belang al in de jeugd te beginnen, om later meer profijt te ervaren.

Steeds meer mensen worden op jonge leeftijd al geconfronteerd met klachten, aandoeningen en zelfs ziekten, ook wel welvaartziekten genoemd. Op dit moment worden deze gezondheidsproblemen vooral aangepakt met medische behandelingen zoals medicijnen. Alhoewel medisch ingrijpen de klacht zal bestrijden, pakt het niet de veroorzaker bij de lurven. Er wordt nog weinig aandacht besteed aan het leefpatroon en/of de leefomgeving die heeft bijgedragen aan het ontstaan van het probleem.

Een gezond voedingspatroon bevordert ons algeheel welbevinden. Denk aan het hebben van voldoende energie, concentratie en het vergroten van je geestelijke capaciteit. Naast voeding zijn er nog andere gebieden die ons welbevinden bevorderen, zoals voldoende slaap, beweging en ontspanning.

Alleen het belang van een gezonde leefstijl benadrukken is daarbij onvoldoende. Groenten verdienen de absolute hoofdrol in ons dagelijkse voedingspatroon. Ik vind het fantastisch om groenten aantrekkelijker te maken binnen jouw gezin. Vandaar dat ze centraal staan in elke mindmap van dit boek.

ORTHOMOLECULAIRE VOEDINGSLEER

Alle recepten in dit boek zijn opgebouwd vanuit de orthomoleculaire voedingsleer. Daar ligt ook mijn achtergrond als natuurvoedingsadviseur. Ik vat het samen als het leren begrijpen van het lichaam van binnenuit. Deze voedingsleer bekijkt het lichaam vanuit holistisch perspectief. Je streeft naar een optimale staat van het lichaam, zowel lichamenlijk als geestelijk. Wat in het lichaam gebeurt, beïnvloedt het externe en andersom. Werkt één schakel van het lichaam niet voldoende mee, dan heeft dit invloed op de rest van de lichaamsprocessen.

Dit maakt duidelijk dat elk lichaam uniek functioneert. Met een persoonlijke leefstijlaanpak kan de gezondheid sterk verbeteren, waardoor klachten verminderen en medisch ingrijpen minder vaak noodzakelijk wordt.

Natuurlijk kunnen we niet alles als sneeuw voor de zon laten verdwijnen. We hebben geen invloed op onze genen en omgevingsfactoren. Wél op wat we in onze mond stoppen, dus laten we die verantwoordelijkheid in eigen hand nemen.

Hoe je gezond kookt met kinderen

Ik ben ervan overtuigd dat iedereen die een gezin heeft gezond kan koken. Met dit kookboek wordt gezond eten weer een plezier: iets dat je gemakkelijk volhoudt met zijn allen en waar je samen van geniet. Het gaat om het doorbreken van je eigen patronen en het creëren van gezonde voedingsgewoonten. Dan zul je zien dat het juist gemakkelijk, smaakvol en goedkoop is – voedingsgewoonten die voor jou en je nabije omgeving prettig voelen en te realiseren zijn. Dit kan bij elk gezin anders zijn.



In het hele boek staan tips om kinderen actief te betrekken bij het (voor)bereiden van maaltijden. Denk aan leuke serveertips en creatieve namen voor gerechten. Hoe vroeger je ermee start, hoe gemakkelijker kinderen het integreren in hun leefstijl. Hoe meer het onderdeel is van de leefstijl, hoe meer het maken van gezonde keuzes als vanzelfsprekend wordt ervaren. Dat is wat je wilt bereiken!

Daarbij houd je zes vuistregels in de gaten:

- 1 Ga kinderen niet dwingen om gezond te eten. Willen ze niet, bied het dan later rustig nog eens aan, maar laat ze altijd zelf eten. Zorg voor regelmaat aan tafel. Wanneer een kind te moe is, zal het eerder zijn kont tegen de krib gooien.
- 2 Vertrouw erop dat kinderen ook zelf goed kunnen aanvoelen wat wel en niet goed voor hen is. Geef ze altijd meerdere opties, zodat ze zelf kunnen kiezen. Jij vindt zelf ook niet alles lekker, dus verwacht dit ook niet van je kind(eren).
- 3 Speel in op de beleving en fantasie door veel kleur en verschillende structuren en vormen te gebruiken. Verzin creatieve namen en wees niet bang om daarin te experimenteren. De presentatie en aankleding van een gerecht geven vaak de doorslag. Snijd voedsel in stukken (zoals fruit), want kinderen eten meer fruit als ze het gemakkelijk kunnen eten.
- 4 Wees zelf het goede voorbeeld of verzin een denkbeeldige held. Kinderen zijn sneller geneigd om een gezonde keuze te maken wanneer ze tegen iemand opkijken die ook gezonde keuzes

maakt. Die persoon kun je zelf zijn, maar ook iemand van tv of YouTube, van wie ze het waarschijnlijk eerder zullen aannemen. Beloon gezonde keuzes met een verhaaltje of sticker, en bij oudere kinderen met een uitje, wat spaargeld, sportattributen of extra YouTube-tijd. Voor jonge kinderen kun je ook een sticker of plaatje op groente en fruit plakken en die mee naar school geven, zodat ze uitgenodigd worden om alles op te eten.

- 5 Houd het gezellig aan tafel. Voer geen moeilijke gesprekken, maak geen ruzie, want anders kunnen kinderen een verstoorde relatie met voeding ontwikkelen en zelfs getraumatiseerd raken. Benadruk niet telkens hoe gezond iets is. Een kind gaat zich daardoor juist tegen je afzetten. Verleid het met gezonde keuzes, zonder die zo te benoemen. Doe dit stapsgewijs, zodat het kind langzaam kan wennen aan verandering.
- 6 De laatste en misschien wel de belangrijkste: gun elk gezinslid zijn tijd en ruimte voor verandering. Dat duurt soms even, maar later zullen ze je dankbaar zijn. Dit boek kan daarbij dienen als handvat om een gezonde basis stapsgewijs te integreren.

Hoe meer je dingen gaat verbieden, hoe meer weerstand je omgeving zal bieden. Hoe wil je dat jouw kinderen later terugkijken op hun jeugd? Als een tijd waarin ze niets mochten en 'gezond' de enige optie was, of een tijd waarin ze uitgenodigd werden om hun eigen gezonde keuzes te maken?

Bloemkool

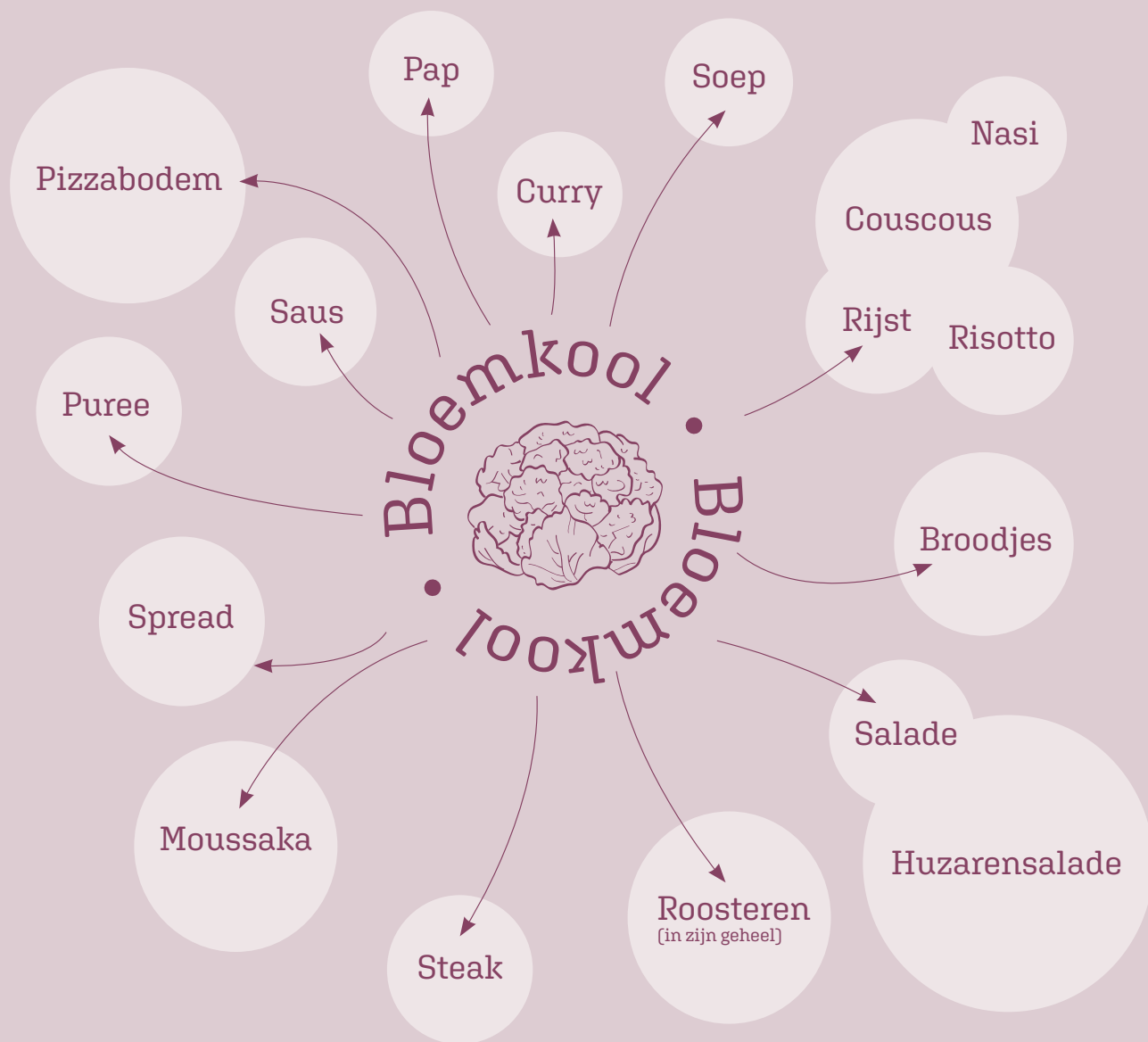
Bloemkool is één van mijn favoriete groentes omdat hij zo veelzijdig en voedzaam is. Je kunt er veel recepten mee bedenken: van soep tot rijst, van steak tot een heerlijke moussaka.

Bloemkool bevat veel vitamine C, K, enkele B-vitamines, en vezels die de spijsvertering stimuleren. Bloemkool ondersteunt de lever bij het afvoeren en afbreken van schadelijke stoffen, en bevordert het geheugen. Een ander stofje helpt om ontstekingen te remmen. Bij het stomen en roerbakken van bloemkool behoud je de meeste vitamines en mineralen.



VOEDINGSEIGENSCHAPPEN

Gunstig bij het herpesvirus (koortslip), maar niet geschikt bij jicht.



EIGENSCHAPPEN

Bindt, maakt romig, geeft subtiele/zachte smaak.



COMBINEERT GOED MET

Kerrie, kokos(melk), nootmuskaat, koriander, peper, peterselie, gember, dragon en kip.



BESTE SEIZOEN

In principe gehele jaar verkrijgbaar, maar het Hollandse seizoen loopt van juni tot november.



Bloemkoolmonster uit de oven

Hoe tof is dit bloemkoolmonster? Met dit vriendelijke bloemkoolmonster is de bloemkool voortaan zo op. In de oven wordt bloemkool heerlijk knapperig en dat vinden kinderen vaak een pluspunt.



± 70 minuten

DIT HEB JE NODIG

- 1 bloemkool
- 2 el kerriepoeder of kurkuma
- 1-2 el paprikapoeder
- 2-3 el kokosolie
- peper
- zeezout
- ter garnering: sesamzaad

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 180 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Smelt de kokosolie en laat even afkoelen. Voeg de kerriepoeder of kurkuma toe en roer het goed door elkaar.
3. Strijk met een kwastje of lepel de bloemkool in met het olie-kruidentmengsel. Als het mengsel voldoende is afgekoeld, dan kun je de bloemkool ook marinieren met je handen.
4. Bestrooi het bovenste gedeelte van de bloemkool met paprikapoeder en wat sesamzaad. Voeg naar smaak peper en zout toe.
5. Leg de bloemkool op de bakplaat en schuif hem in de oven.
6. Controleer na 50-60 minuten of de bloemkool gaar is.
7. Snijd de bloemkool in de lengte in plakken. Serveer als 'steak' bij groenten, met een frisse salade, met tapenade of een lekker zelfgemaakt sausje.

SERVEERTIPS

- Er zijn veel variaties mogelijk wat betreft kruiden: Italiaanse kruiden, komijnzaad, cajunkruiden, gyroskruiden, chilivlokken etc.
- In sommige winkels is zelfs paarse bloemkool verkrijgbaar. Dat is natuurlijk helemaal te gek.



Laat je kinderen de bloemkool marinieren met hun handen.

Laat je kinderen helpen door de bloemkool te 'verven' met een kwastje.

Wanneer je kurkuma gebruikt, zorg dan voor oude kleren of een short. Kurkuma is een natuurlijke kleurstof die hardnekkige vlekken veroorzaakt.

Nasi met passie

TIP!
Maak een extra hoeveelheid kruidenmix en bewaar in een goed afsluitbare pot voor een volgende keer. Dat scheelt je weer tijd en je hoeft maar eenmalig alles aan te schaffen.

Nasi is een favoriet gerecht van elke generatie. In Aziatische landen wordt dit vrijwel elke dag gegeten, zowel voor ontbijt, lunch als diner. Nasi is volgens traditie niet meer dan rijst met (restjes) groenten en kruiden, soms aangekleed met een ei, vlees of vis. De kruiden geven dit gerecht zijn unieke smaak. Leg daar de nadruk op bij het bereiden ervan.



± 45 minuten

DIT HEB JE NODIG

Voor de basis

- 1 flinke bloemkool of 2 pakken bloemkoolrijst
- 1 flinke prei
- 2 uien
- 2 winterwortelen
- 400 g fijngesneden (spits)kool
- 250 g peulvruchten: sperziebonen, snijbonen, sugarsnaps, erwtjes, taugé
- 1 cm verse kurkuma of 2 el poeder
- 1 cm verse gember of 1 el poeder
- 2 el nasikruiden (van de natuurwinkel)
- 3 tenen knoflook
- 2 el olijfolie
- 2-3 el kokosolie
- peper
- zeezout

Voor de tahin-satésaus

- 4 el tahin (sesampasta)
- 2 tenen knoflook
- 1 el kokosolie
- evt. scheutje tamari (ongezoete sojasaus)

ZO MAAK JE HET

1. Vermaal de bloemkool in een keukenmachine tot rijst (druk de knop een paar keer in) of rasp de bloemkool fijn. Zorg dat de bloemkool de structuur van rijst blijft houden, dus niet te lang mengen.

2. Bak de bloemkoolrijst in 2 el olijfolie in een koekenpan. Voeg peper, zout en een snuf kurkuma of kerrie toe; ongeveer 10 minuten laten smoren. Bewaar de bloemkoolrijst apart.
3. Was alle overige groenten en snijd ze in stukken. Je kunt op diverse manieren snijden. Door hierin te variëren creëer je andere smaakstructuren.
4. Stoom de peulvruchten beetgaar in ongeveer 7 minuten. Gebruik je alleen taugé? Dan hoeft je dit niet te doen.
5. Maak ondertussen de 'satésaus': smelt de kokosolie en pers de knoflook uit; roer alle ingrediënten door elkaar en bewaar ze in een apart schaaltje.
6. Bak de ui, kurkuma, gember, knoflook en kruidenmix zachtjes aan in een grote diepe pan met olie. Voeg de fijngesneden groenten één voor één toe. Laat ze ongeveer 15 minuten bakken en roer ze goed door.
7. Schep de laatste 5 minuten de peulvruchten erdoor. Breng alles eventueel extra op smaak met peper en kruiden.
8. Garneer de bloemkoolrijst met de saus, extra tamari en bosui.

SERVEERTIPS

- Met een gebakken eitje of in reepjes gescheurde omelet.
- Bak de bloemkoolrijst eens met venkel, ui, kaneel en kurkuma. Dat geeft een heel bijzondere smaak.
- Laat de peulvruchten achterwege en vervang ze door 200 g kipgehakt.

Kies voor veel kleuren op het bord, dat spreekt kinderen aan. Laat ze eventueel de groenten uitkiezen die ze lekker vinden.

Verwerk al je groenterestjes door je nasi. Zo verspil je niks en geef je er elke keer je eigen draai aan.

Laat ze helpen met snijden. Wees niet te bang! Wanneer ze het nooit mogen proberen, leren ze het ook nooit. Leg ze uit hoe ze het materiaal veilig kunnen gebruiken of gebruik speciale kindermesjes.



Bloemkoolpizza

Een gezonde pizza – dat klinkt te mooi om waar te zijn. Toch kan het met deze pizzabodem van bloemkool. Erg leuk om te maken in het weekend, als je meer tijd hebt. Je kunt de bodem ook de avond ervoor klaarmaken.



± 60 minuten

DIT HEB JE NODIG

Voor de bodem

- 1 bloemkool (± 600g)
- 80 g rijstmeel
- 2 el Italiaanse kruiden
- 3 eieren
- scheut extra vierge olijfolie
- peper
- zeezout

Voor het beleg

- ui, paprika, courgette, champignons, olijven, restjes groenten etc.
- tomatenpuree en/of (zelfgemaakte) tapenade of pesto
- plakjes kip- of rundercervelaat

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 180 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Maal de bloemkool fijn tot rijst in een keukenmachine. Heb je die niet? Stoom de bloemkool dan kort: maximaal 5 minuten.
3. Pak een schone theedoek en doe daarin de gemalen of gestoomde bloemkool. Vouw de theedoek dicht en knijp zo veel mogelijk het vocht eruit. Hoe beter je het uitknijpt, hoe knapperiger de bloemkool wordt.

4. Kluts de eieren in een keukenmachine, blender of met de staafmixer.
5. Voeg alle overige ingrediënten toe en doe ze in een mengkom. Kneed ze tot een deegbal.
6. Rol de deegbal uit tot de gewenste bodemvorm en leg die op de bakplaat. Maak de bodem niet te dik. Hoe dunner de bodem, hoe knapperiger.
7. Bak de bodem 20 minuten af in de voorverwarmde oven.
8. Haal de bodem uit de oven; beleg de bodem naar keuze. Ik start met tomatenpuree en/of tapenade, daarna de groenten en de champignons of het vlees.
9. Doe de pizza daarna nog 15 minuten terug in de oven.

SERVEERTIPS

Serveer met een frisse salade, rucola en eventueel olijven.

Laat je kinderen helpen om de bodem te maken en laat ze kiezen welk beleg erop gaat. Zo voorkom je dat ze aan tafel zeggen dat ze het niet lusten.

Maak verschillende creaties op de pizza met het beleg: een gezichtje, een hartje, snorren van paprika, etc.

Er zijn veel variaties mogelijk qua beleg. In de winter kun je ook eens boerenkool proberen. Verhit de boerenkool kort voordat je die op de pizza legt. Dat voorkomt aanbranden.





Regenboogpuree

Waren jullie voorheen geen pureeliefhebbers, dan worden jullie dat nu wel. Puree heeft over het algemeen een duf imago. Met deze opmaak spreekt het toch iedereen aan én krijgen jullie (ongemerkt) een bom aan groente binnen. Oké je hebt misschien wat extra afwas met dit gerecht, maar het is het hoe dan ook waard.



± 45 minuten

DIT HEB JE NODIG voor 2 porties

Voor broccolipuree

- 1 broccoli
- 20 g peterselie
- (verse) bouillon, water of kokosmelk
- peper
- zeezout

Voor de bloemkoolpuree:

- 1 bloemkool
- 2 el roomboter, hazelnoot- of walnootolie
- (verse) bouillon, water of kokosmelk
- snuf nootmuskaat
- peper
- zeezout

Voor de pompoenpuree:

- ½ oranje pompoen of flespompoen
- 1 el kerrie
- (verse) bouillon, water of kokosmelk
- peper
- zeezout

Voor de bietenpuree:

- 2 (voorgekookte) bieten
- 1 el za'atar, tijm of oregano
- (verse) bouillon, water of kokosmelk

- peper
- zeezout

ZO MAAK JE HET

1. Maak alle groenten schoon. Snijd de broccoli en bloemkool in roosjes. Doe ze apart in een ketel. Snijd de pompoen en de bieten in kleine blokjes, of gebruik voorgekookte bieten.
2. Kook alle groenten apart gaar. De bloemkool en broccoli zijn binnen 5 minuten gaar. De pompoen heeft misschien wat langer nodig, en zeker bij verse bieten is de kooktijd ongeveer 20-30 minuten. Het voordeel is dat je in die tijd de overige pureetjes kunt maken.
3. Schud de groenten één voor één af en breng ze op smaak met de bijbehorende ingrediënten. Gebruik een staafmixer, blender of keukenmachine om er puree van te maken.
4. Daarna kun je de pureetjes gaan opbouwen. Welke volgorde je daarbij aanhoudt, kun je zelf bepalen.
5. Bovenop garneren met extra peterselie, bieslook of wat roergebakken zeekraal.

SERVEERTIPS

- Bij vis of vlees. De biet is nitraatrijk en kun je daarom beter niet combineren met vis. Vervang deze dan door paarse wortel.
- Met roergebakken paddenstoelen of geroosterde pijnboompitten.



Je kunt wel een hulpje gebruiken bij het pureeren van al die groenten. Laat je kind(eren) zelf de puree opmaken in de volgorde die ze aanspreekt.



Dit gerecht staat ook superleuk op een kersttafel of bij een speciaal etentje.

Moussaka

Griekse moussaka in een gezond jasje! De bechamelsaus maakt plaats voor een puree van bloemkool en avocado. De combinatie van bloemkool en avocado maakt het behoorlijk machtig, dus wees niet te fanatiek met opscheppen.



± 45 minuten

DIT HEB JE NODIG

- 1 grote ovenschaal

Voor de gehaktlaag

- 300 g kipgehakt/rundergehakt
- 2 uien
- 2 tenen knoflook
- 1 courgette
- 1 komkommer
- 1 blikje tomatenpuree of 3 verse tomaten
- 2 el Italiaanse kruiden
- 1 tl chilivlokken
- 1 el kaneel
- roomboter
- extra vierge olijfolie
- peper
- zout

Voor de pureelaag

- 1 grote bloemkool
- 1 rijpe avocado
- snuf nootmuskaat
- (zelf getrokken) bouillon of water
- eventueel een scheutje kokosmelk
- zeezout
- peper

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 180 °C. Vet een ovenschaal in met roomboter.

2. Snijd de bloemkool in roosjes en kook deze gaar in bouillon of water.
3. Ondertussen snijd je de knoflook en de uien fijn en fruit je deze in roomboter en/of olie.
4. Voeg het gehakt toe en bak dit rul.
5. Snijd de courgette en komkommer in plakken of blokjes. Je kunt de courgetteplakken even apart grillen in een grillpan of -ijzer.
6. Wanneer het gehakt rul is, voeg je de kruiden, de tomatenpuree, de komkommer en de courgette toe. Laat nog 5 minuten zachtjes meegaren.
7. Proef of het gerecht voldoende op smaak is; voeg anders nog wat van de kruiden of specerijen toe.
8. Schep het gehakt-groentemengsel op de bodem van de ovenschaal. Ga nu verder met de pureelaag.
9. Schud de bloemkool af en bewaar het kookvocht. Voeg de avocado erbij en pureer met een staafmixer, blender of keukenmachine tot een stevige massa. Breng op smaak met peper, nootmuskaat en eventueel zout.
10. Verdeel de pureelaag over het gehaktmengsel in de ovenschaal.
11. Zet de ovenschaal 20 minuten in de voorverwarmde oven.

SERVEERTIPS

- Serveer met een frisse salade.
- Bewaar een restje voor de lunch, want het smaakt koud ook erg lekker.



Maak het jezelf makkelijk:

- *Maak de pureelaag vooraf alvast klaar, zonder de avocado.*
- *Snijd alle groenten voor.*

Je kinderen kunnen bij elke stap helpen: roosjes maken van bloemkool, pureren, groenten snijden, ovenschaal invetten, voorproeven, etc.



Bloemkoolcurry

Curry is één van mijn favoriete gerechten. De smaak is heerlijk romig en het staat zo op tafel! Je kunt er alle restjes in kwijt, want vrijwel elke groenten smaakt in een curry, zelfs spruitjes. Qua smaak kun je alle kanten op. Het ligt er net aan welke kruiden je wilt gebruiken. Deze curry heeft een milde smaak.



± 30 minuten

DIT HEB JE NODIG

- 1 bloemkool
- 2 rode uien
- 2 wortelen
- 100 g sperziebonen
- evt. 250 g spinazie of boerenkool
- 1 blik kokosmelk (400 ml)
- 2 tenen knoflook
- ½ bosje peterselie
- 1 el kerrie of kurkuma
- 1 el komijnzaad
- 2 el kokosolie
- snuf peper
- snuf zeezout

ZO MAAK JE HET

1. Was alle groenten en snijd ze fijn.
2. Kook de sperziebonen beetgaar in ongeveer 5-7 minuten.
3. Fruit de ui en de knoflook in kokosolie. Voeg de kruiden toe en bak ze op een laag vuur ongeveer 2 minuten mee.
4. Voeg de kokosmelk en overige groenten toe en laat zachtjes garen op een laag vuur.

5. Schud de sperziebonen af en roer deze door de groenten.
6. Garneren met peterselie, peper en zeezout. Smaakt het nog wat flauw? Voeg dan wat extra specerijen toe.

SERVEERTIPS

- Met (volkorenzilvervlies)rijst, bosui en/of een frisse salade.
- Probeer ook eens papadum. Dat is een traditionele Indiase snack die lijkt op kroepoek en is gemaakt van linzenmeel. Erg lekker om de papadum te dippen in de curry. Niet te vinden in jouw supermarkt? Dan zijn groentechips ook een goed en kleurrijk alternatief.
- Probeer ook eens (zelfgemaakte) granola; dat geeft een heerlijke, zoete smaak aan het gerecht.



Wil jij het gerecht nog aantrekkelijker maken? Strooi dan wat groentechips, granola of rozijnen over de curry.

Neem je kind mee op wereldreis naar India en vertel er een spannend verhaal bij: 'Je wordt er groot en sterk van, net zoals de mensen daar.'



Wortelen

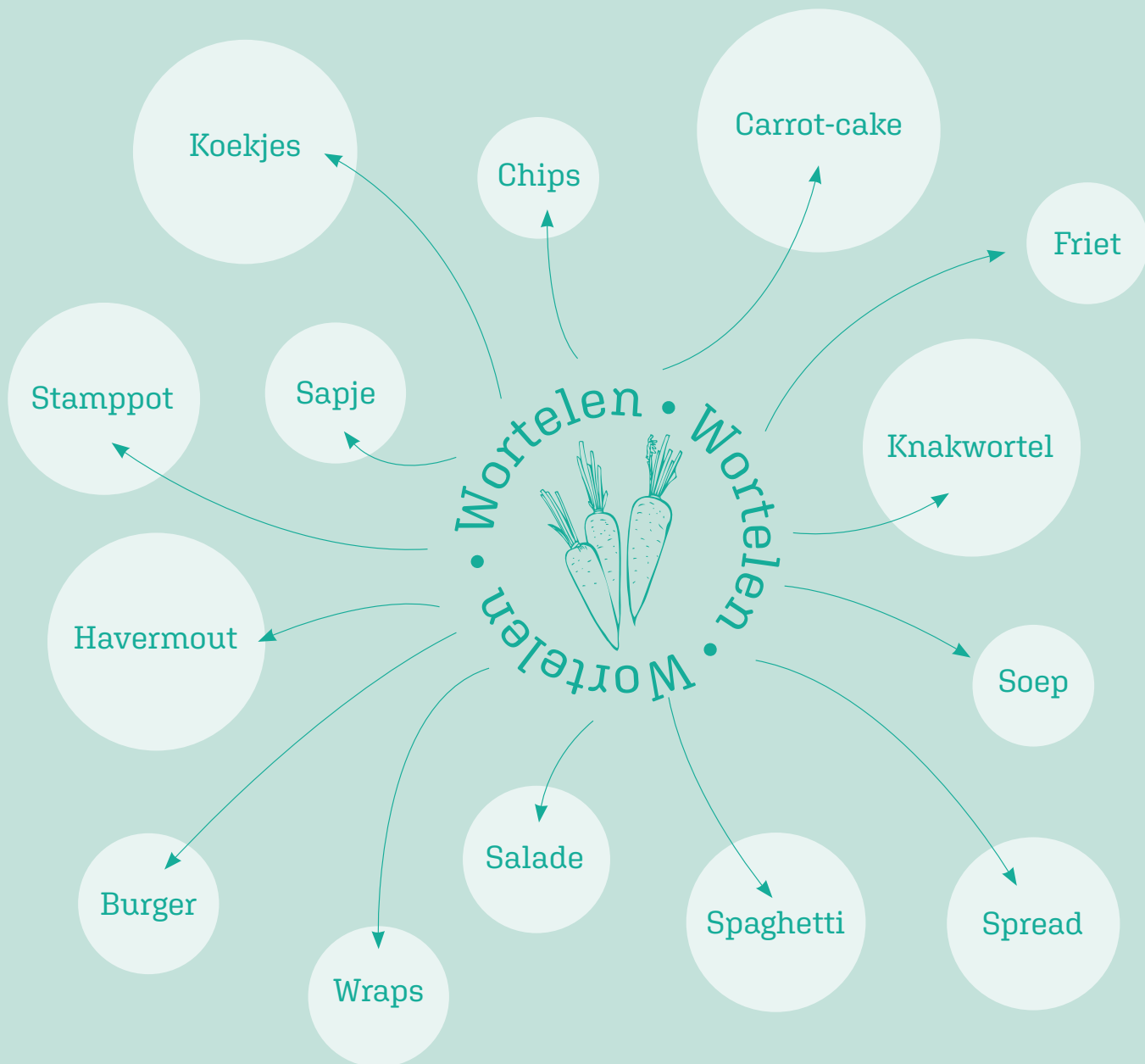
Wortelen zijn er in veel verschillende soorten en maten. Je hebt dikke winterpenen en dunne bospeentjes. Bospeentjes zijn van nature zoeter dan de dikkere winterpenen. Winterpenen zijn overigens het hele jaar door van Nederlandse bodem te verkrijgen. De bospeen is in de lente van Nederlandse bodem. Wist je dat de oranje kleur is ontstaan door kruisingen? De wortelen komen oorspronkelijk uit Iran en zijn via de VOC naar Nederland gebracht. Wortelen hadden vóór de 17e eeuw eigenlijk allerlei kleuren: wit, paars en geel.

Wortelen, en met name de oranje, bevatten veel bètacaroteen, de voorloper van vitamine A. Dit is een in vet oplosbare vitamine, die zorgt voor een gezonde huid, gezond haar, en een goed werkend afweersysteem. Het gezegde dat wortelen goed zijn voor je ogen klopt indirect; vitamine A zorgt voor een goede conditie van de ogen.



VOEDINGSEIGENSCHAPPEN

Verwarmd, in combinatie met olie of boter, beter opneembaar dan rauw.



EIGENSCHAPPEN

Knapperig van structuur; kan in veel gerechten gebruikt worden – absoluut onmisbaar.



COMBINEERT GOED MET

Gember, honing, bieslook, salie, prei, rozijnen, knolselderij, alle koolsoorten (spitskool, rodekool, boerenkool, etc.).



BESTE SEIZOEN

Hele jaar te krijgen (Nederlandse seizoen: mei-november)



Carrot-cakemuffins

Muffins zijn niet per definitie ongezond. Deze heerlijke, geurende variant is gezond én voedzaam. Ideaal als verantwoord tussendoortje voor naar school, als traktatie na school of zelfs als ontbijt.



35 minuten

DIT HEB JE NODIG

- 180 g havermout
- 150 g geraspte wortel
- 50 g rozijnen
- 2 appels
- 1 el koek- of speculaaskruiden
- 3 el kokosolie
- 3 el honing
- snuf zeezout
- scheut water
- evt. wat verse gember
- ter garnering: wat extra geraspte wortel, kokosslagroom of ongezoete jam

TIP!

Er gaat altijd wel een 'muff in'!

Deze muffins kun je zeker een week bewaren in de koelkast. Je kunt ze ook prima invriezen. Dan heb je altijd een verantwoorde snack voor onderweg.

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 180 °C. Zet een muffinvorm klaar.
2. Smelt de kokosolie in een pannetje. Voeg de honing toe en roer goed door. Laat dit even afkoelen.
3. Maak ondertussen de wortel schoon en rasp deze fijn.
4. Doe de havermout, specerijen en een snufje zout in een kom. Roer de geraspte wortel en de rozijnen erdoorheen.
5. Snijd de appel doormidden en snijd die in grove stukken.
6. Maal de appel met een scheut water fijn in een keukenmachine. Voeg het maassel bij de rest.
7. Voeg ook het olie-honingmengsel toe. Meng alles goed door elkaar. Plakt het beslag niet goed aan elkaar? Voeg dan nog wat extra water toe.
8. Verdeel het beslag over de muffinvormpjes en druk het goed aan met een lepel.
9. Bak de muffins 20 minuten in de voorverwarmde oven.
10. Serveren met kokosslagroom en wat extra geraspte wortel. Je kunt ze ook besmeren met ongezoete jam.

SERVEERTIPS

- Vervang de appels door blauwe bessen of ander vers fruit.
- Vervang de appels door gedroogde abrikozen of dadels.

Register

A

Aioli 155,163, 168
Appel 139
Arrowroot 175, 183
Asperges 36, 59, 100
Avocado 52, 62, 65, 130, 159

B

Balsamicoazijn 65*, 74*,86,114*,126, 181
Bleekselderij 88
Bloemkool 45, 46, 48, 50, 52, 54, 93
Boekweitmeel 134, 159*
Boerenkool 54*, 72, 120*,159
Broccoli 50, 56, 59, 60, 62, 65, 66, 93, 120, 178

C

Champignons (kastanje/wit) 48, 71*, 103, 172, 178, 180, 183
Cherrytomaatjes 65, 88, 150*, 156
Chinese kool 178
Chocolade 88, 129, 134
Citroen 35, 36, 60, 106, 109, 114, 150, 168*
Coquilles 170
Courgette(gewoon/bol) 48, 52, 88, 96, 99, 100, 103, 105, 106, 109, 163

D

Dadels 117, 133
Dille 106

E

Edelgistvlokken 30, 62, 65, 147
Eieren 33, 39, 48, 59, 62, 109, 119, 130, 134, 156, 159, 165, 166, 168

F

Feta 93, 126
Flowersprouts 59

G

Garnalen 100
Gember 46, 71, 85, 120, 139*, 147, 178
Groenekool 93, 163

H

Havermout/havermeel 59, 62*,109*, 117, 119*, 130, 134*, 139, 156*
Hazelnootolie 35*, 50*, 129*, 170*
Honing 39, 74, 109, 117, 119, 133*,134*, 139, 147, 150, 168*

I

Italiaanse kruiden 48, 52, 62, 86*, 88, 99, 103, 143, 156, 163, 181

K

Kabeljauw 106, 145
Kappertjes 105, 155*, 163
Kastanjes 74
Kip 95, 150
Kipgehakt 40, 52*, 91*, 99*, 113*, 143*, 150, 153, 163
Kipcervelaat 48
Knolselderij 145, 160, 163, 165, 166, 168, 170, 175*
Kokosmeel 59*, 109
Kokosmelk 50, 52, 54, 79, 85*,109, 113, 117*,120, 134*,139*
Kokosyoghurt 150, 155*,
Komkommer 52, 143, 150, 159
Koriander 91, 93, 120*, 147
Kurkuma 45, 46, 54, 72, 73, 113, 120

M

Mayonaise 33*, 150

N

Noten (cashewnoten, hazelnoten, walnoten) 39, 65, 66, 77, 79, 133*, 166
Notenpasta 155

O

Olijven 46, 48, 105, 143, 181

P

Paksoi 178
Paprika 46*, 48, 82, 93, 95, 181
Paddenstoelen 71, 172, 175, 177
Pastinaak 72
Peterselie 30, 35, 50, 54, 105, 113*, 120*, 147*, 150*, 159, 175*, 181
Peultjes 178*
Peulvruchten (sperziebonen, taugé, snijbonen, peultjes) 46, 54, 85, 120, 178*
Pijnboompitten 30, 77, 93, 147, 156*
Pompoen 50, 110, 113, 114, 117, 119, 120, 123
Pompoenpitten 62*, 77*, 109, 114, 117, 119, 129, 133*
Portobello 159
Prei 40, 46, 88, 99, 113*, 175

Q

Quinoa 105, 120*

R

Rijstmeel 48, 119*, 159*, 166
Rivierkreeftjes 33
Rode bieten 50, 124, 126, 129, 130, 133, 134
Rodekool 159
Rozemarijn 59, 66, 74, 109, 123, 140, 166*, 175*, 183
Rozijnen 35, 66, 74, 93, 105, 109, 113, 117, 119, 120, 139
Rucola 77, 126, 130, 155*, 163
Runderham 30
Rundergehakt 52*, 91*, 99*, 143*

S

Sesamzaad 45, 59, 60, 155*, 170, 178
Sla 114, 130, 150, 159
Snijbonen 46
Sperziebonen 46, 54, 120, 178*
Spinazie 54*, 93, 120*, 156
Spitskool 46, 85
Spruiten 68, 71, 72, 74, 77, 79, 81

T

Tahin 46, 62, 74, 147, 157
Tamari 46*, 59, 60, 85, 95, 143, 178
Taugé 46, 85
Tijm 39, 86, 106, 126, 168, 175*, 181, 183
Tomaten 52*, 82, 85, 86, 88, 91, 95, 100*, 150*
Tomatenpuree 46, 48, 52, 88, 95, 99, 103, 120, 183
Tonijn 155

U

Ui 40, 46, 48, 52, 54, 59, 60, 65, 71, 72, 79, 85, 88, 91, 95, 99, 100, 105, 113, 114, 120, 126, 130, 143, 145, 150, 153, 155, 159, 163, 175, 177, 178, 183

W

Wortelen 33, 35, 40, 46*, 54, 88, 99, 100, 136, 139, 140, 143, 145, 147, 183
Walnootolie 33, 35, 50, 114, 129*, 147*, 170, 181*
Witlof 28, 30, 33, 35, 36, 39, 40, 60, 113, 170

Z

Zalm 36, 60
Zoete aardappel 59, 77, 91, 150, 153, 155, 156, 159
Zongedroogde tomaat 77*, 86, 100, 105, 114, 181
Zonnebloempitten 181
Zuurkool 153

**Ingrediënt is gebruikt als extra optie in een recept*

Van Natura

IK HEB HET BOEK GELEZEN, EN NU?

Het is leuk om een kookboek vol recepten te hebben, maar hoe integreer je dit binnen jouw leefstijl, zodat je op de lange termijn je gezondheid kunt verbeteren? Bij Van Natura kun je specifieke activiteiten volgen om de inspiratie die je uit dit boek hebt gehaald in de praktijk te brengen. Precies dé reden dat Robin start met een groepscursus.

GROEPSCURSUS: DE BESTE VERSIE VAN JEZELF MET (ORTHOMOLECULAIRE) VOEDING!

De groepscursus bestaat uit een combinatie van afwisselend informatieve lessen en kooktrainingen. Elke kooktraining wordt afgesloten met een smakelijk diner, bereid met verse ingrediënten. Na de cursus kun je zelfstandig jouw gezondheid verbeteren met voeding en heb je voldoende inspiratie om je dagelijkse maaltijden op verantwoorde wijze in te vullen.

DINERAVONDEN

Robin heeft een prachtige ruime leefkeuken aan huis, waar ze jou met liefde laat proeven van een diner met groenten in de hoofdrol. De recepten uit dit boek komen natuurlijk terug in de diners. Alles wordt bereid met verse en, waar mogelijk, biologische ingrediënten. Het enige wat jij hoeft te doen is aansluiten en van tevoren niet te veel eten.

INDIVIDUEEL TRAJECT

Ook zijn er mogelijkheden voor een individueel begeleidingstraject, waarbij Robin jou de handvaten reikt om een verandering naar een gezonde leefstijl makkelijk en vooral praktisch te maken. Je hoeft het echt niet alleen te doen.

Meer informatie en mogelijkheden vind je op www.van-natura.nl.

WIL JE ROBIN VOLGEN?

Kijk dan op:

www.facebook.com/VanNatura1/

www.instagram.com/vannatura/

www.linkedin.com/in/robin-seuren-4496a1108

Met Van Natura inspireert en motiveert Robin Seuren jou om de beste versie van jezelf te worden met (orthomoleculaire) voeding. Van Natura bestaat officieel vanaf juli 2016.

Robin organiseert allerlei kookactiviteiten bij haar thuis en op locatie.

Voor een actueel aanbod kijk je op haar website www.van-natura.nl





**Robin Seuren,
trotse eigenaresse van
'Van Natura' heeft een
passie voor gezond koken.
Die wil ze met zo veel
mogelijk mensen
delen.**

*Laat je inspireren om van elke groente
iets lekkers op tafel te toveren! Dit boek staat vol
recepten waar je met het hele gezin van kunt genieten.*

*Gebruik het als handleiding om bewuster te koken en leer hoe
veelzijdig én oneindig koken met groenten is. Naast de overvloed aan
recepten biedt het boek praktische handvaten om kinderen op een
speelse manier te betrekken bij het koken. Een musthave binnen je gezin!*

*Groente hoort, naast fruit, de basis te zijn van onze voeding. Het bevat
vrijwel alle mineralen en vitaminen die we nodig hebben om ons volledig
te ontwikkelen, zowel fysiek als mentaal.*

*In dit boek worden groenten uitgewerkt in een mindmap. Ontdek
met Mindmap cooking dat je met één groente eindeloos kunt
variëren. Maak van wortel carrot-cakemuffins of
regenboogknakwortels of verwen je kinderen
met wortelspaghetti.*