



Ellemieke Vermolen

# LEKKER GEZOND



HET MAKKELIJKE FAMILIEKOOKBOEK

KOSM • S

**Ellemieke Vermolen**

# **LEKKER GEZOND**



**HET MAKKELIJKE FAMILIEKOOKBOEK**

**KOSM • S**

Utrecht/Antwerpen



6 - Voorwoord

# 9 Op weg naar...

9 - een gezonde lifestyle | 10 - een goede maaltijd | 17 - meer groenten en fruit

18 - Tricks voor een healthy lifestyle

23 - Allergisch, wat nu?

# 24 Ontbijt

Een betere kickstart is er niet

# 44 Lunch

Brandstof voor de middag

# 72 Snacks

Ik mag heus wel iets lekkers!

# 98 Diner

Kunst- en vliegwerk

# 166 Drankjes

Feestjes in een glas

# 178 Bakken

Lekkers uit de oven

205 - Thank you all!

206 - Register

**HAVE FUN!** 

# voorwoord

# LIEVE

## PAPA'S & MAMA'S

**E**n dan ineens zijn ze groot... Nou ja groot, in mijn ogen zijn ze groot. Noah is 12 en Zenna is 10. Dat is nog steeds jong, maar ze zijn de afgelopen jaren zó gegroeid... Het zijn al bijna mannen! Gezonde voeding is ze met de paplepel in gegoten. Dat wil niet zeggen dat ze alles lusten, helemaal niet zelfs. Ze hebben beiden hun eigen smaak ontwikkeld en nog steeds laat ik ze kennismaken met nieuwe groenten. Het blijft een uitdaging om ze op het gezonde pad te houden. Ik ben tegenwoordig wel wat minder streng, maar ik blijf erop hameren dat een gezonde levensstijl met goede voeding als basis ontzettend belangrijk is. Niet alleen voor je gezondheid, maar ook voor onze planeet. En dat blijft echt wel ergens plakken in die hoofden.

Alles draait in het leven om balans. Sport met plezier, dat is gezond voor je body en mind. Werk met mate, want van stress worden je lichaam en geest ziek, hoe gezond je ook eet. Zorg voor een goede nachtrust, want je batterijen worden 's nachts opgeladen. Ik vind het belangrijk om bewuster te eten en dan vooral om lokale ingrediënten te gebruiken. Dat is echt niet moeilijk. Er is nu zoveel keus dat iets nieuws proberen steeds leuker wordt. En het wordt tijd dat we afscheid nemen van altijd maar vlees of vis met aardappelen en groenten. Je kunt gerust ook eens geen aardappelen eten en alleen vis of vlees en groenten. Of zelfs alleen groenten en granen. Daarmee geven we onszelf en onze planeet meer liefde.

Ik probeer hier thuis de 80/20-regel aan te houden: 80 procent van wat de kids eten is gezond en voor de overige 20 procent mogen ze eten wat ze willen. Soms gaat het goed en lukt het om een hele week gezond te eten en soms lukt het totaal niet. Ook goed. Ik heb er geen stress meer van. Ik denk gewoon: morgen weer een dag. Je kinderen gezond laten eten zal altijd een uitdaging zijn, want ze worden nu eenmaal blootgesteld aan een hoop ongezonde troep. Dan is de verleiding groot om daaraan toe te geven.

Met dit boek hoop ik jullie te kunnen inspireren tot het maken van lekkere en gezonde gerechten. Hopelijk zorgt dat voor meer plezier in de keuken en aan tafel. Je kids zullen je later dankbaar zijn. Dat zijn Noah en Zenna nu ook, ze vinden het cool als er vriendjes komen spelen en ze hen een groen sapje kunnen geven (oké, als ik heel eerlijk ben, niet altijd ;-)). Ik hoop dat ze de basis vasthouden en dat als ze straks op zichzelf gaan wonen nog steeds gezonde, bewuste keuzes maken en vaak naar huis komen voor dat ene gerecht dat ze zo lekker vinden.

Dit boek is voor jullie, mama's en papa's, en voor onze kinderen. Want zij zijn de toekomst. En er is één ingrediënt waarop ik niet bezuinig en dat is LIEFDE, heel veel liefde!

## Love X





# je keukenkastjes: OP WEG

## NAAR EEN GEZONDE LIFESTYLE!

**H**oe doe je dat, beginnen met een gezondere levensstijl als gezin? Heel simpel, met stap één: je gaat je keukenkasten en/of voorraadkast opruimen. Je kunt natuurlijk meteen álles gaan vervangen, maar dat is wel heel radicaal voor je gezin. Voor je het weet komen ze in opstand en gaan ze protesteren. Dat is het omgekeerde van wat je wilt. Bedenk iets wat je kinderen het minst zullen voelen als je het door een gezonde variant vervangt. Zilvervliesrijst of volkorenpasta smaken bijvoorbeeld net zo goed als de witte rijst en pasta. Zolang de saus maar lekker is, zullen ze geen verschil proeven. Ook als jullie zelfgebakken pannenkoeken eten, zullen ze het echt niet merken als je ze ineens met amandelmelk maakt in plaats van met koemelk. Kleine stapjes doen al veel.

### NOOIT MEER FRIET

Je hoeft bovendien echt niet de hele dag gezond te eten als je gezin dat niet gewend is of als je een erg druk leven hebt. Begin gewoon met één gezond dagdeel en voer dat na een poosje op naar twee gezonde dagdelen. Bouw het op. Als dat lukt, ben je al een heel eind op weg. Want als je eenmaal begint, ben je na een jaar om, dan eet je helemaal anders. Over twee jaar zijn die cornflakes geen dagelijkse kost meer. Natuurlijk zijn er dagen dat je friet haalt of pizza. Moet je vooral doen. Daar hoeft je je echt niet schuldig over te voelen. Het is niet zo dat je nooit meer iets ongezonds mag. Zolang het maar niet elke

dag is. Ontzie jezelf en je gezin niet alles, dat hou je niet vol. Wees dus niet te streng, maar loods jezelf en de familie stap voor stap de wereld van gezonde voeding binnen. Hieronder vind je een lijstje met vervangende producten om je op weg te helpen.

### GEZONDE VERVANGERS:

**Chocopasta:** biologische variant zonder lactose en suiker en palmolievrij (zelf maken is ook leuk!)

**Eten uit blik:** vers, diepvries of uit een glazen pot

**Frisdrank:** shakes, kokoswater, zelfgeperste sapjes, zelfgemaakte limonade zonder extra suiker

**Koekjes:** bak ze zelf ;-)

**Lightproducten:** volle producten, liefst vers en biologisch

**Melk:** plantaardige melk

**Margarine:** roomboter, kokosolie, ghee, olijfolie

**Suiker:** xylitol, kokosbloesemsuiker, ahornsiroop, honing, dadels

**Tarwebloem:** boekweitmeel, amandelmeel, rijstmeel, havermeel of kikkererwtenmeel

**Witte pasta:** glutenvrije pasta, volkorenpasta, boekweitnoedels

**Witte rijst:** zilvervliesrijst, quinoa, bulgur

**Wit of bruinbrood:** zuurdesem, spelt, volkorenbrood of rijstwafels



ONTHOUD: ELKE STAP VOORUIT HELPT  
JE OP WEG NAAR EEN GEZOND LEVEN!



# groen = DOEN!

## MUSTHAVES VOOR EEN GOEDE MAALTIJD

### **NIET ALLEEN MAAR GROEN, TROUWENS**

Je kunt nog zo positief zijn, we weten allemaal hoe moeilijk het soms is om kinderen groenten te laten eten. Uitzonderingen daargelaten natuurlijk, ik weet dat er kinderen zijn die best veel durven proeven en niet zoveel of helemaal geen moeite hebben met groenten. Vaak is het gewoon een kwestie van wennen. Moedig je kind aan om iets te proeven en word niet boos als dat niet lukt. Vaak zit het hem ook in de kracht van herhaling. Lust je kind geen bietjes? Blijf ze dan toch regelmatig op tafel zetten. Je kunt veel groenten heel goed in een maaltijd verstoppen, bijvoorbeeld in soep of een ovenschotel. Je kunt ze zelfs in cake of taart verwerken, denk daarbij aan wortel (inderdaad, worteltjestaart), bietjes en courgette.

Voor groenten geldt: hoe meer verschillende kleuren op je bord, hoe beter. Op die manier weet je zeker dat er genoeg vitaminen en mineralen in je maaltijd zitten. Dat dat lang niet altijd haalbaar is, snap ik heel goed – zeker met kinderen aan tafel. Toch loont het de moeite om het af en toe wel te doen, bijvoorbeeld in een ovenschotel met diverse kleuren groenten zoals pompoen, courgette, wortel en aubergine.

### **WELKE GROENTEN DAN?**

Hieronder vind je een lijstje met groenten die een grote kans hebben om door de smaaktest van je

kids te komen. Natuurlijk zijn er nog veel meer groenten, maar dit is alvast een goed begin.

#### **Aardappelen**

De ouwe trouwe aardappel, vol vitamine C en op talloze manieren te bereiden. Of het nu zelfgemaakte friet is of een zachte puree, deze knol is bijna niet weg te denken uit onze keuken. Toch is het niet nodig om elke dag aardappelen te eten. Je kunt ze vervangen door onder andere volkoren pasta, zilvervliesrijst of quinoa. In een stampot of ovenschotel kun je de aardappel vervangen door de pastinaak of door pompoen.

#### **Aubergine**

Ook de aubergine past goed in een ovenschotel en valt daarnaast ook goed te combineren met bijvoorbeeld pasta. Aubergine bevat onder andere veel magnesium en calcium.

#### **Bietjes**

Bietjes zijn supergezond, lekker (ook in een salade of een smoothie) en mooi rood (ook belangrijk voor de presentatie van je gerecht). Ze zitten vol goede stoffen, zoals foliumzuur, magnesium en mangaan.

#### **Broccoli**

Deze groene boomstammetjes gebruik ik vaak in gerechten. Je kunt er zoveel mee. Sommige mensen gooien de stengels weg, maar die zitten juist vol

## KOKOS-CHIAPUDDING MET ROODFRUIT

VOOR 4 PERSONEN / BEREIDINGSTIJD: 10 MINUTEN + 1 NACHT OPSTIJVEN

Wist je dat chiazaad een goede bron van eiwitten is? Misschien zullen je kinderen chiapudding niet een-twee-drie verwachten bij het ontbijt, maar geloof me: dit heeft zo'n zoete smaak dat ze het echt wel lekker vinden.

1 rijpe banaan  
1 blik kokosmelk (à 400 g)  
suikervervanger, naar smaak  
(zoals dadelsiroop, kokos-  
bloesemsuiker of xylitol)  
4 flinke el chiazaad

200 g fruit, naar keuze  
4 el kokosvlokken

EXTRA NODIG:  
blender

Pel de banaan en doe hem in een blender. Schenk de kokosmelk erbij, voeg eventueel de suikervervanger toe en pureer glad.

---

Schenk het mengsel in 4 glazen en roer door elke portie 1 eetlepel chiazaad. Zet een nacht in de koelkast om op te laten stijven.

---

Serveer de puddinkjes de volgende ochtend met wat vers roodfruit en kokosvlokken als topping.



GEbruik fruit waar  
je kinderen dol op zijn;  
die van mij eten graag  
roodfruit.



## RIJSTWAFELPIZZA

VOOR 4 PERSONEN / BEREIDINGSTIJD: 5 MINUTEN / OVENTIJD: 10 MINUTEN

Mijn jongste reageert niet altijd goed op gluten, dus probeer ik zo veel mogelijk glutenvrije gerechten op tafel te zetten. Rijstwafels zijn echt een uitkomst. Hij is er gek op en je kunt de wafels met van alles combineren.

8 rijstwafels  
100 g mozzarella  
8 kerstomaten  
8 el pesto  
zout en peper  
blaadjes van 8 takjes basilicum

EXTRA NODIG:  
bakpapier

Verwarm de oven voor op 180 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.

Snijd de mozzarella en kerstomaten in plakjes.

Besmeer de rijstwafels met de pesto en beleg ze met de mozzarella en tomaat.

Leg de rijstwafels op de bakplaat en bak ze ongeveer 10 minuten in de oven, tot de mozzarella is gesmolten.

Breng de rijstwafelpizza's op smaak met zout en peper en garneer met het basilicum.



DEZE PIZZA'S ZIJN LEUK OM SAMEN  
MET JE KIND TE MAKEN. ZE HOEVEN  
ER NIET HEEL NETJES UIT TE ZIEN EN  
WAT JE ZELF HEBT GEMAAKT, SMAAKT  
DES TE BETER.





# COURGETTEROLLETJES MET SPINAZIE EN RICOTTA

VOOR 4 PERSONEN / BEREIDINGSTIJD: 20-25 MINUTEN / OVENTIJD: 12-15 MINUTEN

Van deze courgetterolletjes met spinazie moesten mijn kinderen in het begin echt niets hebben. Maar ik ben het toch blijven proberen en nu vinden ze ze lekker. En terecht!

1 rode ui  
2 teentjes knoflook  
olijfolie, om in te bakken  
500 g spinazie (vers of uit de diepvries)  
250 g ricotta  
Italiaanse kruiden, naar smaak  
beetje nootmuskaat, naar smaak (optioneel)  
zout en peper

1 grote courgette  
½ fles passata (à 345 g, zonder toegevoegde suikers)  
1 grote bol mozzarella

EXTRA NODIG:  
knoflookpers (optioneel)  
koekenpan  
mandoline of dunschiller  
ovenschaal



LIEVER VLEES?  
JE KUNT ZE OOK  
VULLEN MET KIP-  
GEHAKT.

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Pel de ui en knoflook. Snipper de ui en hak of pers de knoflook. Verhit wat olijfolie in een koekenpan en bak de ui en knoflook 3-4 minuten.

Voeg de spinazie toe en roerbak tot hij is geslonken. Doe dan de ricotta erbij en breng op smaak met de Italiaanse kruiden, eventueel nootmuskaat en wat zout en peper.

Snijd de courgette met een mandoline of dunschiller in dunne, lange plakken.

Leg een dunne plak courgette op een snijplank en leg op 4-5 cm van de onderkant een flinke lepel van het spinazie-ricottamengsel. Rol de plak voorzichtig op en herhaal met de rest van de courgetteplakken en de vulling.

Verdeel de passata over de bodem van de ovenschaal en bestrooi met Italiaanse kruiden naar smaak. Leg de rolletjes strak naast elkaar in de passata.

Snijd de mozzarella in dunne plakjes en verdeel ze over de courgetterolletjes. Zet de ovenschaal in de oven en gaar de rolletjes 12-15 minuten.

## PERZIK-IJSTHEE

VOOR 4 PERSONEN / BEREIDINGSTIJD: 15 MINUTEN + AFKOELEN

Een heerlijk drankje voor de warme dagen en veel gezonder dan ijsthee uit de winkel.

2 zakjes (biologische)  
groene thee  
8 perziken  
2 handenvol ijsblokjes  
1 biologische sinaasappel

EXTRA NODIG:  
keukenmachine of staafmixer  
grote kan  
fijne zeef

Breng 1 liter water aan de kook en giet het in een hittebestendige maatbeker of kom. Hang de theezakjes erin en laat de thee 4-5 minuten trekken.

Schil ondertussen de perziken, halveer ze en verwijder de pit.  
Snijd 6 perziken in grove stukjes en pureer ze vervolgens in een keukenmachine of met een staafmixer.

Doe de perzikpuree bij de getrokken thee en laat afkoelen.

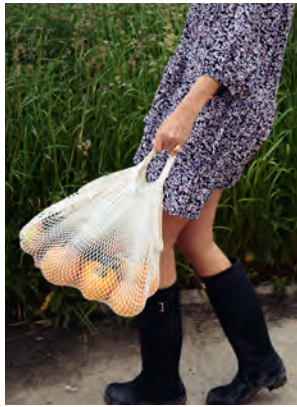
Snijd de sinaasappel in plakjes. Snijd de overige 2 perziken in partjes en doe ze in een grote kan samen met de sinaasappelpakjes en ijsblokjes.  
Leg een fijne zeef op de kan en schenk de perzikthee erdoor.

**DEZE IJSTHEE IS NOG LEKKERDER ALS HIJ ECHT GOED KOUD IS. ZET HEM EEN PAAR UUR VOORDAT JE HEM GAAT SERVEREN IN DE KOELKAST, MAAR LAAT DE IJSBLOKJES NOG EVEN ACHTERWEGE (DIE BEWAAR JE VOOR HET MOMENT SUPRÊME). GLAZEN EN RIETJES IN DE AANSLAG EN SLURPEN MAAR!**









♥ HOUD JE KINDEREN OP  
HET GEZONDE PAD MET DIT  
FIJNE FAMILIEKOOKBOEK!

**Gezond eten is belangrijk voor jou en je kids! Maar als drukke papa of mama is het niet altijd even makkelijk om een voedzame maaltijd op tafel of in de lunchtrommels te toveren. En laten de meeste kleintjes nu niet echt zin hebben in een boerenkoolsmoothie...**

**Met de tips en recepten van Ellemieke maak je op een ongedwongen, speelse manier heuse groentesmulpaapjes van je kinderen. Van healthy snacks tot kidsproof hoofdgerechten en van vrolijke smoothies met extra veggies tot feestelijke baksels. Alles even lekker als gezond!**

- ↙
- \* 80 RECEPTEN
  - \* TIPS & TRICKS
  - VOOR EXTRA VEGGIES
  - \* SNEL & MAKKELIJK

**KOS  
MOS**

NUR 440  
Kosmos Uitgevers,  
Utrecht/Antwerpen

