



Bedacht door
kinderen
en koks

VetLekker!

*Favoriete gezinsrecepten:
lekker, betaalbaar en gezond!*



*Bedacht door
kinderen
en koks*

VetLekker!



Favoriete gezinsrecepten: lekker, betaalbaar en gezond!

Foto: Laura Hellegers



Misschien heb je al wel eens koekjes gebakken of zelfs een taart. Maar, heb je zelf al eens een echte en gezonde maaltijd gekookt? Of je dit nu eerder deed of niet. Het maakt niet uit. Met dit boekje mag jij aan de slag. Stroop je mouwen maar vast op!

In dit *VetLekker!* receptenboek vind je een heleboel lekkere gezinsmaaltijden die je zelf kunt maken. En het mooie is, kinderen uit Nijmegen hebben ze zélf bedacht! Zij hebben goed nagedacht hoe je niet alleen lekker, maar ook gezond en betaalbaar kunt koken.

Dit boekje is gemaakt samen met kinderen, koks en Zet *VetLekker op de kaart!**. Zij werken samen met koks, scholen en activiteitenpleinen aan gezondere kindermenu's in restaurants. Groenten in de hoofdrol!

Veel plezier in de keuken. Eet smakelijk!

*Dit receptenboekje is een uitgave van Zet *VetLekker op de kaart!*, een project van *Wij zijn groen, gezond en in beweging Nijmegen*. In samenwerking met Kinderraad Nijmegen brengen we voor dit project verschillende partijen bij elkaar. Dat zijn onder andere basisscholen, studenten van de Radboud Universiteit en de HAN, bedrijven en natuurlijk restaurants. Vanaf 2020 is ook Jong Leren Eten betrokken bij *VetLekker!*. Info: www.gjbnijmegen.nl/vetlekker

 wij zijn
groen, gezond
en in beweging
Nijmegen

 Zet **VetLekker** op de kaart!



Inhoudsopgave



p. 8 Kruidenomelet met salade en brood



p. 10 Witlofsalade met fruit



p. 12 Verse tomatensoep



p. 14 Tortillarolletjes met kip



p. 18 Frisse tabouleh salade



p. 20 Gewokte groenten met kip en rijst



p. 22 Pasta tonijnsalade



p. 24 Vegaburger met salade



p. 28 Spinaziestamppot met vissticks



p. 30 Napolitaanse lasagne



p. 32 Gestoofde pompoen met paprika en kidneybonen



= vegetarisch



= vleesgerecht



= visgerecht

Met leuke tips, weetjes en foto's tussendoor!



Kruidenomelet met salade en brood

Ingrediënten voor 4 personen

6 eieren

75 ml room

verse kruiden zoals bieslook, kervel,
peterselie en/of basilicum

200 gr ijsbergsla

250 gr cherrytomaten

250 gr komkommer

½ el fijne mosterd

½ el azijn

100 ml olijfolie

1 brood naar keuze

peper en eventueel wat zout

Dit heb je verder nodig

mengkom

snijplank en mes

kleine mengkom voor dressing

klopper of staafmixer

maatbeker

koekenpan

Tip: Maak de oven warm op 100 graden. Stapel de omeletten op een bord met laagjes bakpapier ertussen. In de oven blijven de omeletten lekker warm. In de tussentijd kun je de salade maken!

Zo maak je het klaar

1. Breek de eieren open in de maatbeker.
2. Doe de verse kruiden, room, peper en zout erbij en meng alles met de klopper of staafmixer.
3. Verhit olie in de koekenpan op middelhoog vuur.
4. Bak 1 voor 1 de omeletten gaar in de bakpan.
5. Voor de salade was en snij je de cherrytomaten en komkommer in stukken.
6. Maak nu het sausje voor de salade. Dat noem je vinaigrette of dressing. Doe de mosterd, azijn en olijfolie bij elkaar en meng dit. Je kunt peper en eventueel wat zout toevoegen voor extra smaak. *Of doe er wat citroensap bij, als je dat hebt.*
7. Meng alle ingrediënten in de mengkom.
8. Proef of het lekker smaakt. Als je meer smaak wil, kun je nog peper en eventueel wat zout toevoegen.
9. Klaar. Eet smakelijk!

Cees Verheul, Stroom:
Tip: Maak je eigen appel-abrikoos sausje, een bijgerechtje.

Ingrediënten

- 2 appels
 - 40 gr gedroogde abrikozen
 - ½ sinaasappel
 - ½ citroen
 - 1 scheutje gembersiroop
 - 4 gr suiker
- Dit heb je verder nodig**
- pan
 - kleine snijplank en schilmesje

Zo maak je het klaar

1. Leg de gedroogde abrikozenstukjes een uur lang in het water. Dan worden ze lekkerder en snijden ze makkelijker.
2. Schil de appels en snij ze in kleine stukjes.
3. Was de appelstukjes en doe ze in een pan.
4. Snij de abrikozenstukjes en doe ze in de pan.
5. Pers de sinaasappel en de citroen en doe het sap in de pan.
6. Voeg de gembersiroop en suiker toe.
7. Zet het vuur aan en laat het koken. Ongeveer 10 minuten zachtjes laten koken en af en toe roeren.





Witlofsalade met fruit

Ingrediënten voor 4 personen

- 4 stronken witlof
- 4 eieren
- 150 gr druiven (wit of blauw)
- 1 banaan
- 1 appel
- 100 gr noten of pittenmix
- 2 el volle kwark
- honing
- peper en eventueel wat zout

Dit heb je verder nodig

- kookpan
- snijplank en mes
- grote mengkom

Hyke van Bent, 't Hoogstraatje

Tip 1: Het stuk dat helemaal in het midden van de witlof zit, heet: 'de kern'. De kern kan een beetje bitter smaken. Deze kun je eruit snijden als je dat niet lekker vindt.

Tip 2: Om de salade iets hartiger te maken kun je ook gebakken blokjes ham toevoegen.

Zo maak je het klaar

1. Zet een pan met water op het vuur en wacht tot het water kookt.
2. Leg de eieren voorzichtig met een lepel in het water.
3. Kook de eieren ongeveer 8 minuten.
4. Giet het hete water weg.
5. Doe koud water in de pan met eieren. Zo kunnen de eieren even afkoelen. Dat heet schrikken.
6. Zijn de buitenste blaadjes van de witlof donker? Haal deze er dan af en gooi ze weg.
7. Was en snij de witlof 1 keer in de lengte doormidden. Nu heb je 2 lange stukken.
8. Snij de stukken daarna in reepjes van ongeveer 2 centimeter breed.
9. Was en snij de appel in kleine stukjes. Haal de schil van de banaan en snij deze ook in kleine stukjes.
10. Snij de druiven 1 keer doormidden.
11. Doe alles in de grote mengkom en doe de noten of pittenmix, kwark, honing en peper erbij.
12. Meng alles door elkaar en proef de salade.
13. Doe er als je dat lekker vindt extra honing, peper of eventueel wat zout bij.
14. Klaar. Eet smakelijk!





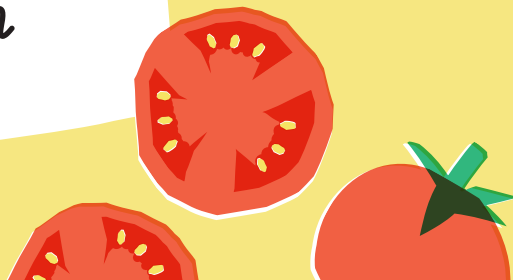
Versse tomatensoep

Ingrediënten voor 4 personen

2 uien
750 gr tomaten
400 gr soepgroenten
1 blokje groentebouillon
70 gr tomatenpuree
100 ml melk
750 ml water
volkorenstokbrood naar keuze
peper en eventueel wat zout

Dit heb je verder nodig

kookpan
grote houten lepel
mes
snijplank en mes
weegschaal
staafmixer
oven op 180 graden



Zo maak je het klaar

1. Haal de buitenkant van de ui eraf en snij hem in stukken.
2. Was en snij de tomaten in stukken.
3. Zet de pan op middelhoog vuur met wat olie.
4. Doe de ui en de tomatenpuree erbij.
5. Laat dit 1 minuut opwarmen, je laat dan de uien 'glazig' worden.
6. Voeg daarna de tomaten, bouillon en het water toe.
7. Zorg dat het gaat koken en laat dit 10 minuten op middelhoog vuur staan.
8. In de tussentijd kun je de oven aanzetten op 180 graden. De oven moet eerst warm worden (voorverwarmen noem je dat).
9. Nu moet je alles in de pan mixen met de staafmixer.
10. Als de oven warm is, kun je het stokbrood afbakken als dat nodig is.
11. Doe de soepgroenten in de pan en laat alles nog 10 minuten zachtjes doorkoken met de deksel op de pan.
12. Breng op smaak met wat melk, peper en eventueel wat zout. Je kunt er ook wat meer bouillon bij doen voor extra smaak.
13. Klaar. Eet smakelijk!



Hyke van Bent, 't Hoogstraatje

Tip: Lekker om net voor het serveren van de soep wat pesto erdoorheen te roeren. Dat doen wij ook in ons restaurant ;)

Recept voor verse pesto, Puux Ingrediënten voor 4 personen

- 1 bakje basilicum
- 1 bakje peterselie
- 2 handjes walnoten
- 50 g Parmezaanse kaas of andere harde kaas
- 150 ml olijfolie

Dit heb je verder nodig

kaasrasp, maatbeker en staafmixer

Zo maak je het klaar

1. Pluk de basilicumblaadjes en snij de blaadjes en peterselie fijn. De takjes van de peterselie zijn gewoon eetbaar.
2. Voeg basilicum, peterselie, walnoten, knoflook en geraspte kaas en een deel olijfolie in een maatbeker of andere hoge beker.
3. Gebruik de staafmixer om alles fijn te malen.
4. Voeg meer olijfolie toe als je pesto nog te dik is.



Tortillarolletjes met kip

Ingrediënten voor 4 personen

8 middelgrote volkoren tortillawraps
(voor de rolletjes)
500 gr kip of kipblokjes
2 el olijfolie
150 gr volle Griekse yoghurt
2 tenen knoflook
½ el citroensap
4 tomaten
340 gr maïs uit blik
200 gr ijsbergsla
1 komkommer
peper en eventueel wat zout

Dit heb je verder nodig

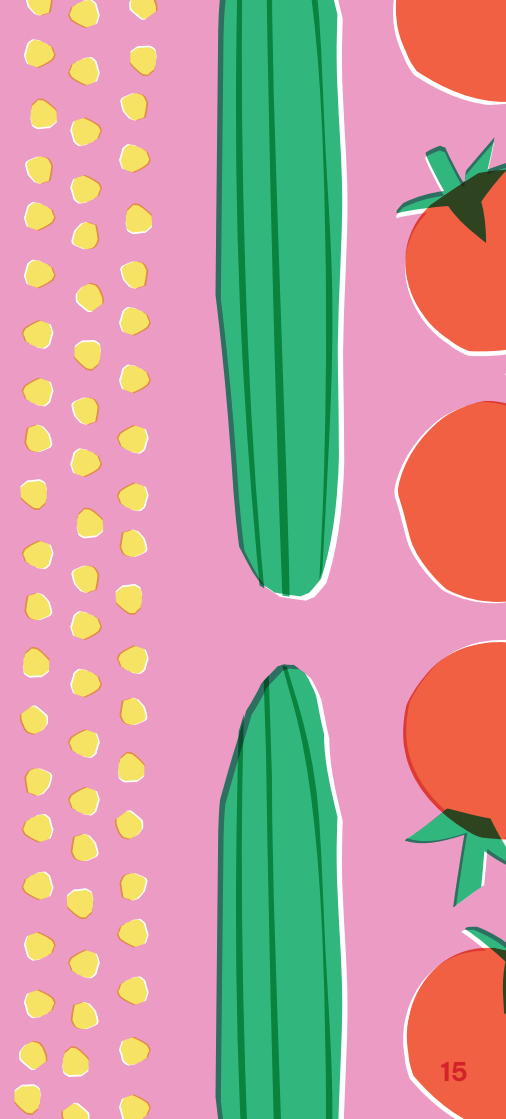
2 mengkommen
snijplank en mes
bakpan of wok

Tim van Stein Callenfels, Blixem

Tip: Ook leuk! Alle ingrediënten gewoon op tafel zetten. Dan kan iedereen zijn wrap zelf vullen.

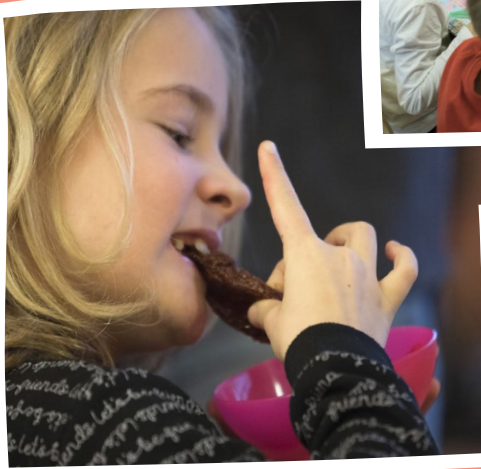
Zo maak je het klaar

1. Snij de kip in kleine blokjes.
2. Als je kip hebt gesneden, maak dan meteen daarna het mes en de snijplank goed schoon met afwasmiddel en water én was je handen. Zo komen er geen ziekmakende bacteriën op de andere dingen die je nog gaat snijden.
3. Zet de koekenpan met wat olie op middelhoog vuur en bak de kip hierin gaar.
4. Doe er wat kipkruiden of peper en eventueel wat zout bij. Lekker!
5. Was en snij de komkommer en tomaten in stukken.
6. Haal de buitenkant van de tenen knoflook af.
7. Snij de knoflook in hele kleine stukjes.
8. Doe de knoflook, het citroensap en de olie bij de yoghurt. Doe er ook wat peper en eventueel wat zout bij. Dit is de yoghurtsaus.
9. Leg de wraps uit en smeer er met een lepel wat yoghurtsaus over.
10. Vul de wraps met de groenten en kip (let op dat je ze niet te vol stopt) en rol de wraps op.
11. Neem wat extra yoghurtsaus erbij als je dat lekker vindt.
12. Klaar. Eet smakelijk!





Gaslessen over
gezonde voeding.



Veganistisch



Frisse tabouleh salade

Ingrediënten voor 4 personen

- 150 gr volkoren bulgur
- 3 tomaten
- 2 paprika's
- 1 rode ui
- 1 komkommer
- 15 gr platte peterselie
- 15 gr munt
- 1 citroen
- 100 ml olijfolie
- 25 zwarte olijven
- peper en eventueel wat zout

Dit heb je verder nodig

- kookpan
- zeef/vergiet
- snijplank en mes
- mengkom
- weegschaal

*Of gebruik de pan,
dit scheelt afwas.*



Stef Mans, Lindenberg

Tip 1: Zet de groenten die je overhoudt in extra schaalpjes op tafel.

Tip 2: Voeg blokjes feta of witte kaas toe voor extra smaak.

Tip 3: Serveer met pitabroodjes en hummus. Lekker!

Zo maak je het klaar

1. Vul de pan met water en breng het aan de kook. Op de verpakking van de bulgur staat hoeveel water je nodig hebt.
2. Kook de bulgur 10 minuten in de pan (in de tussentijd kun je door met de volgende stappen).
3. Was en snij de paprika, komkommer en tomaten in kleine blokjes.
4. Snipper de rode ui.
5. Haal de blaadjes munt van de takjes.
6. Snij de blaadjes munt en peterselie in kleine stukjes. *Let op: bij de peterselie zijn de takjes gewoon eetbaar.*
7. Giet de bulgur af en spoel het daarna even af met koud water.
8. De bulgur goed laten uitlekken in een zeef.
9. Meng alle ingrediënten in de mengkom of pan.
10. Snij de citroen doormidden en knijp één helft uit boven het mengsel.
11. Breng op smaak met wat peper en eventueel wat zout.
12. Het laatste en belangrijkste is het proeven. Vind je het nog niet smaakvol genoeg? Doe er dan nog wat zout en peper bij, of pers de andere helft van de citroen ook uit boven het mengsel. Vind je het te droog? Giet er dan nog wat extra olijfolie bij.
13. Klaar. Eet smakelijk!

Masseer de citroen voor het snijden, zo gaat het persen makkelijker. Knijp boven je hand, zodat de pitjes er niet in vallen.



Gewokte groenten met kip en rijst

Ingrediënten voor 4 personen

250 gr zilvervliesrijst

1 courgette

250 gr champignons

2 paprika's

1 teen knoflook

350 gr kip →

1 ui

2 el ketjap

2 el zoetzure woksaus

peper en eventueel wat zout

Wil je vegetarisch eten? Laat de kip dan weg en doe er tofse of tempeh bij.

Dit heb je verder nodig

kookpan

snijplank en mes

vergiet of zeef

wokpan

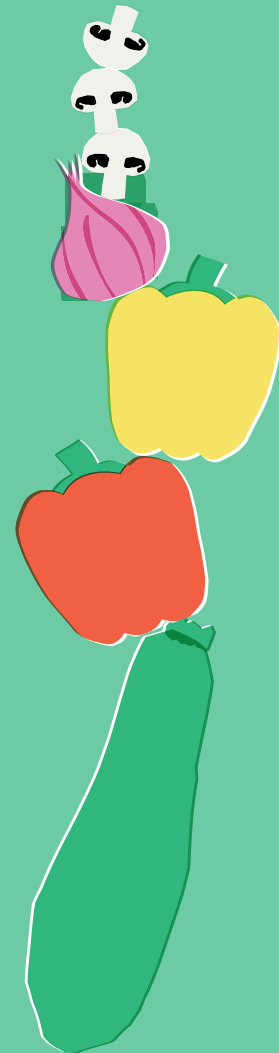
Mandy Merkelbagh, Eten en Drinken Lent

Tip 1: Heb je nog groenten over in de koelkast? Bij dit recept kun je ze erbij doen als je dat lekker vindt.

Tip 2: Doe er wat pinda's of noten bij, lekker!

Zo maak je het klaar

1. Breng een pan met water aan de kook en doe er wat zout bij.
2. Kook de rijst. Kijk op de verpakking van de rijst hoe dat moet.
3. Snij de kip in kleine blokjes.
4. Verhit wat olie in de wokpan op middelhoog vuur.
5. Doe de blokjes kip in de wokpan en bak deze ongeveer 10 minuten op middelhoog vuur.
6. Maak de snijplank en het mes goed schoon met afwasmiddel en water én was je handen. Zo komen er geen ziekmakende bacteriën op de andere dingen die je nog gaat snijden!
7. Was en snij alle groenten in kleine blokjes.
8. Haal de buitenkant van de teen knoflook af en snij de knoflook in hele kleine stukjes.
9. Doe alle groenten in de wokpan en bak deze ongeveer nog 5 minuten.
10. Doe vervolgens de ketjap en de zoetzure woksaus in de pan en bak alles nog 5 minuten.
11. Giet de rijst af in een vergiet of zeef.
12. Zet de kip, groenten en de rijst op tafel.
13. Klaar. Eet smakelijk!





Pasta tonijnsalade

Ingrediënten voor 4 personen

2 blikjes tonijn in zonnebloemolie

1 komkommer

150 gr maïs uit blik

240 gr zwarte olijven in ringen (potje)

4 tomaten

8 middelgrote augurken

200 gr volkoren pasta

2 tl Italiaanse gedroogde kruiden

250 gr Griekse yoghurt of kwark

peper en eventueel wat zout

Dit heb je verder nodig

snijplank en mes

zeef

kookpan

weegschaal

grote mengkom

Zo maak je het klaar

1. Breng in de kookpan water aan de kook met wat zout.
2. Kijk op de verpakking van de pasta hoe lang de pasta moet koken.
3. Spoel de pasta even af met koud water als de pasta klaar is.
4. Laat de tonijn, maïs en de olijven uitlekken in de zeef.
5. Was de komkommer en tomaten en snij ze samen met de augurken in kleine stukjes.
6. Doe nu alle ingrediënten in de mengkom.
7. Doe er wat peper en eventueel wat zout bij voor extra smaak.
8. Klaar. Eet smakelijk!

Tip 1: Voor extra smaak kun je wat kappertjes of ansjovis toevoegen.

Tip 2: Het recept is heel makkelijk aan te passen. Heb je groenten over? Voeg ze gerust toe!

Tip 3: Wil je vegetarisch eten? Laat dan de tonijn weg en doe er 'pulled oats' bij, dat wordt gemaakt van haver, tuinbonen en erwten.



Vegaburger met salade

Ingrediënten voor 4 personen

400 gr zoete aardappel
4 volkoren bollen
2 tomaten
½ komkommer
½ rode ui
4 vegetarische burgers
peper en eventueel wat zout

Dit heb je verder nodig

oven op 220 graden
een bakplaat of ovenschaal
bakpapier
snijplank en mes
koekenpan
mengkom

Tip 1: Groenten over? Snij deze fijn en serveer als salade.

Tip 2: Je kunt ook andere dingen toevoegen aan de burger als je dat lekker vindt. Je kunt bijvoorbeeld wat kaas op de burgers doen voor extra smaak.

Tip 3: Ook lekker om aioli of tzatziki als saus erbij te serveren.

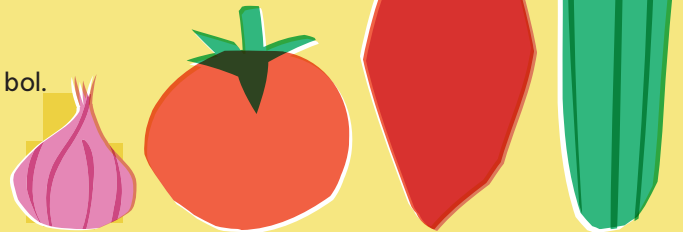
Zo maak je het klaar

1. Laat de oven warm worden op 220 graden.
2. Was en snij de zoete aardappel in gelijke vormen. Dus in schijfjes, blokjes of frietjes. *Je kan ze schillen, maar je kan ze ook met schil opeten!*
3. Doe in de tussentijd de zoete aardappelfriet in de mengkom en doe er olie, zout en peper op.
4. Leg de de zoete aardappel op het bakpapier in de ovenschaal en bak ze ongeveer 20 tot 30 minuten in de oven.
5. Doe de oven soms even open om de aardappelfrietjes door elkaar te husselen.
6. Snij de komkommer en tomaten in plakjes.
7. Snij de rode ui in dunne ringen.
8. Maak olie warm in de koekenpan en bak de burgers op middelhoog vuur in ongeveer 6 minuten.
9. Controleer of de frietjes klaar zijn door er een te proeven (heet!).
10. Snij de volkoren bollen open.
11. Doe de burgers, tomaat, komkommer en rode ui op de bol.
12. Klaar. Eet smakelijk!

Karsten Kinast, *Puux*

Tip: Maak zelf vegetarische burgers. Kijk voor het recept op pagina 35.

Kijk wel uit: de ovenschaal is warm!



In dit boekje staan recepten die zijn ingestuurd door kinderen uit de gemeente Nijmegen. Ook de 11 jaar oude Wessam uit groep 7 van basisschool De Kleine Wereld heeft een recept ingestuurd. Het is een recept voor een tabouleh salade, die in Syrië wordt gegeten. Dat recept staat op pagina 18. **VetLekker!** ging bij Wessam langs voor een paar vragen. Het interview kun je hieronder lezen.

Wie kookt er thuis meestal?

“Meestal mijn moeder. Dan kookt ze bijvoorbeeld rijst met verschillende soorten salade. Mijn broer kookt soms ook. Hij maakt dan bijvoorbeeld shoarma.”

Met hoeveel zijn jullie thuis?

“Met 7: Papa, mama, mijn 2 broers, mijn zus, mijn kat en ik.”

Zijn jullie in Nederland geboren?

“Nee, wij zijn in Damascus geboren. Dat is in Syrië. Een land in het noorden van Afrika. Toen ik 6 jaar oud was ben ik naar Nederland gekomen.”

Eten jullie ook vaak Nederlandse dingen, zoals stamppot? En vind je dat lekker?

“Dat weet ik niet zo goed. Wij eten dat niet zo vaak.”

Wat is er zo goed aan de tabouleh salade?

“Ik hou van de tabouleh omdat het lekker en gezond is.”

Eet je ook wel eens ongezonde dingen?

Wessam denkt even na en zegt: “Niet zo vaak.” Maar Wessams broer Omar zit ook naast ons tijdens het interview. Hij is het niet eens met Wessam, en zegt: “Niet waar, jij eet heel vaak ongezonde dingen!”

Wat zijn je hobby's?

“Voetballen, gamen en kletsen. Ik praat veel.”

Vindt de juffrouw het wel leuk dat je zoveel praat?

“Niet altijd. Maar als ze zegt dat ik moet stoppen, dan stop ik wel meteen.”



Foto: Edo Kamers

Wat wil je later worden?

“Voetballer. Bij Real Madrid.”
Wessam laat gelijk trots zijn voetbal zien (zie foto).

En wat nou als voetballen niet lukt, word je dan kok?

Wessam denkt diep na en zegt: “Dat vind ik moeilijk. Ik oefen te weinig met koken. Ik moet meer oefenen.”

En als je een restaurant zou hebben. Wat zou er dan gegeten worden?

“Allemaal lekkere Syrische dingen. Zoals mhallaiye, een toetje dat ze in Syrië veel eten.”

*Van Wessams recept is een
VelLekker! maaltijdbox
uitgereikt aan 160 Nijmeegse
gezinnen.*





Spinaziestamppot met vissticks

Ingrediënten voor 4 personen

1 kg zoete aardappelen
600 gr verse spinazie of 450 gr diepvries
bladspinazie
450 gr tuinerwten
10 vissticks
100 ml melk
150 gr zongedroogde tomaten
peper en eventueel wat zout

Dit heb je verder nodig

kookpan
dunschiller of aardappelschilmesje
snijplank en mes
bakpan
zeef/vergiet
aardappelstamper

Tip: Om het nog gezonder te maken kun je de vissticks ook vervangen door een stukje witvis of zalm. Wil je vegetarisch eten? Vervang de vissticks door geitenkaas of feta.

Tip: Heerlijk met wat pitten of noten. Zie pagina 9 voor een lekker sausje erbij!

Zo maak je het klaar

1. Was de aardappelen en snij ze in stukken. *Je kan ze schillen, maar je kan ze ook met schil opeten!*
2. Doe de aardappelen in de kookpan met heet water. Voeg eerst een beetje zout toe aan het water.
3. Kook de aardappelen in ongeveer 20 minuten gaar.
4. Gooi op het laatst de tuinerwten erbij en laat deze nog 3 minuten meekoken.
5. Als je diepvriesspinazie hebt, haal deze dan nu uit de diepvries. Dan kan die even ontdooien.
6. Giet de aardappelen en tuinerwten af met het vergiet.
7. Bak in de tussentijd de vissticks in de bakpan (kijk op de verpakking hoe dat moet).
8. Doe de aardappelen, tuinerwten, spinazie, melk en zongedroogde tomaten terug in de kookpan en stamp het met de aardappelstamper grof.
9. Doe er wat peper en eventueel wat zout bij voor extra smaak. Doe er eventueel wat melk bij om het smeuijger te maken.
10. Klaar. Eet smakelijk!

De aardappelen zijn gaar als je er met een mes of vork in prikt en ze niet uit elkaar vallen. Je kan ook een stukje proeven om te controleren of ze gaar zijn.





Napolitaanse lasagne

Ingrediënten voor 4 personen

125 gr half volkoren lasagnebladen
1 pak basis voor Napolitaanse lasagnesaus
300 gr gehakt half-om-half
400 gr Italiaanse wokgroenten
250 gr tomaten
500 ml halfvolle melk
250 gr geraspte kaas
500 ml water
2 el olijfolie
peper en eventueel wat zout

Dit heb je verder nodig

snijplank en mes
grote koekenpan of wok
ovenschaal
oven op 200 graden

Wil je vegetarisch eten? Laat het gehakt weg en doe er linzen of champignons bij.

Zo maak je het klaar

1. Laat de oven warm worden op 200 graden.
2. Doe wat olie in de wok of pan op middelhoog vuur en bak het gehakt tot het lichtbruin is.
3. Was en snij de tomaten in blokjes en doe ze bij het gehakt.
4. Doe de wokgroenten erbij en bak alles nog 5 minuten.
5. Doe de melk, het water en de sausmix erbij en breng alles aan de kook. Laat het ongeveer 2 minuten doorkoken.
6. Schep een dunne laag saus op de bodem van de ovenschaal. Leg hier 1 laag lasagnebladen op en schep er weer een laag saus op.
7. Herhaal stap 6 tot de saus en de bladen op zijn. Let op: de bovenste laag moet saus zijn.
8. Bestrooi de bovenste laag met kaas.
9. Zet de lasagne in de oven en na ongeveer 30 tot 45 minuten is de lasagne klaar.
10. Klaar. Eet smakelijk!

Karsten Kinast, *Puux*

Tip: Doe een aantal theelepels van de zelfgemaakte pesto tussen de lagen van de lasagne om je lasagne een extra smaak te geven! Kijk op pagina 13 voor een recept om het zelf te maken.





Gestoomde pompoen met
paprika en kidneybonen

Ingrediënten voor 4 personen

2 paprika's
3 el olie
400 gr pompoen
3 el mexicaanse bonenkruiden
400 gr cherrytomaten
320 gr rode kidneybonen in blik
250 ml water
15 gr platte peterselie
200 gr volle griekse yoghurt
peper en eventueel wat zout

Dit heb je verder nodig

bakpan met deksel
snijplank en mes
grote houten lepel
zeef/vergiet

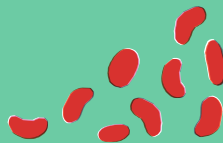
Sarah Norris, Stijn Hinke en Eva van Oosten, Puur Sanh

Tip: Je kunt er ook een ovenschotel van maken. Daarvoor moet je dit veranderen:
Vervang de verse tomaatjes door tomaten in blik.
Voeg wat extra maïs uit blik toe.
Strooi er geraspte kaas over.
Zet het gerecht 40 minuten in de oven op 180 graden.

Zo maak je het klaar

1. Was en snij de paprika's in kleine blokjes.
2. Was en snij de pompoen met of zonder schil in blokjes
3. Doe de olie in de bakpan en verwarm de olie op middelhoog vuur.
4. Doe de paprika's, pompoen en bonenkruiden in de pan, bak alles 5 minuten.
5. Was en halveer de tomaten.
6. Laat de kidneybonen uitlekken in de vergiet.
7. Voeg nu ook de bonen, tomaten en water toe in de pan.
8. Doe de deksel op de pan en laat ongeveer 20 minuten pruttelen. Roer af en toe in de pan.
9. Haal na 20 minuten de deksel van de pan.
10. Doe de peterselie erbij en breng verder op smaak met peper en eventueel zout.
11. Zet de frisse yoghurt op tafel.
12. Klaar. Eet smakelijk!

Tip: kook er wat zilvervliesrijst bij



Heeft de winkel geen pompoen? Gebruik dan wortels.



Net zo romig, maar een stuk gezonder!

Bij sommige gerechten vind je melkproducten zoals kwark, volle Griekse yoghurt of room. Kijk eens op de verpakking hoeveel vet er in het product zit. Als je volle Griekse yoghurt vervangt door kwark en room door melk, is het gerecht vaak minder vet en dus een stuk gezonder! Zo maak je een gezondere keuze.

Noten

Alle ongezouten noten en pinda's zijn goed voor je, zolang je er niet te veel van eet. Er zit verschil in de soorten noten. De ongebrande noten zijn het gezondst. Dan komen de geroosterde noten, deze zijn met lucht geroosterd.

De gebrande noten zijn met olie gebrand. Zij zijn iets minder gezond dan de ongebrande noten. Maar alle soorten hierboven zijn prima. Let wel op: de noten moeten ongezouten zijn. Zout is niet goed voor je.

Veel smaak en weinig zout

Heeft een gerecht weinig smaak? Probeer het dan zoveel mogelijk op smaak te brengen met (verse) kruiden. Probeer zo min mogelijk zout te gebruiken.

Handige weetjes

Geen toevoegingen

Probeer met zoveel mogelijk verse ingrediënten te koken. Als je tomatensaus wil eten, kun je die het beste zelf maken met verse tomaten. Dat is gezonder dan saus uit een potje. Supermakkelijk, veel gezonder en dubbel zo lekker omdat je hem zelf hebt gemaakt (zie recept Napolitaanse lasagne op pagina 30).

Brood, pasta en rijstproducten

Volkoren brood, pasta of rijst zijn gezonder dan 'gewone' producten van bloem. Zo is zilvervriesrijst gezonder dan 'witte' rijst. Doordat er meer voedingsstoffen in zitten, zit jij eerder vol. Ze lijken duurder, maar dat klopt dus niet.

Als je gewend bent om alleen witte producten te eten, moet je wel even wennen aan volkoren producten. Maar, hoe vaker je iets proeft, hoe lekkerder je het vindt. Je kunt om te beginnen ook witte en bruine producten door elkaar eten. Dus bijvoorbeeld witte en bruine pasta door elkaar heen of een witte en volkorenboterham op elkaar!

Koken/bereiden van producten

Hoe korter je groenten kookt, hoe gezonder ze zijn. Wist je dat je bijvoorbeeld broccoli ook gewoon in een pan kan bakken in plaats van koken? Zo blijven er meer voedingsstoffen bewaard. Gebruik met het koken van aardappelen, pasta en rijst niet te veel water. Met minder water blijven de producten gezonder.

Vleesproducten

Als je vlees wil eten, kun je het beste kiezen voor kip of kalkoen. Producten zoals schnitzels en slavinken bevatten vaak veel calorieën (een maat voor de hoeveelheid energie in voedsel). Kies bij vis vooral voor verse of vriesverse vis.



Hoeveel is het?

1 theelepel (tl) = 5 ml of gram
1 eetlepel (el) = 15 ml of gram

Bonusrecept

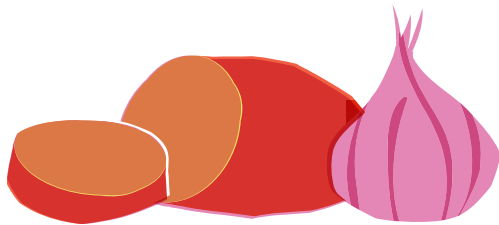
Lekkere en gezonde vegetarische burger

Ingrediënten voor 4 personen

200 gr zoete aardappelen
1 rode ui
200 gr zwarte bonen
100 gr havermout
paprikapoeder
komijn
peper en eventueel wat zout

Dit heb je verder nodig

kookpan
staafmixer of blender
dunschiller of aardappelschilmesje
snijplank en mes
bakpan



Zo maak je het klaar

1. Zet een pan water op het vuur zodat het gaat koken.
2. Maal de havermout fijn met een blender of staafmixer.
3. Was en schil de zoete aardappel en snij in blokjes.
4. Doe de zoete aardappelblokjes voorzichtig in het water en laat ze 15 minuten koken tot ze zacht zijn.
5. Snij ondertussen een rode ui in kleine stukjes.
6. Haal de bonen uit het blik en was ze even onder de kraan.
7. Prak de zoete aardappels in een mengkom en voeg de zwarte bonen, rode ui en gemalen havermout toe.
8. Prak alles tot een glad mengsel en breng op smaak met paprikapoeder, komijn en zout en peper.
9. Kneed met je handen hamburgers van het mengsel en leg ze 15 minuten in de koelkast.
10. Verhit olie in een koekenpan en bak je hamburgers op laag vuur.
11. Klaar. Eet smakelijk!

Lekker bij
het recept op
pagina 24.

Nijmeegse initiatieven over voeding

Meer lezen? Scan de QR-code op de achterkant van dit boekje
of ga naar www.ggibnijmegen.nl/vetlekker

Schoolmoestuiniëren

Annerie Rutenfrans: Schoolmoestuiniëren is beleven met alle zintuigen. Daardoor kennen, proeven en eten kinderen meer groente.

"Ze lopen met kroppen sla door de gang alsof ze goud gevonden hebben!"



Van Tuin Tot Bord Junior

Elly Janssen: Van Tuin Tot Bord Junior is voor kinderen een 'groenteontdekkingstocht' en voor velen een eerste kennismaking met diverse groenten. Kinderen zien in de moestuin hoe groenten groeien. Ze koken met de geoogste groente en proeven later hun eigengemaakte groentegerichten.

"Ik heb nog nooit zo gezond gegeten, maar ik vond het keilekker!"



Het KinderRestaurant

Linda van Aken: Het KinderRestaurant van de Vincentius Vereniging Nijmegen is in het leven geroepen om kinderen meer te laten leren over gezonde voeding, inkopen, financiën en het huishouden. Samen werken we naar een doel toe, namelijk een gezellige en lekkere avond. Het bereiden van het eten en zorgen voor het gezin is bedoeld om de kinderen meer zelfstandigheid, zelfvertrouwen en eigenwaarde te laten ontwikkelen.

"Jeder kindt tellt."





Supermarkt Safari

Fieke Walters: De Supermarkt Safari is een op theorie gebaseerde, interactieve training, gericht op een gezond voedingspatroon en goedkoop boodschappen doen voor mensen met een licht verstandelijke beperking (LVB). Mensen met een LVB missen soms specifieke kennis over voeding. Vaak hebben zij ook een beperkt budget, waardoor het maken van gezonde keuzes in de supermarkt uitdagend is.

"Ik ben veel doelgerichter boodschappen gaan doen."

Gezonde School

Marijn Haan: Wat zijn gezonde voedselkeuzes nu eigenlijk? Wat drinken en eten we op school? Wanneer kinderen leren wat gezonde voeding is, dan verhoogt dit de kans dat zij ook op volwassen leeftijd gezond gedrag vertonen. Gezond eten op school draagt bij aan de gezondheid van de leerlingen, voor de rest van hun leven. Gezonde School helpt hierbij.

"Lekker en gezond eten, daar is zoveel over te leren!"



Fitkidzzz

Linda van Aken: Het Fitkidzzz-project stimuleert gezond gedrag en goede daden en is speciaal voor kinderen tussen 8 en 12 jaar. Door vijf keer achter elkaar een sportles bij te wonen of vijf keer een goede daad te doen, kunnen de kinderen een afgetekende strippenkaart inwisselen voor een Vincentje. Het Vincentje is een fysiek muntje waarmee Fitkidzzz iets leuks kunnen 'kopen' uit de prijzenkast.

"Superleuk dat ik met Vincentjes superleuke dingen kan kopen voor mezelf en voor iemand anders!"



Over VetLekker!

Lekkere, gevarieerde én gezonde kindermenu's waar Nijmeegse kinderen en koks samen aan gewerkt hebben: dat is *Zet VetLekker op de kaart!*. In het voorjaar van 2019 vond de eerste editie van dit project plaats. Vanaf 2020 is ook Jong Leren Eten betrokken bij *VetLekker!*. Het project is een initiatief van *Wij zijn groen, gezond en in beweging Nijmegen*, een samenwerking van Radboudumc, gemeente Nijmegen, GGD Gelderland-Zuid, Radboud Universiteit en Hogeschool van Arnhem en Nijmegen.

Tot nu toe hebben de volgende deelnemers uiteenlopende bijdragen geleverd aan *VetLekker!*: Stroom, Blixem, 't Hoogstraatje, Puux, Lindenberg, Puur Sanh, Puur M, Eten en Drinken, Wally, speeltuin Brakkefort, basisscholen Petrus Canisius, Het Talent, De Driemaster, De Kleine Wereld en Hidaya, bso Berg en Dal, activiteitenpleinen Hatert, Grootstal en het Kleurrijk, Bindkracht10, Kidsproof Nijmegen en Kinderraad Nijmegen.

Wil je meer weten? Kijk op de site:
www.ggibnijmegen.nl/vetlekker



Colofon

Auteurs: Edo Kamers* en Stef Mans

Redactie: Bernadette Janssen en Janke Rozemuller

Jaar van uitgave: 2022

Druk: DPN Rikken Print

Illustratie en vormgeving: Floor Baas*

Fotografie: Ger Loeffen (tenzij anders aangegeven)

Advies en ondersteuning: Andrea Meilink en Marijn Haan

ISBN: 978-90-832379-0-9

NUR-code: 216

* via Radboud Creative Collective

Copyright © 2022 Wij zijn groen, gezond en in beweging Nijmegen

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, geluidsband, elektronisch of op welke wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.



VetLekker!

In dit *VetLekker!* receptenboek vind je een heleboel lekkere gezinsmaaltijden die kinderen van 6 tot 12 jaar zelf kunnen maken. En het mooie is, kinderen uit Nijmegen hebben ze zélf bedacht. Zij hebben goed nagedacht hoe je niet alleen lekker, maar ook gezond en betaalbaar kunt koken. Wat dacht je bijvoorbeeld van frisse tabouleh salade of tortilla-rolletjes met kip? Een kruidenomelet met brood en salade of een pasta tonijnsalade? Genoeg om te kiezen, maar vooral: genoeg om te proeven! Met de tips van echte koks kunnen kinderen zelf aan de slag in de keuken. Eet smakelijk!

