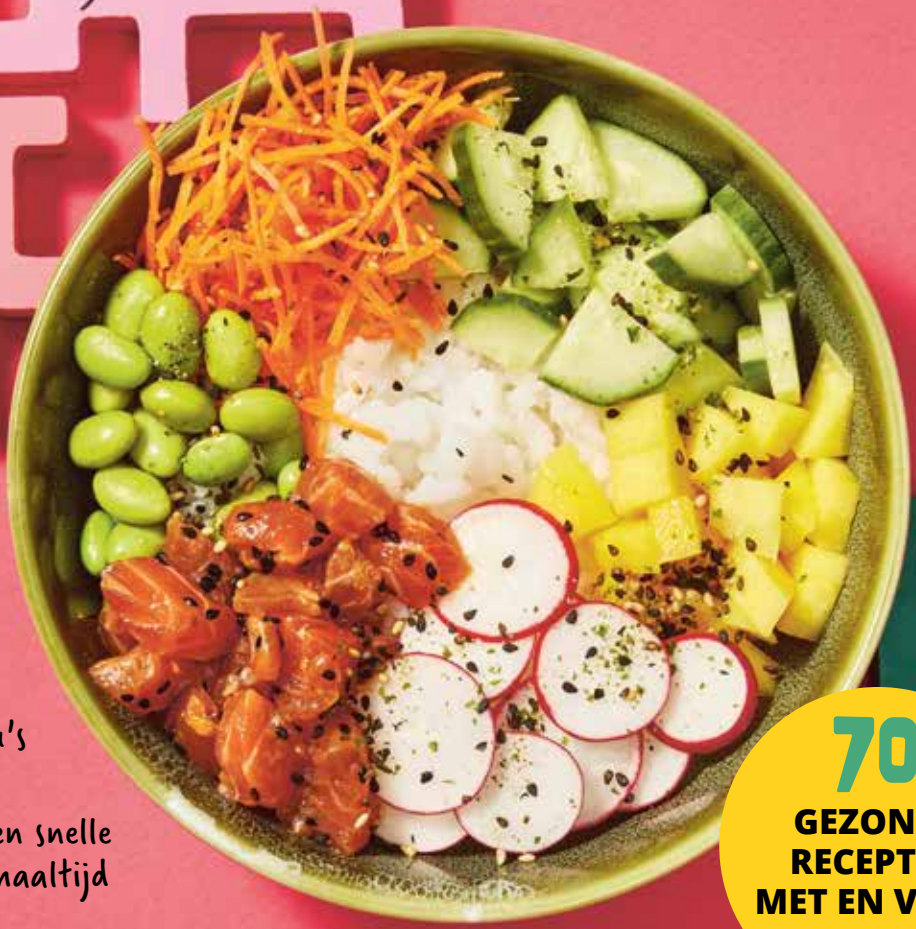

4
Weekmenu's
+
Veel tips voor een snelle en betaalbare maaltijd

70
GEZONDE RECEPTEN MET EN VOOR KINDEREN

# ELKE DAG LEKKER

**WIST JE DAT...**
**in Nederland ruim 300.000 kinderen en jongeren opgroeien in armoede?**

KINDER HULP

# UITLEG VAN HET BOEK

**De recepten in dit boek zijn aangeleverd door donateurs, medewerkers, relaties en kinderen waar wij als Kinderhulp ons best voor doen. Recepten die regelmatig op tafel staan en waar iedereen van smult. Wij hebben de recepten ingedeeld in hoofdstukken, gekookt, gefotografeerd en waar nodig een beetje aangevuld, om zo tot een evenwichtig geheel te komen. Het zijn smakelijke, kleurrijke en gezonde recepten.**

### WEEKMENU'S

Naast recepten voor ontbijt, lunch, hoofdgerecht en toetjes, bevat dit boek vier weekmenu's. Met een hoofdgerecht voor elke dag van de week. Elke dag is afwisselend: stamppot, een ovengerecht, wereldkeuken, een maaltijdsoep, pasta en ook vegetarische gerechten. De recepten zijn voor vier personen, behalve als het anders staat vermeld. En je hoeft je niet per se aan de volgorde te houden.

### BOODSCHAPPENLIJST

Bij elk weekmenu staat een boodschappenlijst met tips om zo voordelig mogelijk in te kopen. In de lijst zijn ook de boodschappen voor de tips en variaties bij de gerechten meegenomen. Verder gaan we ervan uit dat het keukenkastje langzaamaan gevuld wordt met smaakmakers die je vaker kunt gebruiken.

### FEESTJE

Er is ook een lijst met traktaties. Leuk om samen te maken en uit te delen. De recepten zijn meestal voor meer dan vier personen zodat je ook echt kunt trakteren of een feestje kan vieren!

### SNOEPEN

We hebben geprobeerd om de recepten zo gezond mogelijk te maken en ook vriendelijk voor de portemonnee. Bij toetjes is dat gezonde niet altijd gelukt, maar af en toe snoepen mag best.

### DAGELIJKSE HOEVEELHEID GROENTEN

Het Voedingscentrum beveelt voor een evenwichtige en gezonde maaltijd een dagelijkse hoeveelheid groenten van 250 gram per persoon aan. Bij de weekmenu's geven we aan of het recept er al aan voldoet, of we geven een tip hoe je het kan aanvullen. Je zult zien dat het helemaal niet zo moeilijk is om voldoende groenten te eten!

### #RESTJESREVOLUTIE

Minder eten verspillen is goed voor de planeet en goed voor je portemonnee. Daarom geven we ook hiervoor tips, je vindt ze terug tussen de recepten.

**Smakelijk eten en veel kookplezier!**

De sterren geven aan hoelang het kost om een gerecht te maken.

★☆☆ minder dan 15 minuten
★★☆ tussen de 15 en 30 minuten
★★★ langer dan 30 minuten of oven/afkoeltijd

Voor wentelteefjes recept, zie pagina 21

Dejanira & Isaac

# POSITIEF DENKEN, WAT VOOR ONS BESTEMD IS, KOMT OP ONS PAD

**Koken is niet haar grootste talent, positief denken en genieten van het leven is dat wél. Daarom geniet Dejanira als haar zoon Isaac onverwacht een echte keukenprins blijkt te zijn, die perfecte wentelteefjes op tafel zet.**

Koken, ai. Dat is een pijnlijk onderwerp. Dejanira bedenkt wat ze wil gaan maken, ze bladert door kookboeken, denkt aan gerechten van vroeger, die haar moeder maakte. Maar is het etenstijd, dan blokkeert ze. Soms heeft ze zelfs de boodschappen al in huis, ze staat met de pannen in haar hand en ze voelt: niks. Nee, koken zit er even niet in. “Het heeft misschien te maken met een burn-out die ik achter de rug heb. Of de pijnlijke scheiding die mijn kinderen en ik hebben meegemaakt, en alle problemen die daarna ontstonden. Vroeger kookte ik wel, maar de laatste jaren krijg ik het niet voor elkaar.”

**DE WENTELTEEFJES ZIJN KLAAR, ISAAC BESTROOIT ZE MET POEDERSUIKER EN EEN BEETJE KANEEL. EN? 'HEERLIJK,' GLUNDERT DEJANIRA. 'DAT GAAN WE ECHT VAKER MAKEN!'**

Toch smult haar zoon Isaac van de pasta met saus die zijn moeder in elkaar draait, of hij smeert zelf een boterhammetje als het etenstijd is. Noodlesoep, heerlijk! En soms een patatje.
"Ik heb een paar dagen gelogeerd bij vrienden van de kerk. Daar maakten we wentelteefjes. Zo lekker! Die wilde ik voor mama ook maken. Ze bedacht elke keer een reden waarom dat niet kon. Maar vandaag grijp ik mijn kans, ik ga ze nu voor het eerst zelf maken."

## IK VOEL ME NIET ARM

Dejanira heeft de schaamte en het ongemak over de financiële situatie afgeschud, ze vertelde onlangs zelfs in een televisieprogramma over haar leven. "Mensen herkenden me de dag erna op straat. Maar niemand heeft iets negatiefs gezegd. Ik geloof dat ze het zelfs positief vonden." Ook Isaac is open over zijn thuissituatie. "In het Jeugdjournaal heb ik verteld over armoede. De kinderen op school vonden het niet gek. Ze hebben me er niet mee gepest, of zoiets. Kinderen zeiden: ik wist het niet, ik heb nooit iets aan je gemerkt. En dat kan kloppen, want ik voel me ook niet arm."

## BEETJE IMPROVISEREN

De eindjes aan elkaar knopen, daar zijn Dejanira en Isaac noodgedwongen heel goed in geworden. "Brood kopen van 25 cent omdat het van gisteren is, bijvoorbeeld. Ik weet precies op welke datum de toeslagen worden gestort en ik verdeel mijn budget over de dagen die ik nog moet overbruggen tot dat moment. Soms is het een beetje improviseren, maar het lukt elke keer."

## HET GEHEIM: POSITIEF DENKEN

Vragen om hulp zal ze niet zo snel doen. Een keer moest ze wel, ze had geen cent meer en het eten was op. "Ik vroeg aan de buren om een paar boterhammen, meer niet. Mijn buurvrouw zei: waarom heb je niet gespaard? Waarom heb je geen geld? Heb je echt niks meer in huis? Ze stak een hele preek af wat ik anders zou moeten doen. En ik moest het maar aanhoren, want ik had dat brood echt nodig. Mensen oordelen soms zonder dat ze precies weten wat er aan de hand is. Heb je wel eens als avondeten lasagnebladeren gekookt in water met een bouillonblokje, omdat dat het enige is wat je in huis hebt? Dan weet je pas wat armoede echt is."

Mijn geheim: positief denken en vertrouwen. "Wat voor ons is bestemd, komt op ons pad. Daar geloof ik heilig in. Isaac wilde graag een speciaal soort fiets, maar dat ging financieel echt niet lukken. Hij begrijpt dat. De andere kant van dat verhaal: soms hebben we onverwacht een enorme meevaller. Zoals een paar maanden geleden, toen 's avonds laat werd aangebeld. Ik durfde bijna de deur niet open te doen, wie komt er zo laat nog langs? Er stond een grote doos op onze stoep, die helemaal vol bleek te zitten met mooie sportkleding en splinternieuwe voetbalschoenen in de maat van Isaac. Geweldig, dat heeft iemand ons zomaar cadeau gedaan!"

WEEK 1

# BOODSCHAPPENLIJST

**Voor de hele week!**

### GROENTEN
- 5 wortelen
- 3 stengels bleekselderij
- 1 zoete aardappel
- 3 courgettes
- champignons, 250 g
- ½ citroen
- 1 limoen
- 1 komkommer
- 2 rode paprika's
- 1 groene paprika
- cherrytomaatjes, 250 g
- handje rucola
- 1 kg aardappelen
- verse spinazie, 500 g
- sperziebonen, 250 g
- 1 prei
- 4 uien
- 3 rode uien
- 3 lente-uitjes
- 2 teentjes knoflook
- verse peterselie
- verse munt
- verse basilicium
- verse koriander

### UIT BLIK OF POT

**TIP:** Koop wat meer als het in de aanbieding is, dit bederft niet.

- 1 klein blikje tomatenpuree
- 1 blik gepelde tomaten
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 blik tonijn (160 g)
- 1 blik kidneybonen
- 1 blik kokosmelk
- pesto

### VLEES & VIS
- gehakt, 300 g
- kipfilet, 300 g

### ZUIVEL
- creme fraiche, 125 ml
- 2 eieren
- (plantaardige) melk, 50 ml
- oude kaas, 200 g
- geraspte kaas, 25 g

### PASTA & RIJST
- pasta, 450 g
- bulgur, 275 g
- rijst, 250 g

**TIP:** Weeg goed af en doe de rest in een afsluitbare pot.

### SMAAKMAKERS
(deze gaan volgende week naar het keukenkastje)
- bouillonblokjes
- laurierbladeren
- oregano
- peper
- zout
- gedroogde rozemarijn
- olijfolie
- shoarmakruiden
- witte wijnazijn
- suiker
- vissaus

### DIVERS
- bladerdeeg, 1 rol
- Thaise groene currypasta, 2 eetl




Maandag
**PASTA BOLOGNESE** 32

Dinsdag
**PLAATTAART MET ZOETE AARDAPPEL EN COURGETTE** 34

Woensdag
**BULGURSALADE** 36

Donderdag
**PASTASALADE MET TONIJN EN EI** 38

Vrijdag
**SPINAZIE-KIDNEYBONENSTAMPPOT MET PAPRIKASALSA** 40

Zaterdag
**COURGETTESOEP MET WORTEL EN KNOFLOOK** 42

Zondag
**GROENE CURRY MET KIP EN BOONTJES** 44

4 P.

# BULGURSALADE

**INGREDIËNTEN:**

- Bulgur, 275 g
- Olijfolie, 2 eetl
- Ui, 1, gesnipperd
- Shoarmakruiden, 1 eetl
- Citroen, ½, uitgeperst
- Verse peterselie, 3 eetl, fijngehakt
- Lente-uitje, 2, in ringetjes
- Komkommer, 1, in blokjes
- Rode paprika, 1, in blokjes
- Munt, paar blaadjes

1. Bereid de bulgur volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Verhit de olijfolie in een pan met dikke bodem en fruit hierin op laag vuur de uiensnippers goudbruin.
3. Roer de shoarmakruiden erdoor en schep dit met citroensap en peterselie door de bulgur. Laat de bulgur, onder af en toe omscheppen, afkoelen. Schep de groenten erdoor.
4. Verdeel de bulgursalade over de borden. Voeg naar smaak citroensap toe en meng er wat fijngehakte munt door.

**Voedingswaarden per persoon:** Kcal 660 - Vet 13,3 g - Verzadigd vet 2,4 g - Koolhydraten 105 g - Eiwitten 9,8 g - Vezels 13,7 g - Zout 2,8 g

**Deze salade zorgt voor 375 gram groenten per persoon, dat is ruim boven de aanbevolen hoeveelheid.**

**TIP:**
Wil je meer eiwitten toevoegen? Kies dan voor kip, garnalen of peulvruchten zoals kikkererwten.