

KOKEN MET KINDEREN



Koken met kinderen is voor velen een stevige uitdaging. Niet voor Charlotte Borggreve. Zij dreef het Kinderkookkafé en schreef zeven kookboeken voor kinderen en pubers. Van inkopen tot tafel dekken, hoe pak je dat aan?

Vijf populaire kinderboekjes
HET HIPPE MEISJES KOOKBOEK • DELTAS
 CENTRALE UITGEVERIJ, ISBN 9789044728675
VROLIJKE TAARTEN VOOR KIDS • RUITENBERG BOEK,
 ISBN 9789054269564
JUNIOR-CHEF BOEK-BOX • RUITENBERG BOEK,
 ISBN 9789054267393
HET GROTE KLUITMAN KINDERKOOKBOEK • UITGEVERIJ
 KLUITMAN ALKMAAR, ISBN 9789020691504
HET SNELLE TAART(EN)BOEK • UITGEVERIJ SNOR,
 ISBN 9789079961207

E

ER BESTONDEN NAUWELIJKS KINDERKOOKBOEKEN toen ik met twee buurvrouwen zo'n dertig jaar geleden het Kinderkookkafé oprichtte. Kinderen willen graag serieus kokkerellen merkten wij. Ze willen meer dan een cakeje versieren of een boterhammetje met een gezicht maken. Daarom bedachten we samen met hen complete menu's, die ze zelf kookten en serveerden. Eerst nog met behulp van losse recepten voor volwassenen. Er was duidelijk behoefte aan een helder, aantrekkelijk kookboek met voorbeelden van complete menu's vanaf de allereerste stap. Hoe maak ik een boodschappenlijstje en koop ik in? Hoe kook ik zo dat het allemaal tegelijk klaar is? Hoe serveer ik het mooi? We schreven daarom zelf zo'n compleet kinderboek met leuke, lekkere recepten en tips voor de jonge kok en andere pioniers in de keuken: *Het kookboek van het Kinderkookkafé*. Ook mijn vader bijvoorbeeld maakte er dankbaar gebruik van toen hij als weduwnaar zijn eerste diner maakte. Het sloeg aan.

FOTO'S

Onze eerste kookboeken waren mooi geïllustreerd met tekeningen, het gebruik van foto's was toen nog minder gangbaar en te prijzig. Maar toen wij twintig jaar en vier kookboeken later een puberboek maakten, vonden we een uitgever die het in full color met foto's wilde uitgeven. Het is een bijzonder kookboek vol vrolijke en levendige foto's met kokende en etende pubers. Tegenwoordig blinken alle kookboeken uit door hun prachtige foto's. Voor iedereen, maar voor kinderen is dat extra belangrijk omdat de minder ervaren kok voornamelijk uitkiest op foto's en je ziet hoe een gerecht eruit hoort te zien. Voor volwassen beginners zijn er prachtige kookboeken die stapsgewijs, aan de hand van duidelijke foto's laten zien hoe je een gerecht maakt. Voor kinderen die nog niet kunnen lezen zijn kookboeken in de vorm van een stripverhaal met foto's zonder tekst heel handig. Bij ons eerste kookboek gingen wij ervanuit dat

BONTE HOND

Breek 250 g biscuitjes in kleine stukjes in een grote kom. Doe er anderhalve lepel cacao-poeder bij en 100 g suiker. Splits 3 eieren, doe het eigeel in de kom en roer goed. Doe er 100 g gesmolten boter bij en roer weer. Als het te droog is doe je er een klein beetje melk bij, zodat je het als deeg kunt kneden. Verpak alles in bakpapier en leg die 3 uur in de vriezer. Daarna haal je de koek er weer uit en snijd er met een scherp mes plakken van.

FF-TJES KOKEN • CHARLOTTE
 BORGGREVE E.A., BECHT
 ISBN 9789023012177



Hoe vindt u een goed kinderboek?

- Belangrijk is dat het kinderen aanspreekt, zodat ze hun ouders enthousiasmeren om samen met hen te gaan koken.
- Er moet een brede variatie aan gerechten in staan, niet alleen zoet en speels maar ook hartig en hoofdgerechten. Kinderen willen serieus en echt koken.
- Kinderen gebruiken graag keukenapparaten: recepten waar alles met de hand gesneden en gemengd wordt zijn niet meer van deze tijd.
- De volgorde van de ingrediëntenlijst moet stapsgewijs zijn opgebouwd en corresponderen met het recept. Als ingrediënten door elkaar staan, wordt het volgen van het recept te ingewikkeld voor beginnende koks.
- Voor jonge kinderen is het belangrijk dat de hoeveelheden exact en beeldend zijn aangegeven. Bijvoorbeeld: neem een klontje boter zo groot als een walnoot of knikker. Pubers werken graag met minder exacte, lossere recepten.
- Een recept moet in korte, heldere zinnen zijn geschreven, niet te veel tekst hebben en niet te uitleggerig zijn.
- Duidelijke foto's van de gerechten en kinderen die koken spreken erg aan.

kinderen zelfstandig de keuken ingaan om er uren later met een heerlijk diner uit te komen. Inmiddels weten wij uit de praktijk dat kinderen dikwijls door een volwassene geholpen worden bij hun eerste stappen op kookgebied.

VAN DREUMES TOT PUBER

Kinderen vinden het vanaf hun tweede jaar leuk om te helpen met koken. Ze zien hun ouders spannende dingen doen in de keuken; in kinderoogen is koken een soort toveren. Laat een dreumes helpen, liefst op kinderhoogte aan een laag tafeltje met een plank en een scherp mes met botte punt. Een helemaal bot mes veroorzaakt vaker ongelukken, omdat het kind daarmee meer druk moet uitoefenen en zichzelf dan sneller snijdt. Een prima werkje voor beginnende koks is champignons snijden, omdat die zacht zijn. Peuters kunnen beslag maken met een mixer of in de keukenmachine. Zo kunt u samen cakejes bakken. Basisschoolkinderen kunnen heel wat meer aan, zoals worstenbroodjes maken als traktatie. Of gevulde tomaten of quiche voor het kerstfeest. Betrek ze bij het maken van hapjes voor hun schoolfeesten, kinderen zijn apetrots als ze hun gerecht zelf hebben gemaakt. Pubers kunnen zelfstandig een gezinsmaaltijd koken. Spreek gerust met hen een kookbeurt af, eens per maand bijvoorbeeld, compleet met boodschappen doen.

Voor je het weet koken ze de sterren van de hemel. In het begin is nog wel wat hulp nodig. De eerste keren belde mijn zoon om de haverklap vanuit de winkel of ik nog even het boodschappenlijstje voor de pastasaus kon doorgeven, om dan drie minuten later licht wanhopig weer te bellen: 'Ze hebben die pasta niet. Wat moet ik dan nemen?' Inmiddels is hij creatief in de keuken en kan ik nog wat van hem leren: hij is meestal in een half uur klaar.

DINNERPARTY

Kinderen houden van koken en vinden het ook geweldig om de aankleding te verzorgen. Het is leuk en gezellig om er samen met kind of kleinkind een compleet feestje van te maken en een dag samen te koken en de tafel leuk aan te kleeden. Met kleden en gekleurde doeken oogt een tafel snel feestelijk. Of geef het een leuke draai met placemats die je samen maakt van gekleurd papier of foto's uit tijdschriften. Op internet staan voorbeelden om servetten te vouwen. Helemaal leuk is het om met glas- of aardewerkverf zelf glazen en borden te beschilderen. En de tafel is echt af met een klein vaasje of glas met wat bloemen en kaarsen in bijpassende kleuren. Het eten mooi serveren is een kunst waar kinderen heel creatief in zijn. Een leuk en lekker begin van het kinderdiner is een alcoholvrije cocktail. Laat het kind verder bijvoorbeeld voor iedereen een bordje sla opmaken, een drankje maken en serveer allerlei kleine gangen na elkaar, bijvoorbeeld meloen met ham, gazpacho of een warm soepje, bordje pasta, wat kaas en noten, een lekker toetje of zelfgemaakte koekjes of bonbons. Of zet alles als tapas op tafel. En vergeet het drinken niet, een karaf water hoort er bij. Wat takjes munt en stukjes limoen erin maken het extra feestelijk. Na afloop kunt u dan vaststellen dat ouders niet langer het monopoly hebben in de keuken. Kinderen kunnen ook koken. •