



Vesel *vee skoon!*

In ons reeks oor voeding vir kinders met AD(H)D kyk ons vandeemaand na vesel en hoe dit in hul dieet ingesluit kan word. DEUR ANKIE NIESING;

FOTO'S: IRENE KOUKOUZELLIS

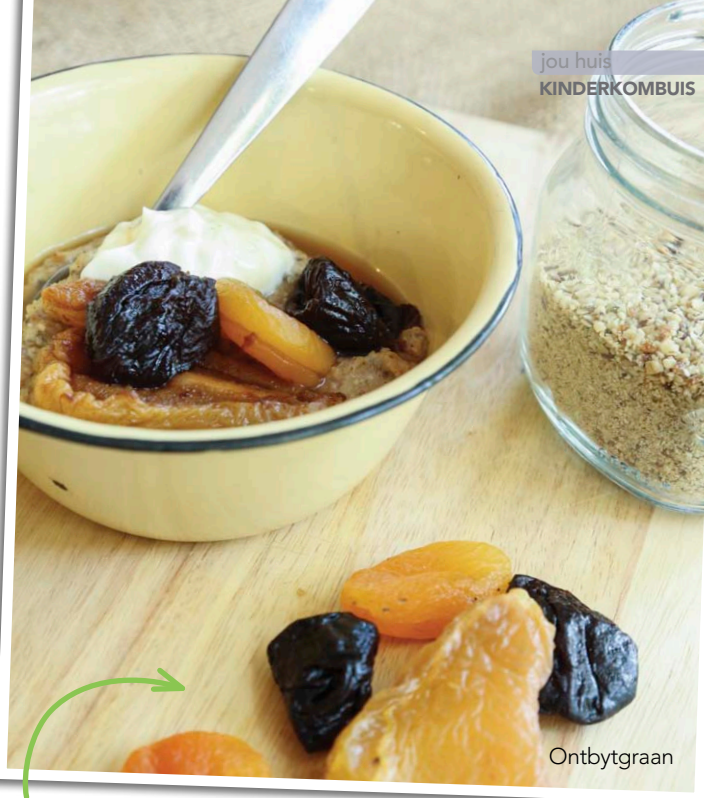
Bloubessie chia-pap

Vesel is noodsaaklik vir 'n gesonde spysverteringstelsel. En die spysverteringstelsel word nie sonder rede die liggaam se tweede brein genoem nie. As alles dáár nie klopdisselboom verloop nie, kan dit 'n groot invloed op verskeie funksies in die liggaam hê.

Vesel funksioneer as die liggaam se "besem". Dit absorbeer water en voorkom dus hardlywigheid. En dit het 'n positiewe invloed op die kortketting-vetsure, wat ook die probiotiese funksie verhoog.

Daar is basies twee soorte vesel:

- **Water-oplosbare** vesel kan deur die liggaam verteer word en vergemaklik spysvertering. Dit kom voor in peulgroente, appels, sitrus en hawermout.
- **Water-onoplosbare vesel** kan nie verteer word nie en beweeg bloot deur die spysverteringstelsel – maar dit hou hierdie "tweede brein" gesond. Dit kom voor in skille, pitte en volgraanprodukte.



Ontbytgraan

Bloubessie chia-pap

Chia-saadjies is deesdae op almal se lippe. Dit word nie verniet as 'n "superkos" bestempel nie.

Hierdie klein saadjies bevat besonder baie vesel (veral oplosbare vesel wat in die spysverteringskanaal geabsorbeer word) en is 'n bron van proteïene en omega 3-vetsure. Dit bevat ook 'n lang lys vitamïene en minerale.

Gebruik gevriesde bloubessies of enige ander seisoen-vrugte.

Maak 2-4 porsies • **Vooraf** 5 minute, en oornag in 'n yskas

Dit het jy nodig

- 1 koppie vloeistof (byvoorbeeld melk, kokosneut-melk, amandel-melk)
- 1 ryp piesang of enige ander vrug (1 k)
- 3 e grondboontjiegbotter of amandelbotter
- 1 t heuning, of na smaak
- 5 ml vanielje-geursel
- 'n Hand vol bloubessies
- 5 e (60 ml) chia-saadjies

Só maak jy

Stap 1 Plaas al die bestanddele behalwe die chia-saadjies in 'n voedselverwerker en meng dit totdat dit glad is.

Stap 2 Roer nou die saadjies deur die res van die mengsel en plaas dit 'n paar uur lank in die yskas, of selfs oornag.

Stap 3 Haal dit uit en wag totdat dit kamertemperatuur bereik het, of verhit dit vinnig in die mikrogolf. Bedien dit saam met nog vars vrugte en neute.

Maak jou eie ontbytgraan

Ontbyt gee die beste moontlikheid om vesel op 'n maklike manier deel van kinders se dieet te maak. Maar ... die gewilde suikerryke ontbytgrane is 'n groot NEE! vir enige kind, veral ook vir dié wat aandag-afleibaar is.

Hier is nou 'n maklike resep om jou eie gesonde ontbytgraan te maak. Dit kan weke lank in 'n lugdigte houër bewaar word.

Maak ongeveer 1,5 kg • **Vooraf** 10 minute

Dit het jy nodig

- 1 k droë kits-hawermout • 2 k gemengde neute
- 1 e kaneel • ½ k klapper (opsioneel) • Sout na smaak
- 1 k gedroogte vrugte, in kleiner stukkes gesny (byvoorbeeld pere, appels, pruimedante en dadels) • 2 e kakao (opsioneel)
- ½ k makadama-olie of kokosneut-olie • ½ k gemengde sade (soos pampoenpitte, sonneblomsaad en lynsaad)

Só maak jy

Stap 1 Rooster die hawermout, klapper, neute en sade ongeveer 20 minute lank (of tot goudbruin) in 'n 180°C-oond.

Stap 2 Plaas al die bestanddele in 'n voedselverwerker en meng dit totdat alles fyn is.

Stap 3 Plaas dit in 'n lugdigte houër. Maak dit aan soos benodig met kookwater en warm melk. Bedien dit saam met gestoofde – of vars vrugte en jogurt.

Let wel Die graan hoef nie fyngemaak te word nie.

En ... los maar die suiker uit wat gewoonlik bo-oor die pap gestrooi word. Vervang dit eerder met vars vrugte. **LIG**

Hierdie resepte is saam met die dieetkundige Jeske Wellmann ontwikkel. Kontak haar by jeske@wellmann.co.za of besoek www.wellmann.co.za

Vir Kinderkooklesse in Linden, Johannesburg:
info@thewoodenspoonkitchen.com

