

Fantastiese vesel!



- ★ Kinders, en veral diegene met AD(H)D moet genoeg vesel inkry. Hier is 'n maklike resep vir 'n koue wintersaad, én een vir die soettand – albei propvol vesel. DEUR ANKIE NIESING; FOTO'S: IRENE KOUKOUZELLIS

Baie kinders se stapelvoedsel bestaan uit verfynde koolhidrate. En hulle dieet bevat bitter min vesel. Daarby drink hulle gans te min water. Dit is dus geen wonder nie dat baie kinders met hardlywigheid sukkel. Om dit te voorkom, moet kinders eenvoudig elke dag genoeg vesel (peulgroente, vrugte, neute en volgraanprodukte) en vloeistowwe inneem.

Groentesop met pita-croustons

Maak 6 porsies • Vooraf 20 minute • Gaarmaaktyd 50 minute

Vir sommige kinders is bloot die idee aan groente op hulle bord 'n grilliger gedagte – maar wat van lekker warm sop op 'n wintersdag? Veral as dit "glad" is – beslis "sonder stukkies"?

Die bestanddele in hierdie sop word nie gebraai nie, maar gerooster. Laasgenoemde is in elk geval geneig om die groente te karamelliseer en dit dus 'n soeter smaak te gee. As die sop nie dadelik bedien word nie, kan dit in die yskas gebêre word. Of selfs gevries word.

Dit het jy nodig

- 1,2 kg botterskorsie (ongeveer 1 groot botterskorsie)
- 2 e olyfolie • 1 rooi ui • 4 wortels • 2 rooi soetrissies
- 1 blikkie botterbone • 600 ml groente-aftreksel

Só maak jy

Stap 1 Voorverhit die oond tot by 180°C. Sny die botterskorsie in die helfte (in die lengte) en haal die pitte uit. Smeer die skorsie met die olyfolie en draai dit om – met die skil na bo. Bak dit 25 minute lank.

Stap 2

Berei solank die ander groente voor terwyl die botterskorsie in die oond is. Skil die uie en kap dit in skywe. Skil die wortels en kap dit in skywe, so 2 cm dik. Sny die soetrissies in die helfte en haal die saadjies uit.

Haal nou die botterskorsie uit die oond en plaas ook die voorbereide groente in die oondpan. Bak alles 'n verdere 25 minute lank.

Stap 3 Haal die pan uit die oond sodra die groente sag is en laat dit afkoel. Verwyder die botterskorsie se skil en sny dit in kleiner stukkies.

Stap 4 Plaas die gaar groente in 'n voedselverwerker en giet die 600 ml groente-aftreksel daarby, asook 'n blikkie botterbone. Verhit die sop as dit dadelik voorgesit word. Of bêre dit in die yskas of vrieskas vir wanneer jy dit op 'n koue wintersaand sal nodig kry. Die sop kan met water verdun word as jy dit so verkies.

Pita-croustons

Sny drie volgraan-pitabroodjies in driehoekies. Plaas dit op 'n bakplaat en besprinkel dit met die olyfolie en sout. Bak dit teen 200°C totdat dit goudbruin is. Bedien dit bo-op die sop.

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

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



Wenke om die vesel-inhoud in jou kind se bord te verhoog:

- Kies volgrane vir ontbyt. Dit sluit volgraan-ontbytingraan en hawermout in. En bedien dit saam met skywe vars vrugte of gestoofde vrugte.
- Voeg 'n paar lepels hawermout by hulle geliefde smoothies.
- Laat hulle deur die loop van die dag aan vars vrugte, droëvrugte of groentestokkies peusel.
- Kies volgraanbrood vir die kosblik.
- Hulle aandete moet ten minste twee verskillende soorte groente of slaai of peulgroente insluit.
- Drink genoeg vloeistof deur die dag. Water is baie belangrik.

Dit hoef regtig nie 'n straf te wees om veselryke kos te eet nie; dit kan selfs in die nagereg ingesluit word. Indien daar sekere vrugte en groente is waarvan jou kind meer hou, sluit dit gereeld by hulle dieet in. Hou egter ook vol om hulle aan nuwe teksture en smake bloot te stel.

Appel-en-bessie-krummel

Maak 4-6 porsies • Vooraf 20 minute
• Bak 25-30 minute

'n Krummel-nagereg is heerlik, én dit is gesond. Dit is boonop 'n maklike manier om vrugte en vesel by jou kind se dieet in te sluit. Hierdie nagereg kan selfs vir ontbyt saam met hawermoutpap bedien word – veral as daar ná die Sondagmiddagete daarvan oorgebly het. Dit is ook 'n eenvoudige resep waarmee gewillige kinderhandjies gerus kan help.



Dit het jy nodig

Vrugtelaag • 6 rooi appels • 1 e heuning of esdoringstroop
• 1 t kaneel • 1 koppie bloubessies of enige ander bessies.
Gevriesde bessies werk ook goed.

Krummellaag • 1 k gemaalde amandels • 3 e kokosneutolie of botter • 80 ml heuning of esdoringstroop • 1½ k hawermout
• 50 g amandelvlokkies

Só maak jy

Stap 1 Voorverhit die oond tot 200°C. Was en ontpit die appels en sny dit in klein blokkies. Plaas dit in 'n oondbak saam met die bessies, heuning en kaneel. Meng alles goed deur.

Stap 2 Smelt die kokosneut-olie of die botter en esdoringstroop oor lae hitte.

Stap 3 Meng die hawermout, gemaalde amandels, die kaneel en die oliemengsel totdat daar krummels vorm. Gebruik 'n voedselverwerker, of sommer jou vingerpunte.

Stap 4 Strooi die krummels bo-oor die appels en bessies en druk dit effens vas. Sprinkel die amandelvlokkies bo-oor.

Stap 5 Bak dit 25-30 minute lank, totdat die krummellaag goudbruin is.

Bedien dit saam met Griekse jogurt of vla.