



# Hiep-hiep-herderspastei!

Winter is amper verby, maar hier is 'n staatsmaker-herderspastei vir die laaste klompie koue dae. DEUR ANKIE NIESING; FOTO'S: IRENE KOUKOUZELLIS



**M**oenie dit vir die kinders sê nie ... maar dié heerlike pastei bevat nie minder nie as agt verskillende soorte groente. Toe- maar, dit kan goed weggesteek word as jy dit rasper of baie fyn maak.

Verdere goeie nuus is dat hierdie resep se veselinhoud baie hoër is as dié van 'n gewone herderspasta wat net met maalvleis en aartappels gemaak word. Die gereg vries ook goed; jy kan dus die resep verdubbel en die res vir 'n noodgeval in die vrieskas hou.

## Eet-jou-groente-herderspasta

**Maak:** 6 porsies • **Vooraf:** 20 minute

• **Bak:** 20-30 minute

### Dit het jy nodig

- 500 g maalvleis • 1 ui • 1 knoffelhuisie
- 2 wortels, gerasper • 2 murgpampoen- tjijs, gerasper • 1 soetrissie (opsioneel)
- 1 blikkie gekapte tamaties (400 g). Of 3 vars tamaties, in blokkies gesny
- 2 e tamatiepuree • 250 ml beesvleisaf- treksel • 1 blikkie (400 g) gebakte bone (baked beans)

### Bo-laag

- 625 g patats • 200 g witwortels
- 200 g botterskorsie • 25 g botter
- sout na smaak • 100 g gerasperde kaas

### Só maak jy

**Stap 1** Skil en kap die groente vir die bo- laag. Maak dit gaar deur dit te stoom of te kook. Kap intussen die ui en die knoffel en braai dit tot sag en deurskynend. Voeg die maalvleis by die uimengsel en roer dit tot gaar.

**Stap 2** Voeg al die groente (buiten dié vir die bo-laag), die bone, die tamatiepuree en die aftreksel by die maalvleis. Bedek en laat prut dit 20-30 minute lank totdat die sous verdik het.

**Stap 3** Wanneer die groente vir die bo- laag gaar is, plaas dit in 'n voedselverwer- ker en meng tot glad. Voeg die botter en sout by. As die mengsel te styf is, kan daar 'n bietjie melk bygevoeg word.

**Stap 4** Wanneer die maalvleismengsel gaar is, skep dit in 'n oondvaste bak. Skep die bo-laag oor die vleismengsel en sprin- kel die kaas bo-oor. Bak dit 20-30 minute lank totdat dit goudbruin is.

## Sjokolade-smeer

**Maak:** 400 g • **Vooraf:** 5 minute

Daar is baie soorte sjokolade- smeer op die winkelrakke – maar pasop vir die besonder hoë suikerinhoud daarvan! Probeer eerder hierdie resep, wat baie gesonder is en boonop heelwat vesel bevat. Roer dit somer deur die oggend se hawermout of smeer dit op ryskoekies of appelskywe as 'n peuselhappie.

### Dit het jy nodig

- 1 blikkie botterboontjies of cannellini-boontjies (500 g) • 4 e kakao • 3 e heuning
- 3 e gesmelte kokosneut-olie of botter • 1 t vanielje-ekstrak • 2 e water

### Só maak jy

**Stap 1** Plaas al die bestanddele in 'n voedselverwerker en meng dit tot glad.

**Stap 2** Bêre dit 'n paar dae lank in 'n glasbotteltjie in die yskas terwyl jy dit gebruik.



## Harde magies en klein mensies

Sommige kinders sukkel erg met hardly- wigheid, ook omdat hulle nie genoeg vesel en water inneem nie. Of omdat hulle nie genoeg oefening kry nie. Of omdat hulle altyd haastig is wanneer hulle toilet toe gaan of aangejaag word om "klaar te kry".

### Vesel kan in twee groepe verdeel word: onoplosbare en oplosbare vesel.

**Onoplosbare vesel** laat die kos vinniger deur jou spysverteringstelsel beweeg terwyl dit in die proses giftige afvalmate- riaal verwyder. Jy kan sê dit werk soos 'n besem wat skoon vee waar dit kom. Dit

kom veral voor in volgraanprodukte en spysverteringsemels, en ook in groente- en vrugteskille.

**Oplosbare vesel** is soos 'n spons wat vloeistowwe absorbeer en so ook die stoelgang sag maak én help om die bloedglukose te reguleer. Dit kom voor in hawermout en gebakte bone, en in peulgewasse soos lensies. Asook in vrugte soos appels, piesangs en alle sitrusvrugte. Dit is belangrik om genoeg vloeistof in te neem, veral water.

Oefening help met die beweging van die derms, wat hardlywigheid kan verlig. Rustige toilettye is van groot belang. **LG**

Hierdie resepte is saam met die dieetkundige Jeske Wellmann ontwikkel. Kontak haar by [jeske@wellmann.co.za](mailto:jeske@wellmann.co.za) of besoek [www.wellmann.co.za](http://www.wellmann.co.za)

Vir kinderkooklesse in Linden, Johannesburg: [info@thewoodenspoonkitchen.com](mailto:info@thewoodenspoonkitchen.com)

