



PRAKTIJKVERHAAL

Gelderse restaurants gaan ook in Corona-tijd voor gezondere kindermenu's

Ruim een jaar geleden ging het project [Zet VetLekker op de kaart](#) van start in Nijmegen. Doel is kindermenu's in restaurants aantrekkelijker, gevarieerder én gezonder te maken, met input van kinderen zelf, via de Kinderraad. In het voorjaar van 2020 zou het project een vervolg krijgen, maar het Corona virus zorgde voor een andere wending. Toch bleven restauranthouders nadenken over en meewerken aan gezondere kindermenu's en met hulp van Jong Leren Eten Gelderland kon VetLekker editie 2 van start gaan.



In 2019 deden zeven restaurants mee, waaronder [Stroom](#) in Lent, [BliXem](#) en pannenkoekenrestaurant ['t Hoogstraatje](#). Hyke van den Bent is eigenaar van 't Hoogstraatje. Zij vertelt waarom ze ondanks de coronacrisis toch meewerkte aan een onderzoek naar VetLekker. Hyke: "Ik vind het belangrijk dat kinderen zich meer bewust zijn van wat ze eigenlijk eten. En dat wij als volwassenen, als bedrijf, daaraan bijdragen. En je betrokkenheid staat niet even uit omdat het een moeilijke tijd is. De Corona maatregelen gooiden wel wat roet in het eten, maar met de versoepeling ervan kan VetLekker alsnog een soort van doorgaan."

Culinair vermaak

Wie ook heeft aangegeven door te willen gaan met VetLekker is Tim van Stein Callenfels, coördinator bij eetcafé BliXem in Nijmegen. Tim: "Ik heb hier een aantal koks rondlopen die dat project ook graag zouden willen doen. Door de Corona maatregelen hebben wij ook te maken met minder eters en dus ook minder jonge eters. Daarnaast moeten de kinderen aan tafel blijven zitten, in plaats van dat ze zich kunnen uitleven in de speelhoek. Gelukkig hebben we wel spelletjes, waarmee ze ook aan tafel vermaakt kunnen worden."

'Kannie quichzen'

BliXem biedt de kinderen daarnaast ook culinair vermaak: *Kannie quichzen*. Tim: "Kinderen krijgen een schortje, een garde, een quichebakje en allemaal losse producten. Zo kunnen ze zelf hun quiche samenstellen. Ondertussen kunnen hun ouders hen een beetje bijsturen: ik doe dit er ook een beetje bij, want het is ook wel gezond. Vanuit niks wordt het een gerechtje en dat is wat het interessant voor ze maakt. Het loopt als een malle."

Het Happy Nest-menu dat hij vorig jaar in het kader van VetLekker maakte, werd samen met kinderen van kindcentrum Aquamarijn bedacht. Toch moest Tim de zoete aardappelen later vaak vervangen door frietjes en kwamen de groenten onaangeroerd terug. Dat strookt niet met zijn missie om voedselverspilling tegen te gaan. Tim: "Als ik iets zonde vind, dan is het *food waste*."

Verborgene groenten

Ook Bram Braun, kok bij Stroom in Lent, vertelt dat groenten in kindergerechten een uitdaging vormen. Bram: "Als kinderen weten dat ze groenten moeten eten, hebben ze daar vaak moeite mee. Vergeleken met tien, vijftien jaar geleden zijn we al een stuk verder, maar je merkt het nog steeds wel. Zodoende kwam ik op het idee om groente te verstoppen in een gerecht dat ik samen met leerlingen van basisschool Het Talent had bedacht. Het is een lasagne met een klein beetje gehakt en bladen van courgette en aubergine. Ik denk wel dat dat de manier is, om kinderen onbewust te laten beginnen om meer groenten te eten. Dan kun je ze met veel soorten in aanraking laten komen en kunnen ze van daaruit ook hun eigen smaak ontwikkelen."

Bram Braun, kok: "Groenten vormen nog steeds een uitdaging in kindergerechten. Daarom besloot ik groenten te verstoppen in een lasagne, met bladen van courgette en aubergine."

Speciale kindermenukaart

De lasagne stond drie maanden op de speciale kindermenukaart. Bram: "Op die kaart gaven we ook uitleg over het project. We wilden onze deelname graag uitdragen, omdat de visie van VetLekker bij ons past. Voor mij persoonlijk was het extra leuk om te doen, want naast kok ben ik ook leerkracht. Ik kijk er eigenlijk wel positief op terug. Ik denk dat het project goed in elkaar zat. Kinderen waren er zelf bij betrokken, dus in dat opzicht ben ik er wel positief over."



Toch betwijfelt hij of Stroom opnieuw mee gaat doen. Bram: “Wij profileren ons echt als zaak die groenten hoog in het vaandel heeft staan. We hebben het publiek dat we wilden bereiken – een vrij vaste doelgroep: gezinnen uit Lent – in die periode wel bereikt. Het biedt voor ons niet zoveel nieuwe kansen meer.”

Pure producten

Hyke van pannenkoekenrestaurant 't Hoogstraatje weet juist wel zeker dat ze volgende editie weer van de partij is. Hyke: “Ja zeker, veel te leuk! Als het echt bij je past, is het ook leuk om uit te dragen. Pannenkoeken *an sich* is niks mis mee, maar je moet ze niet elke dag eten. Wij kijken natuurlijk ook waar het gezonder kan door bijvoorbeeld meergranen- of speltbeslag aan te bieden. Ons beslag en onze boter zijn heel pure producten. Dus in mijn ideologie klopt het ook wat wij doen, ondanks dat een pannenkoek niet per se gezond is in de zin van meer groenten of meer fruit.”

VetLekker-pannenkoek

Zo staat tot op de dag van vandaag een pannenkoek op de kaart die ze tijdens de eerste editie van 'Zet VetLekker op de kaart' samen met kinderen van basisschool Petrus Canisius bedacht: de VetLekker-pannenkoek. Met meegebakken banaan, frambozen en schaafsel van pure chocolade. En, oké... een klein beetje poedersuiker.

Tips van deelnemers VetLekker

Hyke van den Bent – eigenaar 't Hoogstraatje

Grijp niet te makkelijk naar kant-en-klaarproducten. Als je iets zelf klaarmaakt, weet je precies wat erin zit. Het is misschien niet altijd haalbaar, maar zelf maken is het mooiste. Dat jij als kok weet: hé, ik sta hier iets lekkers te maken en het is gewoon ook nog eens hartstikke gezond.

Tim van Stein Callenfels – coördinator BliXem

Probeer je producten zoveel mogelijk lokaal in te kopen. Je hebt altijd een groothandel nodig, maar mijn groenteboer is lokaal, mijn slager ook. Daarmee ondersteun je niet alleen lokale ondernemingen, maar je weet ook welke producten je afneemt. Weet wat je eet, zeg maar.

Bram Braun – kok Stroom

Kinderen moeten het meest hun best doen om de groenten op hun bord op te eten. Als je die groenten verborgen aanbiedt, kunnen kinderen ook op dat gebied hun eigen smaak gaan ontwikkelen. Ze komen dan in aanraking met bepaalde typen groenten die ze wél lekker vinden.

Over het project VetLekker & rol Jong Leren Eten

Zet Vet Lekker op de kaart is een initiatief van 'Wij zijn groen, gezond en in beweging Nijmegen' in samenwerking met de Nijmeegse Kinderraad. *Vanaf 2020 is ook [Jong Leren Eten](#) betrokken.* Zij hebben gezorgd voor financiële steun om editie 2 mogelijk te maken en voor de uitvoering verschillende partijen bijeengebracht, waaronder studenten van de Radboud Universiteit en de HAN, bedrijven, restaurants en basisscholen. Ook wil Jong Leren Eten dit project graag opschalen naar andere gemeenten in Gelderland.



Overige deelnemers VetLekker 2020

Dit jaar waren er enthousiaste reacties van Biessels, de Lindenberg, Freddy's, Stroom (Lent), Eten en Drinken (Lent), BliXem, Puux en 't Hoogstraatje. De tweede editie van 'Zet VetLekker op de kaart!' staat voorjaar 2021 op stapel.

