De negen chef-kokkies van het kinderkookkafé van Kindcentrum Putten zijn allemaal uitgerust met een heuse koksmuts en schort.

Eerste culinaire stappen gezet door chef-kokkies

PUTTEN - Pannensets voor minikoks, kinderkookboeken en een allerhande voor kids: kinderen worden op kookgebied steeds meer gestimuleerd. Met het nieuwe plan van de Europese Unie om kooklessen in te stellen op iedere school, zullen kinderen op jonge leeftijd bewuster worden van gezond eten en koken. ,,Een kennis van meerdere smaken is een goede start voor een gezonde ontwikkeling."

,,Vandaag maken we een... pannenkoekentaart!" roept voedingsdeskundige Karin enthousiast uit. De negen chef-kokkies van het kinderkookkafé van Kindcentrum Putten, allemaal uitgerust met een heuse koksmuts en schort, staren haar met grote ogen aan. De één juicht, de ander blijft verlegen stil. Op de grote, houten tafel staan bakken met vers fruit: aardbeien, kiwi, bananen, appels en blauwe bessen. Verse eieren uit het kippenhok, kommen met boekweitmeel, pure chocoladebrokken, melk en honing. Het is de derde week dat Karin Prummel van Passie & Puur een kookworkshop geeft bij het Kindcentrum. 'De kooklessen zijn bedoelt om kinderen op een speelse manier kennis te laten maken met gezond eten', vertelt ze. 'Hoe meer smaken ze kennen, des te beter is de start voor een gezonde ontwikkeling.'

Een eigen restaurant

De chef-kokkies van vandaag zijn tussen de vier en de tien jaar. Opvallend is dat er in dit groepje maar één meisje zit. Bart (8) en Naud (7) hebben de taak gekregen om van het boekweitmeel een mooi beslag te maken. Samen gaan ze heel secuur aan het werk. ,,Ik hielp mijn moeder al met koken toen ik één was", vertelt Naud vastberaden. ,,Maar vanaf mijn vierde kook ik zelfstandig." Naast Naud zit Jens (5), hij is bezig met het roeren van de kwark, kaneel, honing en zoetfruit in een bakje. Karin legt hem uit dat de kwark eerst een tijdje in de koelkast gaat en straks als mooie topping over de pannenkoekentaart gaat. Of Jens van zoet houdt? ,,Jawel. Maar ik houd ook erg van groenten. Mijn moeder maakt altijd boerenkool met groenten, dat is mijn lievelingseten. Wat ik nog moeilijk vind, is als ik alle ingrediënten door elkaar moet mixen. Daarom ben ik blij dat ik mag roeren. Als ik later groot ben, wil ik kok worden. Met een eigen restaurant, natuurlijk."

Biologisch van de boer

Ondertussen komt Cora van den Brink binnengewandeld, directielid van het Kindcentrum. ,,Hoe gaat het hier?", vraagt ze aan de kids. Ze krijgt geen antwoord: iedereen is opperst geconcentreerd. ,,Chef-kokkies is een nieuw initiatief", vertelt ze trots. ,,Voor de allerkleinsten hebben we een blenderworkshop, voor de grote kindjes workshops met thema's. Als alles goed gaat, willen we met de BSO-kinderen wekelijks een volledige maaltijd maken."

Het kinderkookkafé is vanaf het begin al een succes. De cursussen zitten wekelijks helemaal vol. ,,Als het eenmaal lente wordt, betrekken we ze ook bij onze moestuin." Ze wijst naar buiten. ,,Daar verbouwen we zelf bonen, tomaten, sla en aardbeien. Ook hebben we eigen kippen die verse eieren leggen, schapen en konijnen. We proberen zo veel mogelijk biologisch te zijn en kopen lokale producten van de boer. En de reacties zijn lovend. Zowel van de kinderen als van de ouders."

Mijlpaal

De enige die het niet zo naar zijn zin lijkt te hebben is Julius (5). Hij is afgeleid, loopt in het rond en wil veel liever buiten spelen. ,,Julius is autistisch en lust bijna niks", vertelt Karin. ,,Alleen gehaktbal met doperwten. Toch is die door de kooklessen steeds meer gaan eten. Vorige keer maakte we pizza waarvan hij zei dat hij het niet lustte. Door hem te laten proeven van de pizza's van anderen vond hij de smaken al interessanter worden. Toen zijn moeder hem kwam halen was hij lekker aan het snoepen van de Parmezaanse kaas op zijn pizza. Een mijlpaal! Als ze eenmaal weten wat er in zit of ze hebben het zelf gemaakt, dan lusten ze het wel. Ik wil dat ze aan het eind van de dag weten wat ze hebben bereid. Als ze die kennis hebben, dan gaan ze het ook meer waarderen."

Burrito-stokjes

Lenny (5) is de rustigste van het stel. Op eigen houtje is zij bezig met het breken van de chocola, die straks gesmolten gaat worden. Ervaring met koken heeft ze nog niet. ,,Als mama burrito's maakt, dan steek ik de stokjes erin voordat ze in de oven gaan", vertelt ze zachtjes. Of ze later iets met koken wil gaan doen weet ze nog niet. Maar een prinses worden, dat ziet ze wel zitten. Het allerjongste chef-kokkie van vandaag is Tygo (4); hij is druk bezig met het snijden van de aardbeien. Karin staat erachter en houdt hem goed in de gaten. ,,De kids werken met messen en hete pannen op het vuur, dus je moet continu je ogen en oren openhouden." Tygo vindt het snijden met messen helemaal niet eng. Toch ziet hij een carrière in de kookwereld niet zitten: zijn roeping ligt in het bouwen van speelgoedhutten.

Wanneer de voorbereidingen klaar zijn kunnen de pannenkoeken gebakken worden.
Hoewel de meeste kids wel toe zijn aan een pauze en buiten aan het spelen zijn, staan Bart, Naud en Damian al achter het fornuis. Damian (10) is de oudste en neemt de leiding. Hij leert zijn souschefs dat het belangrijk is om eerst de pannenkoek af te laten koelen. Het kleine keukentje van het kinderkookkafé is één grote bende geworden. David en Jelle (beide 7) weten daar wel raad mee. Zij maken alles netjes schoon en wassen af in een grote emmer met sop. ,,Ik kook al een paar jaar", vertelt Jelle. ,,Later als ik groot ben word ik timmerman, maar ik zal elke dag voor papa en mama koken. Ik maak graag macaroni en soep. Mijn lievelingseten is pizza en broccoli." Of hij afwassen erg vindt? ,,Nee. Afwassen vind ik zelfs het leukst aan koken!"

> 'Als ze eenmaal weten wat er in het eten zit, lusten ze het vaak wel'

De tafel is gedekt, de kinderen gaan zitten en wachten ongeduldig met rammelen buikjes. Karin komt naar buiten met de taart en iedereen roept: ,,Ooh! Wat mooi!" David concludeert slim: ,,Eigenlijk is het een mix van een beetje gezond en een beetje niet gezond!" De kwark wordt door Jens op de taart geserveerd en dan is het aanvallen maar! En nu? Kooklessen verplichten op iedere school? Karin is voor. ,,Wel vind ik dat het leermomentjes moeten blijven. Het koken moet vooral geen 'moeten' worden voor de kinderen. Het moet wel leuk blijven."

Kijk voor meer informatie op www.kindcentrumputten.nl en www.passieenpuur.nl