



TROMMEL ZONDER ROMMEL

Nieuwsbrief nr. 4- december 2022

GEZOND ETEN EN DRINKEN MEE NAAR SCHOOL



BORSELE BEWEEGT
gemeente Borsele



gezonde jeugd
gezonde toekomst

Met gezonde voeding geef je je kind de perfecte basis om goed te kunnen presteren op school. Je kind voelt zich fit, heeft meer energie en kan beter opletten. Een gezonde lunch op school is belangrijk. Daarom geven wij van JOGG-Borsele via deze nieuwsbrief de komende maanden weetjes, tips en recepten voor een gezonde lunchtrommel: de "Trommel zonder Rommel"

Als je gezond eet en drinkt voel je je fit, heb je meer energie en kun je beter opletten. Daarom is een gezonde lunch op school met goede voedingsstoffen belangrijk. Als je kiest voor een trommel met brood, ga dan voor volkoren- of bruinbrood.



Waarom zijn volkoren producten zo belangrijk? In volkoren producten zitten veel vezels. Vezels zorgen ervoor dat darmen goed hun werk doen en je minder snel trekt krijgt. Vezels zitten ook in fruit, groenten en peulvruchten (zoals bonen, linzen en kikkererwten).

GEZOND BELEG

Besmeer de boterhammen met halvarine of margarine uit een kuipje. Gezonde keuzes voor beleg zijn bijvoorbeeld 30+ kaas, zuivelspread, 100% pindakaas een gekookt eitje of (zelfgemaakte) hummus. Kies je voor vleeswaren? Denk dan aan kipfilet, ham, kalkoenfilet en af en toe boterhamworst of een knakworstje. Ga je voor zoet broodbeleg? Kies dan bijvoorbeeld (halva)jam, vruchtenhagel, appelstroop, honing, en met mate hagelslag of vlokken.



Wat doet je lichaam met suiker? Suiker is toegevoegd aan heel veel producten. Het zit zelfs in kant- en klare soep uit blik. Het maakt eten zoet en dat vinden we lekker. Maar eet je te veel en te vaak producten met toegevoegde suiker, zoals snoep, koek en frisdrank, dan bewaart het lichaam die suiker als vet. Hierdoor kan je gewicht toenemen.



December zit vol met feestdagen. Daarom delen we graag drie recepten voor een gezonde(re) traktatie op deze feestelijke momenten.

WRAP

Voor 20 stuks heb je nodig:

½ komkommer - 2 bosuitjes - 4 volkoren tortillawraps - 4 eetlepels light roomkaas, light zuivelspread of hüttenkäse - 200 gram plakjes kipfilet (vleeswaar) - 2 eetlepels ketchup - ½ zak rucola - cocktailprikkers

Je maakt het als volgt:

Snijd de komkommer in dunne schijfjes. Snijd de bosuitjes in ringen. Besmeer de wraps met de roomkaas- of zuivelspread. Verdeel de plakjes kipfilet erover. Smeer de ketchup op de kipfilet. Verdeel de komkommer, rucola en ringen bosui erover. Rol de wrap strak op. Snijd de wrap in kleine stukjes en steek er een prikkertje in. Ga je de rollen nog niet meteen gebruiken? Wacht dan even met snijden en verpak ze in vershoudfolie. Leg de rollen in de koelkast tot je ze gaat gebruiken.



PANNENKOEKSPIES

Voor 30 stuks heb je nodig:

225 gram volkorenmeel -3 eieren - 600 ml halfvolle melk - (olijf)olie - 3 keer 30 stukjes fruit, bijvoorbeeld stukjes appel, mandarijn, banaan, peer, kiwi, druif, aardbei- 30 satéprikkers - wat citroensap

Je maakt het als volgt:

Meng het volkorenmeel met de eieren en de melk tot een beslag. Verhit een beetje olie in een koekenpan en bak 12 pannenkoeken van het beslag. Laat de pannenkoeken afkoelen, rol ze op en snijd ze in 5 rolletjes. Neem een satéprikker en prik er afwisselend een rolletje pannenkoek en een stukje fruit aan. Je kunt de spiesjes eventueel de avond ervoor al klaarmaken. Bewaar ze dan afgedekt in de koelkast. Als je een beetje citroensap over het fruit doet, verkleurt het niet.



CHIQUE CUPCAKES

Voor 30 stuks heb je nodig:

15 eieren - 10 eetlepels halfvolle melk - 10 eetlepels geraspte 30+ kaas - 2 paprika's - 2 bosuitjes - muffinbakvorm - 30 papieren cakevormpjes

Je maakt het als volgt:

Warm de oven voor op 180 °C. Plaats de cakevormpjes in de muffinvorm. Klop de eieren met de melk los. Klop er de geraspte kaas door. Snijd de paprika in blokjes en de bosui in ringetjes. Vul iedere vorm met blokjes paprika en ringetjes bosui en verdeel het eimengsel erover. Bak de cupcakes in 15-20 minuten in de oven gaar en goudbruin. Laat ze iets afkoelen voor je ze uit de vorm haalt.

