



Het resultaat: de rauwe worteltaart.

# ‘Spruitjes met hagelslag? Leuk idee!’

Hoe kook je gezond én lekker voor – en met – je kroost? Topkok Rudolph van Veen liet er gisteren in Westerbork zijn licht over schijnen.

MARIËKE KWAK

‘Nee, hè’, riep onze oudste dochter uit toen ze hoorde dat haar moeder naar een presentatie ging van kok Rudolph van Veen, over gezond en lekker eten voor kinderen. ‘Moeten we straks zeker rauwe wortels eten...’ Gekookt lust ze ze nog wel, maar om duistere redenen ongekookt dus niet. Dochterlief bleek een vooruitziende blik te hebben. Rudolph sloeg behalve aan het presenteren, ook aan het bakken. Om precies te zijn: een rauwe worteltaart.

De kok, bekend van tv, was naar zalencentrum Meursinge/restaurant De Turfsteker gekomen om de afsluiting van Kindermenu 2.0 op te zontje Ralph (6). ‘Daartussen zat enige bedenktijd’, wees hij droogjes op het leeftijdsverschil. Moeilijke eters zijn beide nakomelingen van de kok niet, maar Do-



Leerlingen van openbare dalton basisschool 't Kienholt in Fluitenberg kregen in februari een kookworkshop. Hier gooien ze groentefrietjes in de pan.

**‘Er mag best een keer iets niet lekker gevonden worden’**

ris heeft hem in sommige dingen wel de ogen doen openen. Zoals die keer toen hij bedacht dat ze nou maar eens spruitjes moest leren eten. Doris was toen 7 jaar. Hij troonde haar mee naar de supermarkt en zei: ‘We gaan vandaag sowieso spruitjes en worteltjes eten. Maar hōe, dat mag jij helemaal zelf bedenken.’ Waarop Doris op het schap met broodbeleg afstapte en terugkwam met een pak hagelslag. Die avond lagen er spruitjes en worteltjes op haar bordje, versierd met een laag hagelslag. Van Veen: ‘Ik dacht:

ik laat me niet kennen. Ik heb geraageerd met: Leuk idee!’

Het was een leermoment. Bij zijn tweede kind Ralph pakte hij het anders aan. Die kreeg voor zijn eerste levensjaar veel meer te proeven. Dat is belangrijk, vindt de kok. ‘Er zijn in Nederland 182 verschillende groenten verkrijgbaar! Maar de meeste mensen komen niet verder dan twaalf en beginnen daarna weer van voren met de sperziebonen. Ik zou zeggen: laat kinderen alles proeven. Je moet niet te bang zijn voor de woorden: lust ik niet. Er mag best een keer iets niet lekker gevonden worden.’

De jeugd betrekken bij gezond eten is ook de opzet geweest van de Drentse kookwedstrijd Kindermenu 2.0. Een goed initiatief, vindt Van Veen. De kinderen hebben gezonde gerechten bedacht en gemaakt, die



Rudolph van Veen druk in de weer met zijn rauwe worteltaart. FOTO'S MARCEL ALMAN DE JONG

bij vijftien restaurants op de kaart komen. De deur van deze horecagelegenheden wordt voorzien van een sticker met het logo van Kindermenu. De gerechten worden gebundeld in een boekje, dat bezoekers gratis kunnen meenemen. Dit boekje, dat naar verwachting eind deze maand klaar is, is straks ook te downloaden vanaf de website van de provincie Drenthe.

‘In Hilversum hebben ze geen weet van wat de provincie Drenthe aan het doen is. Dit zou eigenlijk ook opgepakt moeten worden in andere regio’s’, vindt Van Veen.

Overigens heeft de van televisie bekende kok en patissier in de jaren negentig nog een jaar in Drenthe gewerkt. Bij het toenmalige Delta Daily Sweets in Hoogeveen, waar toetjes werden gemaakt voor vliegtuigpassagiers en attractieparken. Later werd hij bekend als televisiekok bij programmamakers Carlo en Irene (onder meer *Life & Cooking*) en kookzender 24Kitchen, waarvan hij een van de initiatiefnemers was.

Tegenwoordig is Van Veen op de gezonde toer met zijn nieuwe bedrijf Food First Network en heeft hij een boek in de maak over gezond bakken. ‘Ik ben weggegaan bij 24Kitchen omdat Fox, dat het had overgenomen, vooral gefocust is op het verkopen van reclamezendtijd. Het publiek is breed en je weet niet wie er kijkt. Bij Food First Network maak ik uitsluitend nog gezonde recepten. Mensen kunnen een profiel invullen en kunnen dan kiezen uit recepten die bij hen passen. Zonder reclame. Keerzijde is wel dat het een betaald model is. Het kost 5 euro per maand.’

## Kindermenu 2.0 wil volgend jaar letterlijk meer op de kaart

MARIËKE KWAK

**WESTERBORK** Drentse restaurants haken in op de gezonde recepten die kinderen hebben bedacht voor Kindermenu 2.0. Meer dan verwacht zetten ze de menu's daadwerkelijk op hun kaart. Scholen hebben niet in elke gemeente meegedaan.

Jouw maaltje op de menukaart van een echt restaurant. Dat was de insteek van de kookwedstrijd Kindermenu 2.0, waarbij Drentse basisscholieren een gezond, lekker en regionaal recept moesten bedenken.

In elke gemeente was één restaurant gekoppeld aan de wedstrijd. Dit restaurant zat in de jury, verzorgde een kookworkshop voor de winnaars en beloofde het menu daadwerkelijk op de kaart te zetten. De animo onder de horeca blijkt inmiddels iets groter dan gedacht.

‘Uit negen gemeenten hebben scholen meegedaan, maar er hebben zich meer restaurants gemeld. Zij willen ook een of meerdere van de kindgerechten serveren’, zegt Tessa Bels van de provincie Drenthe. ‘Of dat mag? Ja, natuurlijk. Dat juichen wij alleen maar toe!’

Sterker: de provincie hoopt dat nog meer restaurants aanhaken dan de vijftien waar de teller nu op staat.



Een gezonde tosti.

Dit bleek gisteren op de afsluitende bijeenkomst in zalencentrum Meursinge in Westerbork. Aan de wedstrijd deden vijftien scholen mee, met 260 kinderen.

Gastheer Sander Vos, eigenaar van Meursinge, vindt het aantal deelnemers wat teleurstellend. ‘In de gemeente Midden-Drenthe hebben maar twee of drie scholen meegedaan. Ik vind het jammer dat dit er niet meer zijn. Het is belangrijk dat kinderen gezond eten en gezond eten leren maken. Meestal bestaat het kindermenu in restaurants uit

**‘Patat met kroket of frikandel? Ik heb het niet eens op de kaart staan’**

patat met kroket, frikandel of kipnuggets. Nou, ik heb het niet eens op de kaart staan.’ Het spul ligt wel in zijn vriezer trouwens, voor kinderen die echt niets anders blijven. Dat in drie gemeenten (Aa en

Hunze, De Wolden en Noorderveld) de scholen het compleet lieten afweten, wijf gedeputeerde Henk Jumelet aan de overvolle agenda's op scholen en de vele lespakketten die er al zijn.

Hij zet in op een vervolg van Kindermenu 2.0, een initiatief van de provincie, Jong Lereren Eten en Drenthe Gezond. Bekeken wordt of volgende keer verenigingen en buurt-/sportcoaches kunnen worden benaderd in plaats van scholen. ‘Maar ik ben voor deze eerste keer blij met deze deelname, hoor. Er is wat op gang gebracht’, aldus Jumelet.

### De restaurants

De restaurants waar binnenkort een Kindermenu 2.0 wordt geserveerd zijn Hof van Saksen in Nootgedacht, Antje's Taverne in Assen, Brasserie Byzonder in Buinen, Bistrot Tante Sweel in Zweeloo, Restaurant Westerbork in Echten, Center Parcs Parc Sandur in Emmen, Schippershuus in Hoogeveen, Het Wapen van Schotland in Hooghalen, Iers restaurant & pub De Turfsteker in Westerbork, Diggels in Westerbork, Het Wapen van Drenthe in Roden, Grand Café Zuidlaren, 't Keerpunt in Diever, El Milagro in Meppel en restaurant Nije in Nijeveen.