



Lekker en vers eten makes us smile



Meer dan genoeg voor een schooldag



King Kong, een aanrader!



Pret met zn tweeën

## VALENTIJN

Daar zijn ze weer: hartjes overal, bijna Valentijnsdag. Sommigen kijken ernaar uit, anderen vinden het te geforceerd en gecommmercialiseerd. Als ik eerlijk mag zijn: ik hou meer van 'echte' verrassingen. Niet op mijn verjaardag, kerstdag, Nieuwjaar of Valentijnsdag, maar lekker vanuit het niets een pakje dat staat te blinken op tafel. Veel leuker, omdat je het dan echt niet verwacht. Niet dat ik wat wel op een specifieke datum komt, weiger hoor! Maar valentijn is voor mij veel meer dan cadeautjes alleen. Naar de mooiste stad reizen, het mooiste paar schoenen krijgen of in een sterrenrestaurant zitten: dat is fijn. Maar waar het toch vooral om draait, is tijd nemen voor elkaar, een zorgzame mama en papa zijn, voor elkaar zorgen, elkaar pleziertjes doen en het allerbelangrijkste: humor.

Een van de leukste onderdelen van een zorgzame mama zijn, is voor mij Graces brooddoos klaarmaken, dat is iets waar ik me zoveel mogelijk over ontferm. Elke dag opnieuw drie doosjes vullen voor in de boekentas: eentje voor om 10u, een lunchbox en nog een doosje voor 15u. Als je dat een jaar lang vijf dagen per week wil doen, kruipt daar best wel wat werk in. Het tweede deel van mijn boekenreeks 'Op de groei' gaat daar grotendeels over, ik deel daarin ideeën over gezonde snacks, zelfgemaakte drankjes, snoep, traktaties, verjaardagsfeestjes ... Ik probeer zoveel mogelijk te variëren in de dozen die ik klaarmaak, al ga ik doorgaans wel voor combinaties die thuis al een succes waren. Al ben ik ook dan nooit zeker: soms is alles op, soms ook niet.

De brooddoos op de foto bevat een boekweitwafel met appel voor 10u, volkoren spirelli met edamameboontjes, beenhesp, jonge kaas en een druppeltje olijfolie als lunch, en stukjes kiwi en rode besjes voor 15u. Om 's morgens rond te geraken zorg ik 's avonds al voor een mooie mise-en-place. Als ik pasta, rijst, quinoa of edamamebonen meegeef, kook ik die natuurlijk 's avonds al, of ik hou een deeltje over van het avondeten.

Als je trouwens graag een speciale voor je loverboy wil klaarmaken, probeer dan hopscheuten op de kop te tikken. Ze zijn maar een korte periode te verkrijgen, naargelang het klimaat, en daardoor prijzig. Snij de achterste houderige stukjes eraf, stoom ze twee minuutjes en bak ze eventueel even op in echte boter met peper van de molen en grof zeezout. Serveer met gebakken sint-jakobsschelpen, garnaltjes en een sausje van zure room en bieslook. Simpel, maar je zal scoren! Als je houdt van een glaasje wijn en een stuk kaas, kies dan Appenzeller en roquefort als je seizoensgebonden wil gaan. Nog zin in een toetje of stukje chocola, dan moet je op de Zavel in Brussel zijn. Wittamer, Marcolini, Galler: keuze en lekkere hartvormpjes genoeg. En maak er meteen een fijn uitstapje van, de Zavel is zalig. Wil je exotischer uit eten, dan is King Kong *the place to be*. Je eet er Peruviaans: zoete patat met paling en rode ui, ceviche, pisco sour ... Alles vers in een no-nonsense groen decor in de hippe buurt van de Charleroiesteenweg. Schuin er tegenover kan je bij Forcado terecht voor een heerlijk, zeer populair Portugees toetje: Pasteis de Belem.

Geniet van jullie valentijn, op welke manier dan ook.

*Sofie Dumont*

Chef-kok Sofie Dumont, [www.sofiedumont.be](http://www.sofiedumont.be),  
Instagram/Twitter: [sofiechefdumont](https://www.instagram.com/sofiechefdumont), Facebook: [sofie dumont](https://www.facebook.com/sofie.dumont).