



Grace kiest voor gezond



Snel en lekker koken



Notitieboekje vol ideeën



Trots op mijn award

KOKEN MET JE KIDS

In augustus heb ik altijd een dubbel gevoel. Enerzijds is het grote vakantie, anderzijds zit ik al helemaal in werkmodus. En ondertussen moet ik ook nog een kleine dreumes bezighouden. Gelukkig zijn er in de buurt enkele supertoffe zomerkampen waar ik Grace 's morgens kan afzetten en 's avonds weer - helemaal knock-out - kan oppikken.

Ik werk vaak van thuis uit en dat betekent dat ik tussendoor snelle, lekkere en efficiënte maaltijden op tafel moet toveren. Gelukkig geeft mijn achtergrond als chef me hier een enorme voorsprong. Bovendien maak ik het mezelf ook niet al te moeilijk. Gewoon een tarbot in de oven, met lekker veel ui, peper, zeezout en olijfolie, een beetje jonge spinazie als bijgerecht ... en 't is - letterlijk - gebakken. De voorbereidingen voor het nieuwe seizoen van 'De keuken van Sofie' zijn volop bezig en ik kan alvast twee dingen verklappen: het wordt leuk dit najaar, én ik heb voor de kijkers heel wat nieuwtjes in petto. Al die nieuwigheden betekenen ook heel wat extra werk. Om alles in goede banen te leiden heb ik constant een notitieboek bij de hand om mijn ideeën op te schrijven. Receptideeën, verhaallijnen, materiaal dat ik gezien heb ... alles wordt meteen en willekeurig genoteerd. Voor iemand anders lijkt het chaotisch, maar ik vind er mijn weg in terug en het geeft me een zekere rust in mijn hoofd.

As we *speak* ben ik ook de laatste hand aan 'Op de groei 3' aan het leggen. Ik ben nog meer gemotiveerd dan anders, want zoals je misschien wel weet, won 'Op de groei 1' onlangs een award tijdens de World Gourmand Cookbook Awards in China, de Oscars van de kookboekenwereld, zeg maar. Op dat podium staan terwijl al je collega's luid voor je applaudiseren ... Dat is een onbeschrijflijk gevoel en ik ben er dan ook ontzettend dankbaar voor en trots op mijn award. Het is zo belangrijk om kinderen van kleins af aan te leren hoe belangrijk het is voor hen en hun toekomst om vers, echt en gezond te eten. Zo veel mogelijk kiezen voor volkoren producten, genoeg water drinken, groenten en fruit eten, zo weinig mogelijk kiezen voor bereide gerechten boordevol kleurstoffen, aroma's en bewaarmiddelen, kiezen voor kwaliteit en niet voor kwantiteit ... Je kan je kinderen deze boodschap al vroeg meegeven als je hen betreft bij het koken. Zo kan je samen een cake bakken waarvoor je stevia, kokosbloesemsuiker of rauwe honing gebruikt in plaats van fijne, witte suiker. Of je kan uitleggen dat het helemaal niet erg is dat een insect een gaatje gegeten heeft in een blad sla als jullie samen groenten wassen.

Onlangs zei ik tegen Grace: 'Mama gaat vis maken, met boontjes en patatjes'. 'Ik lust geen vis', was het droge antwoord. Ik weet echter dat Grace gek is op boter, en zei haar dat het een visje was zonder graatjes en dat ik het zou bakken in lekkere boter van bij het boerinneke. Meteen had ik haar interesse gewekt. Terwijl ik de vis klaarmaakte en aan haar uitlegde wat ik deed, hielp zij met de boontjes. Het resultaat? Grace at haar bordje leeg én verorberde de vis als eerste.

Sofie Dumont

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