



Goede keuzes maken bij De Groentelaar



Op bezoek bij BVs



Vriendjes maken



Mijn boek 'Op de groei 3' is uit!

## CHEF AAN HUIS

Als je in de vooravond weleens met je gezin tv-kijkt en zapt naar VTM, dan heb je het waarschijnlijk al gemerkt: ik sta niet meer in mijn eigen tv-keuken, maar ga nu met een pak ingrediënten en geslepen messen aanbellen bij een Bekende Vlaming thuis, om daar vervolgens samen met hem of haar te koken. En dat is wel erg plezant: van 's morgens vroeg tot 's avonds laat palm ik de keuken van die BV in en maken we samen allerlei verse, smaakvolle en haalbare gerechten. De mensen bij wie ik langsga, houden sowieso van eten en willen altijd wel iets bijleren: hoe ze een goede vinaigrette kunnen maken, een bord mooi kunnen dresser, snel een avondmaal kunnen bereiden ... En dat in hun eigen keuken - klein, groot, chic, simpel of zelfs een buitenkeuken! Ik ontdek ook altijd meer over hun dagelijkse gewoontes, ritmes en goestingen. En ik maak kennis met hun fijne huisdieren, van honden, poezen, katten, ganzen en eenden tot ezels, paarden en pony's. Dat maakt me zó blij, want ik ben al van kindsbeen af zot van dieren. En het levert natuurlijk mooie beelden op. Ja, ik heb het echt naar mijn zin in mijn nieuwe programma. Als ik maar kan koken met en voor mensen, dan is mijn dagje geslaagd.

Vers gemaakt eten vind ik héél belangrijk. Ik probeer toch altijd om drie keer per dag zelf eten klaar te maken, hoe druk het ook is. Probeer het ook eens, want geloof me, je gezin én je lichaam zullen je er heel dankbaar voor zijn. Alleen als je zelf je maaltijden bereidt, weet je namelijk echt wat je eet. Dat is de boodschap die ik zoveel mogelijk wil meegeven, zowel in mijn boeken - 'Op de groei 3' is net uit! - op mijn site [www.sofiedumont.be](http://www.sofiedumont.be) - volledig gerestyled! - als in mijn nieuwe televisieprogramma 'Sofie in de keuken van ...'. Voor mijn laatste boek heb ik opnieuw met voedingsdeskundigen gepraat - ook ik leer graag bij. Maar eigenlijk komt het op het vlak van eten altijd op hetzelfde neer en is het simpel: alles kan en mag, maar met mate. En kies altijd voor kwaliteit in plaats van kwantiteit.

Ik weet het maar al te goed: als je jonge kinderen hebt, komt voeding niet altijd op de eerste plaats in je leven. Het is meestal de periode waarin je ook carrière wil maken, een huis koopt, een auto leaset ... Tussen al het mails beantwoorden en het ervoor zorgen dat je er ook nog een beetje verzorgd bij loopt door, blijft er nauwelijks nog tijd en aandacht voor voeding over. Waarom denk je dat de kant-en-klare voeding op de winkelschappen maar blijft toenemen? Maar die zit dus boordevol suikers, zouten, aroma's en bewaarmiddelen, en daar staan we veel te weinig bij stil. En ja, voor verse maaltijden moet je de tijd nemen en vooral ook juist winkelen, maar doe het! Leg veel groenten en fruit, zaden, noten, granen, verse kruiden ... in je winkelkar. Laat de vlotjes margarine liever links liggen, maar koop echte boter en doe zoals mijn *mémé* dat vroeger deed: laat ze in blokjes onder een deksel zacht worden. Koop zo weinig mogelijk bewerkte of geraffineerde ingrediënten en kies kwaliteitsvolle vis, vlees, gevogelte en melkproducten. Kies voor écht eten, tout court. Laat het smaken!

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).