

“Enkel het beste voor je kind”

Dat gezonde voeding essentieel is voor de groei van een baby, weet iedereen wel. Maar hoe maak je die gezonde voeding nu precies? En even belangrijk: hoe maak je het lekker voor zwangere vrouwen? In ‘Op de groei 1: Lekker eten begint in de buik’ geeft chef-kok Sofie Dumont het antwoord. Later volgen nog twee kookboeken in dezelfde reeks.

SEBASTIAAN BEDAUW

“We kennen allemaal de anekdotes over zwangere vrouwen die verlangen naar slagroom, augurken en chocolade”, vertelt de tv-chef die over enkele weken weer zal schitteren in ‘De Keuken van Sofie’ op vtm. “Voor die grillige eetlust tijdens de zwangerschap bestaan er gelukkig ook een resem voedzame en smakelijke alternatieven. Gezond bijkomen en eten is van vitaal belang voor dat kleine wezentje in je buik. Daarom heb ik dit boek geschreven!”

Verbaasde het je dat er nog geen kookboek voor zwangere vrouwen bestond?

Het is natuurlijk een enorme niche. Maar tijdens mijn eigen zwangerschap bleef ik wat dat betreft wel op mijn honger zitten. Natuurlijk wist ik zelf wel wat gezond en wat niet was, maar het verbaasde me wel dat er zo weinig



‘De Keuken van Sofie’ is vanaf maandag 24 augustus weer elke weekdag bij vtm. (foto vtm)

interessante recepten te vinden waren die specifiek op zwangere vrouwen gericht waren. Op het moment dat je te horen krijgt dat je zwanger bent, wil je alleen maar het beste voor je kind. En daarom staat dit boek vol sapjes, snacks, soepen, salades en volle maaltijden die je lichaam en je ongeboren kind de voedingsstoffen geven die ze nodig hebben.

Is het moeilijk om lekker en gezond te eten als je zwanger bent?

Helemaal niet. In dit kookboek staan heel simpele gerechten, waar je geen ingewikkelde keukenrobots voor nodig hebt. Met een staafmixer kom je al een heel eind! Eigenlijk is het ook zo-

vel makkelijker én gezonder om zelf een potje voeding te maken voor je kind. Door onze samenleving zijn we allemaal – zonder het te weten – verslaafd aan suikers, vetten, zouten en valse smaken. Ik wil absoluut geen oorlog voeren met de producenten van potjesvoeding, maar ik wil wel gevarieerde, verse en evenwichtige voeding promoten. Als toekomstige moeder moet je simpelweg even stilstaan bij je eigen voeding en die van je kind.

Binnenkort begint weer een nieuw seizoen van ‘De Keuken van Sofie’. Blijf je

het bekende recept volgen?

Hier en daar sleutelen we nog aan de thema’s, maar het recept blijft hetzelfde: gezellig koken met een interessant gast, lekkere gerechten en een ongedwongen sfeer.

- **Op de groei 1: Lekker eten begint in de buik** is verkrijgbaar voor €22,50 in de boekhandel. Later volgen ‘Samen Eten is Lekker en Leuk’, met tips en recepten om te koken voor peuters tot drie jaar, en daarna een deel voor kleuters van drie tot zes jaar. Meer info: www.mijnkindetaalles.be

