

A photograph of a man and two children in a Brussels sprouts field. The man, wearing a blue vest over a grey sweater, stands in the center, holding a large Brussels sprout plant in his right hand. To his left, a young girl in a brown jacket holds up a smaller Brussels sprout plant. To his right, a young boy in a dark jacket looks down at the plants. The field is filled with rows of Brussels sprouts plants under a clear sky.

Eike spruit aan de spruit

Voor kinderen is het de gruwelgroente bij uitstek. En toch weten volwassenen de gevreesde spruit vaak wél te waarderen. Ligt het aan de smaakontwikkeling, de bereiding of is het toch een imago probleem? We volgen de weg van bodem naar bord en schakelen zelfs de wetenschap in, zodat straks ook uw spruit enthousiast de tanden zet in de spruit.

TEKST: KARIEN GOESSENS | FOTO'S: BRAM BECKS



N

IET UIT HET VELD TE SLAAN

Dit keer slaan telers, kinderen en wetenschappers de handen ineen om de eer van de spruit te verdedigen. We starten bij teler Jack van Lin in Sint Odiliënberg. Hij levert de mooiste spruiten aan veiling ZON fruit & vegetables. Josie en Diesel stappen met frisse tegenzin het veld op, want spruiten, nee daar moeten ze echt niets van hebben. “Het lijken wel palmbomen!” roept Josie als de eerste planten opduiken. Ook Diesel is ongewild onder de indruk als teler Jack van Lin een paar stronken lossnijdt en vertelt hoe de spruitjes groeien. “De spruiten worden gezaaid in het voorjaar en kunnen geoogst worden vanaf september. Veel mensen denken dat het nog steeds eerst moet vriezen, zodat de spruit glucose aanmaakt en wat zoeter wordt, maar dat is echt niet nodig. Tegenwoordig zijn de spruiten niet meer zo bitter als vroeger, proef maar.” Aarzelend wordt er

gehap in de rauwe spruit en warempel, nog een paar keer. “Is lekkerder dan gekookt”, klinkt het uit Josie’s volle mond. In de hal kijken de kinderen met grote ogen naar het uitsorteren van de groente, waarbij allerlei maten spruit voorbij komen. “Die gaan nu rechtstreeks naar de veiling, maar jullie mogen wel wat meenemen om er iets lekkers mee te maken.” Jack schept een paar zakken vol en er wordt koers gezet naar Villa Flora in Venlo.

ZELLUF DOEN

Villa Flora heeft meer weg van een enorme kas dan een campusgebouw. En dat was ook precies te bedoe-ling toen het werd gebouwd voor de Floriade in 2012. Tegenwoordig is het als onderdeel van Brightlands Campus Greenport Venlo een voedingsbodem voor groei en innovatie. Hier werken bedrijven, onderzoekers en studenten samen aan de voeding van morgen. De perfecte omgeving voor Kokkerelli & Stichting Kids University for Cooking die zich tot doel heeft

gesteld kinderen enthousiast te maken voor goede voeding. Suzanne Bisschops is directeur van Kokkerelli en verwelkomt de kinderen met open armen in één van de leerkeukens van de campus. “We merken dat het echt werkt als kinderen betrokken worden bij voeding en zien hoe groente en fruit groeien en geoogst worden. En als ze dan ook nog zelf ermee gaan koken, dan zien we het enthousiasme groeien.” De kinderen zijn inderdaad al druk bezig in de keuken met kok Julien en roeren in potten en pannen.

SMAAKONTWIKKELING

Hoe kan het eigenlijk dat kinderen niet graag spruiten eten en is het echt zo simpel als ‘eten leuk maken’? “Tot op zekere hoogte wel, maar we kunnen nog veel meer doen.” Remco Havermans is één van de twee fonkelnieuwe hoogleraren ‘Jeugd, Voeding en Gezondheid’ aan de Maastricht University Campus Venlo van de Faculty of Science and Engineering. In Venlo doet hij onderzoek naar de psychologie van eten en het bevorderen van gezonde eetgewoonten bij kinderen. “Waarom kinderen niet zo graag spruiten lusten? Het lichte bittertje zal niet helpen, dat is een smaak die je moet leren waarderen. Bitter betekent in de natuur vaak giftig, waardoor we dat sneller links laten liggen. Gewenning doet echter wonderen, kijk maar naar koffie. Hartstikke bitter en toch heel erg geliefd. Wat helpt is om er iets zoutigs of zoets bij te eten. Daarom zijn spekjes zo lekker bij spruiten, net zoals suiker in de koffie.”

ALLES WENT

Remco benadrukt het belang van gewenning, vooral tijdens twee cruciale fases in het leven van een kind. “De eerste 1000 dagen - van conceptie tot de tweede verjaardag - leert een kind smaken herkennen. Bovendien is dit een periode van ongekende groei, waarbij kinderen goede voeding nodig hebben om zich te ontwikkelen. Het is belangrijk om dan veel smaken en texturen te introduceren. Zoet, zuur, zout én bitter. Ieder kind zal daarna periodes kennen waarin ze even niets moeten hebben van bepaald eten, dat hoort erbij. De tweede cruciale fase is de puberteit, wanneer kinderen ineens een grotere energiebehoefte krijgen. Veel ouders zien hun kind

zich dan te buiten gaan aan junkfood en suiker. Maar dit is natuurlijk ook een uitgelezen kans om gezonde voeding te (her)introduceren. Het is vooral belangrijk om te blijven proberen en smaken te veranderen. Wat een kind gisteren niet at, eet het vandaag misschien wel.”

WAT IS NODIG?

Maar hoe herken je gezonde voeding? Jarenlang werd sinaasappelsap gedronken alsof het water was, terwijl het vooral een bron van suiker en calorieën blijkt te zijn. Iseli de Waard werkt als programma-manager R&D bij Brightlands Campus Greenport Venlo en zoekt naar manieren om innovatie en kennis te verbinden met het bedrijfsleven, zodat er nieuwe gezondere voeding ontwikkeld wordt. “Op de campus wordt er onder andere onderzoek gedaan naar welke voedingsstoffen het lichaam nodig heeft

Kokkerelli & Stichting Kids University for Cooking heeft zich tot doel gesteld kinderen enthousiast te maken voor goede voeding





in bepaalde fases. Niet alle voedingsstoffen worden door iedereen goed opgenomen. En wat gebeurt er eigenlijk als voedsel wordt gestoomd, gefrituurd of gekookt? Worden de goede stoffen uit spruiten beter opgenomen als ze rauw gegeten worden of gestoomd? De volgende stap is om te zorgen dat mensen ook daadwerkelijk de goede producten kopen. Dan hebben bedrijven er ook belang bij om goede voeding aan de man te brengen. De plaatsing in een supermarkt kan effect hebben op koopgedrag, maar ook de kleur of het formaat van een product. Zo blijkt dat kleinere appels speciaal voor kinderen sneller gegeten worden.” Suzanne is het er roerend mee eens. “Gezond eten is gewoon heel lekker, daar hoeft je niet moeilijk over te doen. Neem kinderen serieus en laat ze proeven en meekoken. En als het dan even duurt voordat de maaltijd klaar is, dan kunnen ze toch al lekker wat snoeptomaatjes snaaien? Heb je die groente ook weer binnen.” Josie en Diesel hebben geen extra aansporing nodig. De borden met zoete aardappelstampot en spruiten zijn al bijna leeg. Niet gek voor een stel spruitenhaters. ■

RECEPT

Spruiten stampot met zoete aardappel, walnoot en oude kaas

Krijg ook thuis de handen op elkaar voor de spruit met deze heerlijke vegetarische stampot. Simpel, gezond en vooral lekker.



INGREDIENTEN

(3-4 personen)

- 400 gram zoete aardappel
- 300 gram spruitjes
- 1 ui
- 40 gram oude kaas
- 20 gram walnoten
- 2 eetlepels mosterd
- melk
- zout en peper

BEREIDINGSWIJZE

Schil de zoete aardappel en snijd deze in kleine stukjes. Kook gaar in water met zout en giet af.

Stamp tot puree en giet er indien nodig een beetje melk bij om het smeuïger te maken.

Maak vervolgens de spruitjes schoon en kook beetgaar in water met zout.

Rooster de walnoten kort in de koekenpan en leg opzij.

Snipper het uitje en bak even aan in de pan. Roerbak de spruiten mee en breng op smaak met de mosterd en wat peper en zout.

Meng de spruiten met de zoete aardappelpuree en maak het bord op met wat walnoten en oude kaas eroverheen.