

# nooit meer eten'



## Werk aan de winkel voor papa en mama

**Kinderen hebben een aangeboren afkeer van bitter en zuur. Het liefst eten ze zoete, vette niet te sterk smakende substanties. Dit lijkt het meest op moedermelk.**

Maar waarom zijn de verschillen tussen wat kinderen lusten zo enorm? De één eet met 2 jaar al graag bitterziltte olijven, de ander griezelt op zijn 9de nog steeds van zoetzure mandarijnen. Claire van den Heuvel, auteur van *Easy Peasy: Meer dan 80 recepten voor het maken van slimme keuzes*: „Klopt! Zoet staat van oudsher voor veilig, een bitter besje kon je dood betekenen. Helaas zijn alle op kinderen gerichte producten zoet, zoeter, zoetst. In *Easy Peasy* hamer ik erop dat je als je kind nog in de buik zit al kunt werken aan de ontwikkeling van andere smaken. En geef baby's eerst eens groente in plaats van fruit.” Pierre Wind: „Als je kinderen wilt leren eten, moet je het leuk maken. Laat ze het aanraken, laat ze eraan ruiken, erin knijpen. En vooral zelf niet te moeilijk doen.” Dat beaamt Claire. „Ouders hebben zo hun voorkeuren die ze vaak onbewust projecteren op hun kinderen. Zelf geen fan van vis? Dan staat het ook niet op het menu.” Ook het kookboek voor en door kinderen van *Ella's Kitchen* raadt deze strategie aan: maak het leuk en leer kinderen de smaken een voor een aan. Laat zien hoe het product eruitziet voordat er iets mee gebeurt. Dat vindt ook Pierre Wind. „Al die voorgehakte, voorverpakte groente! Ik ken kinderen die elke dag een salade eten, maar nog nooit een krop sla hebben gezien.”

▲ **Testleider Pierre Wind: 'Houd hem naast je oor, luister naar dat visje. Knijp er een beetje in. En nu mond open en allemaal een hap nemen!'**

De tweede ronde bestaat uit gefleerde haringen. Op aanraden van Pierre houden ze die aan de staart beet, 'net als Rotterdammers'. Eng! Er wordt zo hard gegild dat het op straat te horen is.

„Houd hem naast je oor, luister naar dat visje. Knijp er een beetje in. En nu mond open en allemaal een hap nemen!” Ondanks de weerstand bij sommige kinderen, doen ze het allemaal. 'Superlekker,' schrijft Suzie. 'Ruikt lekker vers. Vaker eten.' Haar broer Jonathan noemt de geur zeeachtig. En dat is precies zoals een verse, goed schoongemaakte haring moet ruiken. Suzie vraagt voor de zeker-

heid: „Mag ik hem helemaal opeten?” Dat wil Edin ook wel, maar Leco weigert. 'Supervies. Ik ga dit nooit meer eten van mijn leven,' schrijft hij.

Dan is het de beurt aan haring nummer 3. Er komt een emmer op tafel met 'vuile' haringen. Zonder bloederige ingewanden, maar met kop, graat, schubben en vinnen. Neeneenee! Het gegil is niet van de lucht. Leco noemt het de ergste dag van zijn leven. Pierre doet voor hoe je hem schoonmaakt. Want, is zijn filosofie, wat je zelf maakt, is het lekkerst. „Hallo haring! Bedankt dat je zo lekker wordt!” De kinderen brul-

len het hem na. Suzie: „Mijn eerste relatie met een vis.” Pierre: „Je pakt je mesje zo, dan doe je hem zo hier. Eerst schrapen, dan snijden.”

Leco, vol afgrijzen: „Ik heb het gedaan. OOOOOH!” Pierre: „Met links de kop beetpakken...” Maurits: „Kijk de mijne! Hij bloedt zich rot.” Oei. Zat er toch nog één tussen met ingewanden. Iedereen heeft nu de zelf schoongemaakte haring bij de staart. Ze proeven, en ja hoor: „De laatste is het lekkerste,” zegt Puck. Ondanks de oogjes. Ook Edin vindt de derde het beste smaken. „Die was zoeter. Zelf schoongemaakt is toch het lekkerst.” En die kan Pierre in zijn zak steken.

**Edin (10): 'De uitjes en de augurk bij de haring maken het af. Ik zou het zo vaak mogelijk willen eten'**



**Jonathan (9): 'De haring ruikt lekker zeeachtig'**

**Suzie (11): 'Mijn eerste relatie met een vis'**



**Dianne (9): 'Het voelt een beetje glad'**



**Maurits (9): 'Kijk de mijne! hij bloedt zich rot'**