



MIJNENVELD DER ONTBIJTCULTUUR

Niks zo zalig als uren aan de ontbijttafel zitten, met lekker veel verse pistolekes, sandwiches, koffiekoeken, verse charcuterie, jus, fruit én de krant. Toch? Tijd nemen voor je ontbijt is gezond, maar het blijft een karwei om het te combineren met de ochtendhectiek van ons gezin. Voeg daarbij ook nog het feit dat mijn kinderen en ik echt géén ochtendmensen zijn, en je krijgt al snel drie zombies en een frisse papa aan tafel. En toch, we doen ons best. Joelle zit nu op kot, dus da's één zombie minder. En stilaan gaat het dankzij een strikt ochtendschema stukken beter: Milan doucht de avond ervoor, we zetten de wekker wat eerder zodat we rustig uit bed kunnen komen en ik zet alles zoveel mogelijk klaar. Maar wat eet een mens zoal om energiek de dag te beginnen? Geen pistolets en charcuterie, want die laatste zit vol slechte vetten. Denk fruit om te beginnen, gewoon dat wat je lekker vindt in stukjes op een grote schaal en iedereen pakt lekker wat weg. Na dat fruit is er tijd om ons op te frissen, aan te kleden en spullen te pakken. Fruit is namelijk binnen een uurtje verteerd en geeft een top energieboost. Vervolgens ga ik verder met ontbijten, met zo donker mogelijk brood, belegd met verse suikerloze jam of wat geitenkaas met verse kruiden en radijsjes of een stukje gerookte vis, kip, eitje, noem maar op. Wat wij ook vaak eten zijn 'mochi' wafeltjes. Dat is een deegje van zoete rijst dat je bij de natuurwinkel koopt. Ik bak het gewoon vijf minuten in het wafelijzer en sprenkel er dan wat rijststroop overheen. Resultaat: een zalig zoete geur in huis van verse koekjes!

Als je dan toch zweert bij cornflakes of muesli, kies ze dan zonder extra suiker. Wanneer je er in plaats van koemelk eens amandelmelk, rijstmelk of yoghurt bijdoet, ben je écht goed bezig. Koemelk is een drankje dat we, de luiers ontgroeid, nog amper verteren. Bij verkoudheden is melk ook geen aanrader. De slijmen in neus en keel worden dan alleen nóg dikker. Verzuurde melkproducten kunnen wel.

Dus eigenlijk zijn wij hier thuis meestal goed bezig. Wanneer mensen me zeggen dat dat toch nogal wat werk is, zo gezond ontbijten, dan zeg ik dat het een gewoonte is geworden, maar ik moet eerlijk bekennen dat we onlangs echt wel een paar dagen uit de bocht zijn gevlogen. Vakantie in een exotisch hotel, mét een heerlijke keuken. Op dag één kwam mijn zoon al van het buffet terug met een bordje vol donuts, pancakes met liters stroop, koeken en een groot glas vol suiker-spinroze vloeistof. Kom dan als moeder maar eens af met je gezonde prietpraat, zeker als papa ook al zit te glunderen met een chocoladedonut op z'n bord. We hebben dan maar de afspraak gemaakt dat er eerst fruit, dan een eitje of yoghurt gegeten moest worden. En daarna mocht er wat koek naar binnen gewerkt worden. Nu zijn we weer thuis, wat bruiner en wat dikker, maar 't was zalig om eens lekker te snoepen en dat moet óók kunnen.



Mar10
MARTINE PRENEN

WWW.MAR-10.COM

