



Erwten

Erwten zijn een belangrijke bron van eiwitten, maar zijn vaak minder populair bij kinderen. Sommige kinderen moeten misschien op een speelse manier worden overtuigd voordat ze bereid zijn erwten te eten. Hieronder vind je een aantal suggesties.

Interactief spel

Laat een paar gedroogde erwten kiemen op vochtige watten die je in een potje stopt, of kweek een paar erwten in een potje met aarde. Plaats het potje op een warme plaats zodat het binnen in de pot lekker broeierig wordt. Als de erwten gezwollen zijn en je ziet de kiem verschijnen dan zijn ze klaar om te zaaien.

Je kunt daarbij misschien een verhaal voorlezen waarin erwten een "hoofdrol" spelen? Bijvoorbeeld "De prinses op de erwt" van Hans Christian Andersen.

Ook kun je een liedje over erwten zingen terwijl je erwten bekijkt of ze bereidt voor het avondeten: (Op de melodie 'Ik zag twee beren')

Ik zag vijf erwttjes op mijn bordje,
Oh wat waren ze lekker
Ja zo lekker, o zo lekker
Dat ik die erwttjes eten wilde
Hi hi hi, ha ha ha,
Ik nam er een en ik at hem op



Ik zag vier erwttjes op mijn bordje,
Oh wat waren ze lekker
Ja zo lekker, o zo lekker
Dat ik die erwttjes eten wilde
Hi hi hi, ha ha ha,
Ik nam er een en ik at hem op
etc.



Receptideeën

Een paar diepgevroren erwten zijn een leuke, knapperige snack voor je kind. Ze zijn verrassend zoet en, omdat ze bevroren zijn, hebben ze een consistente textuur en worden niet van hun schil gescheiden, wat wel het geval is bij gekookte erwten. Probeer erwten eens te pureren of te mixen met pastasauzen of soepen.

Erwten hebben een zeer zoete smaak en zijn ontzettend lekker met aardappelpuree. Laat de magie van aardappelpuree tot leven komen: Laat zien dat erwten op een vork met aardappelpuree blijven plakken, zelfs als je de vork ondersteboven draait. De erwten plakken aan de aardappelpuree als lijm - gewoonweg magisch!

Gebruik biologische ingrediënten indien mogelijk. Om meer te weten te komen over biologische voeding en waarom het gezond is, ga naar www.organix.nl

Op www.organix.nl vind je heerlijke recepten en leuke activiteiten om thuis te doen.