nieuws

Felix Alen maakt kookboek voor kleuters

nieuws

Met een beetje hulp van mama en papa kunnen kleuters voortaan speelse gerechtjes bereiden. De nodige inspiratie vinden ze in een kookboek van topkok Felix Alen.

27 NOVEMBER 2009 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:10

Lees meer over:
consument
culinair

Met een klein beetje hulp van mama en papa kunnen kleuters voortaan speelse gerechtjes bereiden in de keuken. In zijn nieuw kookboek ‘Nog een beet-je’ presenteert topkok Felix Alen een vijftiental eenvoudige, gezonde en creatieve gerechten die ouders samen met hun kleuters kunnen klaarstomen.

Muntcocktait, Japanse sateetjes en een koud komkommersoepje. Het zijn maar enkele gerechten die terug te vinden zijn in ‘Nog een beet-je’. In dat kookboek heeft chef-kok Felix Alen vijf menu’s samengesteld die draaien rond de vijf zintuigen. "In opdracht van het Davidsfonds ging ik op zoek naar gerechten die toegankelijk zijn voor kleuters", vertelt Alen in Het Laatste Nieuws.

Hij geeft toe dat hij eerder met een bang hartje de uitdaging aanging. In een eerste fase werden een veertigtal gerechten samengesteld. "Daarna hebben we die uitgeprobeerd met een tiental kleuters in de keuken van het Vlaams Centrum voor Eet- en Tafelcultuur in Diest. De kinderen moesten op stoelen staan om bij de werktafel te kunnen", luidt het.

Samen praatten ze over geuren en vormen, en proefden ze zure en zoete producten. "Als de kinderen de gerechten zelf maken, leren ze makkelijker nieuwe dingen proeven", zo heeft Alen ondervonden. "Je kan de kleuters gerust taken laten uitvoeren in de keuken, zoals deeg rollen, groenten snijden met veilige keukenmesjes en eiwit kloppen. Hun inleving en enthousiasme verwonderde me in elk geval", zegt de chef-kok.

Bron: Het Laatste Nieuws

VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact

M • info@vilt.be

Volg ons op:

screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/vilt.nieuws/
screenreader.visit us on our linkedin page: https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/
screenreader.visit us on our instagram page: https://www.instagram.com/vilt.nieuws
screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws
screenreader.visit us on our bluesky page: https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |
Privacy policy
Copyright
Cookie Policy
Cookie instellingen aanpassen

Crafted by Brigada