

## Popeye leert kinderen witloof eten

nieuws

Kinderen hebben meer smaakpapillen dan volwassenen en daardoor hebben ze meer moeite met de bittere smaak van witloof. De oplossing komt van VLAM, in de vorm van kindvriendelijke recepten met een "100 procent bord-leeg-garantie" op de website [www.witloofvanbijons.be](http://www.witloofvanbijons.be). Door Popeye in het witloofverhaal te betrekken, hoopt VLAM zowel ouders als kinderen warm te maken om vaker witloof op het menu te zetten. Op 4 december verdeelt VLAM in zeven Vlaamse stations (Antwerpen, Gent, Brugge, Leuven, Hasselt en Kortrijk) 's ochtends 40.000 kleurkookboeken van Popeye, met zes leuke kindvriendelijke recepten en evenveel kleurplaten van Popeye.

🕒 20 NOVEMBER 2014 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:28

Lees meer over:

marketing

tuinbouw



Kinderen hebben meer smaakpapillen dan volwassenen en daardoor hebben ze meer moeite met de bittere smaak van witloof. De oplossing komt van VLAM, in de vorm van kindvriendelijke recepten met een "100 procent bord-leeg-garantie" op de website [www.witloofvanbijons.be](http://www.witloofvanbijons.be). Door Popeye in het witloofverhaal te betrekken, hoopt VLAM zowel ouders als kinderen warm te maken om vaker witloof op het menu te zetten. Op 4 december verdeelt VLAM in zeven Vlaamse stations (Antwerpen, Gent, Brugge, Leuven, Hasselt en Kortrijk) 's ochtends 40.000 kleurkookboeken van Popeye, met zes leuke kindvriendelijke recepten en evenveel kleurplaten van Popeye.

Over het algemeen eten kinderen niet graag groenten, en al zeker geen witloof. "Daar kan absoluut verandering in gebracht worden", is de overtuiging van VLAM. "Kinderen hebben sowieso angst voor nieuwe voedingsmiddelen, en hebben andere smaakvoorkeuren. Met de bittere smaak van witloof hebben ze wat meer moeite dan volwassenen." Geen nood, aldus VLAM: "Witloof kan je op 1.000 manieren klaarmaken, ook op een manier die de bittere smaak vermindert. Er is zeker een witloofhapje waarmee je de jongste smaakpapillen kan overtuigen. Want jong geproefd, is oud gesmaakt. Kinderen kunnen hun smaakpallet enkel ontwikkelen en verbreden door nieuwe dingen te proeven en opnieuw te proeven. Gemiddeld duurt het acht tot negen keer vooraleer een kind een nieuwe smaak herkent en waardeert.

Ouders krijgen van VLAM een resem tips om kinderen tot een hap in witloof te bewegen. "Begin bij het begin en betrek je kinderen bij de inkopen. Neem hen mee naar de supermarkt of de markt en laat ze zelf de groenten uitzoeken. Ga daarop samen aan de slag: hun eigen creaties vinden ze vast lekker! Let erop dat je het witloof niet plat kookt, kinderen houden namelijk van een goede beet. Ga de bitterheid te lijf door onderaan de kern het kegeltje uit de stronk te snijden, of verzacht de bittere smaak door melk aan het kookwater toe te voegen. Voeg ook wat kleur toe aan het gerecht door bijvoorbeeld rode of gele groenten onder het witloof te

mengen zoals maïs of rode paprika, en combineer het met zoete groenten zoals wortelen, pompoen of kerstomaten. Serveer kleine porties en schenk aandacht aan de presentatie en vorm: dresseer je gerecht in een torentje, een leuke vorm, een gezichtje.” De laatste tip is de leukste: “Geef je gerechten een naam want ‘Popeye en het wonderwitloof’ of de ‘witloofraket’ maakt het geheel zoveel boeiender.”

**Meer info: Witloof van bij ons**

**Beeld:** VLAM

## VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17  
1000 Bruxelles

## Contact

M • [info@vilt.be](mailto: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](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](#)

Webdesign by Who Owns The Zebra