### **Circulair Koken voor Kinderen: Duurzaam en Leuk Koken met Restjes**

Circulair koken is een geweldige manier om kinderen te leren over duurzaamheid, creatief koken en het belang van voedselverspilling vermijden. Het biedt niet alleen de kans om ze bewust te maken van waar hun voedsel vandaan komt, maar ook hoe ze restjes en seizoensgebonden ingrediënten op een leuke en interessante manier kunnen gebruiken.

#### **Wat is circulair koken voor kinderen?**

Circulair koken voor kinderen betekent dat je ze leert hoe ze eten kunnen hergebruiken, minder verspillen en tegelijkertijd lekker kunnen koken. Het idee is simpel: in plaats van restjes weg te gooien, kun je ze op een creatieve manier verwerken in nieuwe gerechten. Dit kan variëren van het maken van soep van overgebleven groenten tot het maken van zelfgemaakte croutons van oud brood.

Kinderen vinden het vaak spannend om restjes om te zetten in iets nieuws, en het helpt hen ook begrijpen hoe voedsel en ingrediënten op een verantwoorde manier gebruikt kunnen worden.

#### **Kindvriendelijke Recepten voor Circulair Koken**

1. **Groentesoep van Restjes** Kinderen kunnen samen met jou hun favoriete groenten uit de koelkast kiezen (ook die restjes van een paar dagen geleden) en die verwerken tot een smakelijke soep. Dit is een geweldige manier om ze kennis te laten maken met verschillende smaken en ze tegelijkertijd te betrekken bij het koken. Voeg kruiden en bouillon toe, kook alles samen en mix het tot een romige soep. Super simpel, voedzaam en lekker!
2. **Broodcroutons van Oud Brood** Oud brood kan een fantastisch ingrediënt zijn om samen met je kinderen in de keuken te verwerken. Laat ze het brood zelf in stukjes snijden en mengen met kruiden en olijfolie. Bak de stukjes in de oven voor heerlijke, knapperige croutons die ze bijvoorbeeld kunnen toevoegen aan een salade of soep. Dit is een makkelijke manier om ze te leren hoe je iets dat normaal wordt weggegooid, kunt hergebruiken.
3. **Fruit Smoothies met Overrijp Fruit** Overrijp fruit, zoals bananen of appels, is perfect voor een smoothie. Laat je kinderen verschillende soorten fruit kiezen en samen in de blender stoppen voor een verfrissende en gezonde snack. Ze leren zo dat overrijp fruit ook nog steeds lekker en bruikbaar is.

#### **Educatieve Activiteiten over Duurzaamheid en Koken**

* **Voedselkringloop uitleggen**: Leg aan je kinderen uit hoe een voedselkringloop werkt. Bijvoorbeeld, hoe planten groeien uit de grond, hoe ze geoogst worden en hoe we ze gebruiken in de keuken. Dit helpt ze te begrijpen waar hun voedsel vandaan komt en waarom het belangrijk is om geen voedsel te verspillen.
* **Duurzaamheidswedstrijd**: Maak van circulair koken een spel! Geef je kinderen een "uitdaging" om zo min mogelijk restjes over te houden bij het koken van een maaltijd. Wie maakt de lekkerste maaltijd met de minste verspilling? Dit maakt duurzaamheid op een speelse manier toegankelijk.
* **Zelf groente kweken**: Laat kinderen betrokken raken bij het kweken van hun eigen groenten. Dit kan in de tuin of zelfs in potten op een vensterbank. Ze leren dan hoe voedsel groeit en begrijpen beter waarom we restjes moeten waarderen in plaats van weg te gooien.

#### **Waarom Circulair Koken voor Kinderen Belangrijk is**

Het leren van circulair koken op jonge leeftijd heeft vele voordelen. Het helpt niet alleen om kinderen bewust te maken van de impact van voedselverspilling, maar het moedigt ze ook aan om creatief te zijn in de keuken. Het draagt bij aan hun gezondheid, omdat ze leren om met seizoensgebonden ingrediënten te werken en voedzame maaltijden te maken.

Bovendien kunnen kinderen hun kennis van duurzaamheid verder toepassen in hun dagelijks leven, waardoor ze als jonge volwassenen bewuste keuzes kunnen maken die bijdragen aan een duurzamere wereld.

#### **Conclusie**

Circulair koken is een leuke en educatieve manier om kinderen te betrekken bij het koken en tegelijkertijd belangrijke duurzaamheidsprincipes aan te leren. Door ze te laten werken met restjes, seizoensgebonden ingrediënten en ze aan te moedigen om creatief te zijn in de keuken, geef je ze niet alleen waardevolle vaardigheden, maar draag je ook bij aan een duurzamer leven. Dus waar wacht je op? Duik samen de keuken in en begin met circulair koken!