



# Inleiding

Het ontbijt is altijd mijn favoriete maaltijd van de dag geweest. Ik hou vooral van lekker lui ontbijten op zondag, wanneer de tafel gevuld is met versgebakken brood, verschillende soorten beleg, pannenkoeken, heerlijk fruit en een grote kan koffie. Maar de dag beginnen met een gewone kom warme havermoutpap is ook leuk. Ik ben opgegroeid op een boerderij waar er altijd een goedgevulde fruitschaal op tafel stond en er lekkere slaatjes geserveerd werden bij het avondeten. Mijn liefde voor fruit en groente stamt dus uit mijn kindertijd en ik vind het heerlijk om die met anderen te delen. In de zomer van 2012 uploadde ik impulsief een foto van mijn eten via Instagram, en dat was het begin van een onverwacht food-art-avontuur.



Mijn allereerste food-art-foto was er eentje van twee stukjes toast in de vorm van een beer en een vos. Ik had vergelijkbare dingen online gezien en hoopte dat iemand mij zo'n schattig ontbijt zou voorschotelen. Toen dat niet gebeurde, nam ik het heft in eigen handen en maakte ik het

voor mezelf. Het resultaat was zo leuk dat ik de foto postte op mijn splinternieuwe Instagram-account. Daarna probeerde ik enkele ideetjes uit en ik ontdekte dat ik een oog had voor kunst en eten – wat me verbaasde, want ik kan niet tekenen of schilderen. Maar ik had mijn creatieve medium gevonden: eten!

Zo had ik opeens een nieuwe hobby, die ik vooral 's ochtends beoefen, voor ik naar mijn voltijdse baan in statistiek vertrek. Ik ben geen kok en geen professionele kunstenaar, gewoon iemand die vindt dat eten leuk zou moeten zijn. Ik heb nog geen kinderen, dus deze creaties heb ik voor mezelf gemaakt en soms voor vrienden of familieleden – en daarnaast voor mijn volgers op Instagram en elders.

Ik had nooit verwacht dat ik met mijn food art mensen aan de andere kant van de wereld zou bereiken. Met dit boek wil ik de vele mensen bedanken die mijn reis hebben gevolgd, mijn foto's hebben verspreid

en mij hebben geïnspireerd. Die internationale omgeving betekent veel voor me, ik ben niet de enige die op een visuele manier creatief is met eten. Food art heeft zijn oorsprong in de Japanse lunchboxtraditie (bento), en er zijn ook enkele beoefenaars in de Verenigde Staten.

Alles in dit boek is eetbaar. En al is dit geen 'kunstproject' op zich, mijn belangrijkste inspiratiebronnen zijn moderne kunst, cartoons en films. Ik ben bovendien dol op woordspelingen! Maar zelfs



alledaagse gebeurtenissen kunnen me inspireren, zoals het weer of het vieren van een bepaald feest. In het begin vond ik mijn inspiratie ook bij andere food artists op het internet. Het is helemaal niet nieuw om te spelen met hoe dingen eruitzien – het is juist eigen aan mensen. Ik geloof dat iedereen creatief kan zijn als je probeert, en dit boek kan je op weg helpen. Niet alles moet perfect zijn, mijn eerste pogingen waren ook niet altijd geslaagd (kijk maar naar de foto's hiernaast). Ik hoop dat jij, mijn lezer, veel plezier zult beleven aan dit boek, en dat het je kan inspireren wanneer je zelf met je eten bezig bent, of je een beetje kan laten wegdromen. En voor diegenen die 's morgens vroeg niet veel energie hebben: alle recepten kunnen ook voor de lunch, een snack of het avondeten worden gebruikt.

Smakelijk!

*Food love van Ida*



# Speel met je eten!

Als kind kreeg je waarschijnlijk te horen dat je niet met je eten mag spelen. Dat zeiden mijn ouders ook (maar het spreekt voor zich dat ik hier als volwassene niet naar heb geluisterd). Ik denk dat de meeste ouders bang zijn dat kinderen het eten verspillen of dat spelen met voedsel de aandacht zal afleiden van het eten ervan. Vroeger waren mensen gewoon blij dat ze iets te eten hadden; voedsel was een ernstige aangelegenheid met als enige doel de honger te stillen. Maar moet het dat ook vandaag nog zijn? Je zou spelen met eten kunnen zien als een eerbetoon aan pure ingrediënten en al het goede dat de natuur ons te bieden heeft.

Voedsel kan heel inspirerend zijn – met zo veel verschillende kleuren, texturen en

smaken. Zowel kinderen als volwassenen kunnen met eten hun zintuigen prikkelen. Als je tijdens het eten vormen en beelden probeert te zien, is de maaltijd geen opgave meer, het wordt leuk. Het is misschien ook makkelijker om nieuwe dingen



te proeven als ze op een originele manier worden gepresenteerd.

's Morgens hebben de meeste mensen weinig honger, en ze kunnen wel iets grappigs gebruiken om hen op te vrolijken. Stel je voor dat je gewekt wordt met een kom leeuwenhaver-moutpap of een kat-sandwich als ontbijt? Het duurt niet lang om die te maken, en het is meer dan de moeite waard als je er vrolijk van wordt. De meeste gerechten in dit boek heb ik gemaakt voor ik 's ochtends naar het werk vertrok, dus ik heb geprobeerd om eenvoudige en snelle ideeën te kiezen. Maar in het weekend maak ik hiervoor graag een uitzondering.

Natuurlijk moet je dit niet elke dag of zelfs elke week doen, maar zo nu en dan kan



food art een leuke activiteit zijn. Soms kun je trouwens maar beter niet spelen met je eten – bijvoorbeeld in een restaurant of als je bij iemand op bezoek bent. Goede manieren zijn belangrijk, voor kinderen en volwassenen. Het is niet altijd netjes om het eten op je bord te herschikken, zelfs al vind je dat de toast op je bord lijkt op een eland bij zonsondergang. Onthoud je idee en probeer het thuis uit!

Om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen, is het belangrijk dat je veel verschillende groenten en fruit eet. Men zegt weleens dat je 'de regenboog' moet eten. Met dit boek kun je dat zelfs letterlijk doen (zie bladzijde 40). De maaltijden zien er niet alleen goed uit en smaken heerlijk, ze zitten ook boordevol voedingsstoffen om

gezond aan de dag te beginnen. Sommige creaties in het boek vormen geen volledig ontbijt. Je zult er twee moeten maken of een beetje extra moeten eten om je eigen honger of die van anderen te stillen.

Een van de vragen die mensen mij vaak stellen is: wat doe je met de restjes? Ik vind het heel belangrijk om geen eten weg te gooien. Met je eten spelen is niet hetzelfde als eten verspillen. Op bladzijde 11 vind je tips wat je kunt doen met die restjes.

Alle recepten in dit boek zijn vegetarisch, maar natuurlijk kun je zelf je eigen ingrediënten toevoegen. Gebruik je fantasie! Ten slotte, food art is niet enkel voor kinderen. Het mooiste aan food art is dat je als volwassene de kans krijgt om je verbeelding te gebruiken en het kind in jezelf naar boven te halen. Je kunt creatief omgaan met kleuren, texturen en smaken. Iedereen kan op zoek gaan naar zijn innerlijke kunstenaar en plezier hebben met eten!

## Tips voor food artists

De food art in dit boek is meestal gemaakt van gewone ingrediënten en met eenvoudig keukengereedschap dat de meeste mensen wel in huis hebben, maar hier vind je enkele tips om je werk makkelijker en plezieriger te maken.

Wanneer je een creatief gerecht maakt, moet je je bewust zijn van de kleur, grootte en textuur van de ingrediënten die je gebruikt om een smakelijke en aparte maaltijd te bereiden. Je kunt gebruiken wat er in je kast ligt, maar op de volgende bladzijde vind je gezonde basisingrediënten die ik vaak gebruik en die je het beste bij de hand kunt hebben. Ik heb ze opgedeeld in vijf categorieën. De basis ontbijtbenodigdheden, zoals brood of pannenkoeken, staan er niet bij.

### Broodbeleg

- # Pindakaas
- # Griekse yoghurt
- # Jam (alle kleuren)
- # Roomkaas
- # Plakjes kaas

### Groenten

- #Komkommer
- #Paprika's (alle kleuren)
- #Cherrytomaatjes
- #Olijven
- #Suikererwten

### Fruit

- #Citroenen
- #Bananen
- #Druiven
- #Bosbessen
- #Kiwi's
- #Sinaasappels
- #Graanatappels
- #Besjes van lampionplant
- #Aardbeien

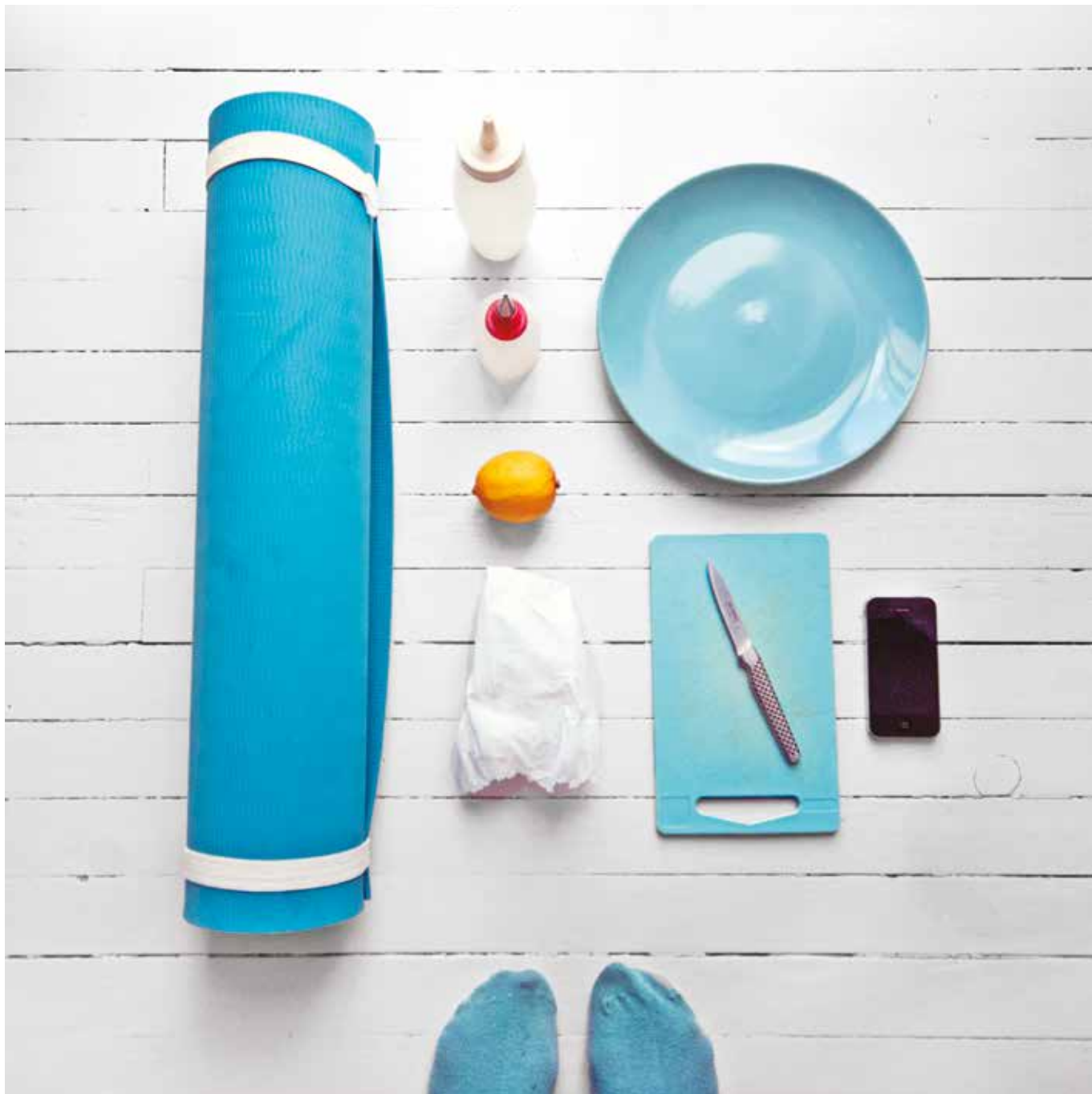
### Gedroogd fruit

- #Bosbessen
- #Rozijnen
- #Abrikozen
- #Pruimen
- #Gojibessen

### Noten & zaden

- #Amandelen (heel en schilfers)
- #Pecannoten
- #Kokosnoot (geraspt en schilfers)

- #Zonnebloempitten
- #Pompoenpitten
- #Lijnzaad
- #Maanzaad
- #Hazelnoten
- #Walnoten



Het **'materiaal'** dat je nodig hebt, is meestal een snijplank, een klein mes, een broodmes, een schaar en af en toe koekjesvormen. Optioneel maar wel praktisch zijn knijpflessen voor details met pannenkoekenbeslag en yoghurt. Als alternatief kun je een plastic zakje gebruiken, waarin je een gaatje maakt in een hoekje, of je gebruikt een lepel met de losse hand.

Op de bladzijde hiernaast zie je mijn persoonlijke benodigdheden, waaronder een citroen, keukenpapier om mee op te ruimen tijdens het werken, een kleurrijk bord, een opgerold yogamatje om het afgewerkte bord op te zetten en natuurlijk mijn mobiele telefoon om foto's mee te maken.

Food art betekent niet dat je onnodig voedsel moet verspillen. Ik probeer alles te gebruiken bij mijn creaties, maar soms zijn er **restjes**. Je kunt:

- *De restjes opeten terwijl je je creatie maakt (hetgeen ik het liefst doe, vooral 's ochtends)*
- *Een fruitsalade maken, of restjes groenten in een soep gebruiken*
- *De restjes in je lunchdoos steken*
- *Croutons of broodkruimels maken van restjes brood*
- *De restjes in een luchtdichte doos in de koelkast bewaren voor de volgende dag*

Nog een leuke **tip** is om groenten en fruit in verschillende kleuren te gebruiken, zodat je eten zowel voedzaam als aantrekkelijk is. Veel gerechten in dit boek vragen maar een paar minuten tijd als je je aankopen gedaan hebt en alle ingrediënten bij de hand hebt.

Een meer 'technische' tip is om het brood eerst te toosten, omdat het zo makkelijker te besmeren is en lekkerder is. Kies een soort brood dat niet te snel kruimelt en een gelijkmatige vorm heeft. Je kunt citroensap gebruiken om op bananen, appels en avocado's te sprenkelen, zodat die niet bruin kleuren. Griekse yoghurt is heel geschikt voor food art omdat het lekker dik is. Je kunt er een kleurtje aan geven door rode jam toe te voegen (voor roze yoghurt), bosbessenjam (voor paarse yoghurt) of cacaopoeder (voor bruine yoghurt).

# Ingrediënten per kleur

## Rood

Tomaten | Rode ui | Rode bieten | Aardbeien | Frambozen  
Jam | Granaatappel | Watermeloen | Kersen | Rode aalbessen  
Rode appels | Rode pruimen | Veenbessen | Gojibessen  
Bloedsinaasappels | Grapefruit | Rode kool | Radijsjes  
Rabarber | Rode druiven

## Zwart, blauw & paars

Zwarte olijven | Zwarte bessen | Bosbessen | Gedroogde  
bosbessen | Blauwe druiven | Bramen | Vijgen | Olijven-  
tapenade | Nori (Japans zeewier) | Wilde rijst | Zoethout

## Wit

Bloemkool | Yoghurt | Cottagecheese | Roomkaas | Kaas  
Rijst | Witte chocolade | Banaan | Kokosnoot

## Groen

Komkommer | Groene paprika | Suikererwtten | Selderie  
Slablaadjes | Asperge | Spruitjes | Avocado | Augurken  
Groene olijven | Pistachenoten | Groene appels | Peren  
Kruiden | Witte druiven | Limoen | Artisjok | Lente-uitjes  
Broccoli | Pesto | Kiwi

## Geel & oranje

Gele paprika | Wortels | Sinaasappels | Perziken | Ananas  
Nectarines | Gele appels | Gele pruimen | Abrikozen | Gele  
peren | Citroen | Gember | Mais | Zoete aardappel  
Cantaloupe meloen | Mango | Cheddarkaas | Omelet  
Honing | Pasta | Honingmeloen | Stervrucht | Eieren | Papaja

## Bruin

Chocopasta | Haverhout | Granola | Pindakaas | Noten |  
Rozijnen | Kaneel | Brood | Pannenkoeken  
Paddenstoelen | Hummus

