



Moedersopgelet: vier redenen om juist deze zomer paprika's te eten

Driekwart van de Nederlanders eet ongezond en het eten van voldoende groente is nog niet ingeburgerd bij kinderen. Daarom lanceert de Europese Unie in samenwerking met Colourfultaste een campagne ter promotie van paprika's als bijdrage aan een gezonder eetpatroon.

Afgelopen april maakten het CBS en RIVM bekend dat slechts een kwart van de bevolking de Richtlijnen Goede Voeding van de Gezondheidsraad haalt. Vooral bij jongekinderen en jongeren lijkt het alsof het eten van voldoende groente en fruitamper een rol speelt in hun dagelijkse eetpatroon. Ongeveer 30% van de kinderen op de Nederlandse basisscholen eet voldoende groente en fruit en in de leeftijdsgroep van 12 tot 16 jaar voldoet een zorgwekkende 14% aan de richtlijnen.

De Europese Unie wil middels haar nieuwe Europese campagne ter promotie van paprika 'Tijd voor Paprika' moeders met jonge kinderen helpen om op ieder gewenst moment op een gemakkelijke manier een smaakvol en gezond gerecht te maken. Vanaf halfjuni tot en met oktober worden er geregeld nieuwe recepten onthuld op de campagnesite www.tijdvoorpaprika.nl en bijbehorende Facebookpagina.

"Tijd voor Paprika"

Claire van den Heuvel, eigenaar van Bluebelle Foodworks en mede-auteur van het receptenboek 'Easy Peasy: een gezonde basis voor de allerkleinsten' is ambassadrice van de campagne. Zij zal tot november geregeld met nieuwe recepten komen, die perfect passen bij de tijd van het jaar: "Ik weet hoe moeilijk het is om als moeder met jonge kinderen in weinig

tijd toch iets lekkers en vooral gezonds op tafel te zetten. Daarom help ik andere moeders graag op weg!"

De website www.tijdvoorparika.nl staat centraal in de campagne Colourfultaste. Hier laat Claire in korte filmpjes zien hoe je eenvoudig paprika's kunt schoonmaken, bereiden en verwerken in nieuwe recepten, die ze speciaal voor moeders met jonge kinderen heeft samengesteld. De nadruk ligt op het gemak van de bereiding en de veelzijdigheid van deze gezonde groente.

De campagne wordt gelanceerd in Duitsland, het Verenigd Koninkrijk en Nederland. De campagne wordt gefinancierd met steun van de Europese Unie.

Vier redenen om paprika te eten

- 1.** Paprika's bevatten de meeste vitamine C van de meest gegeten groenten en fruit. Zo bevatten ze meer dan twee keer zoveel vitamine C als sinaasappels.
- 2.** Paprika's zijn geschikt voor iedereen en passen binnen elk dieet. Paprika's zijn vet-, suiker-, koolhydraten- en glutenvrij en bevatten bijzonder weinig calorieën.
- 3.** Je hoeft geen chef te zijn om paprika's te bereiden. Ze zijn natuurlijk te verwerken in de warme maaltijd, maar je kan ze ook gewoon rauw eten als snack. Zo blijven de meeste vitamines behouden.
- 4.** Er is voor iedereen wel een soort of smaak paprika, van de stevige blokpaprika's in vier kleuren en smaken tot de kleine zoete oranje snackpaprika's.







Claire's tips voor juni

Gelepaprika power smoothie

Voor 1 persoon

Bereidingstijd: 5 minuten

Ingrediënten

1 Gele paprika

½ Verse mango of flinke hand mangoblokjes uit de vriezer

1 Banaan, liefst bevroren

250 Milliliter kokoswater

1 Thee­lepel kokosolie (of vervang door olijfolie)

Bereiding

Snijdde paprika in stukken en doe samen met de rest van de ingrediënten in een ruime

mengbeker. Als je geen kokoswater hebt kun je dit ook vervangen door een plantaardige melksoort als amandelmelk of rijstmelk.

Pureer met een staafmixer tot een gladde shake en serveer met een rietje.

Soep van geroosterde rode en gele paprika

Voor 4 personen

Bereidingstijd: +/- 15 minuten exclusief 25 minuten oven/kooktijd

Ingrediënten

2 Rode paprika's

2 Gele paprika's

1 Rode ui

1 Teen knoflook

Handje basilicum

1 Liter groentebouillon van een bio-blokje

Olijfolie

Zeezout en peper

Optioneel: 150 gram volkoren lettervermicelli

Bereiding

Prik een paar gaatjes in de paprika's en leg ze op een bakplaat in de oven. Rooster ongeveer 25 minuten op 200 graden. Doe in een plastic zak, knoop dicht en laat zo afkoelen. Pel hierna de schil van de paprika's, dat gaat nu heel makkelijk.

Snipper ondertussen de ui en snijd de knoflook fijn. Verhit een scheutje olijfolie in een soeppan en doe de ui en knoflook erbij. Fruit een minuut of 3 en voeg daarna de paprika toe. Bak nog 2 minuten mee en blus af met de groentebouillon.

Laat 10 minuten zachtjes koken, voeg de basilicum toe en pureer met je staafmixer of blender tot een mooie gladde soep. Voeg eventueel de lettervermicelli toe en kook nog een paar minuten mee.

WOORDVOERDER



Wencke Fassbender

Dutch PR Group

+31(0)20 32 09 954 wencke.fassbender@dutchprgroup.com

