

Bye bye bokes

Ik ben geen fan van boterhammen. Het enige moment waarop ik vol smaak een sneetje brood naar binnen werk, is vlak nadat ik bij de bakker buiten ben gestapt. Broodzak open, korstje opvissen en smullen. Maar het wordt een heel ander verhaal als datzelfde brood mee naar het werk gaat. Uitgedroogde boterhammen, wakke boterhammen, ijskoude boterhammen,... ze zijn allemaal de revue gepasseerd.

Gelukkig hebben we bij ons op het werk een microgolf. Niets zo lekker opgewarmde overschotjes van de vorige avond.

Maar: onze tienerdochter, die ook een ingewikkelde relatie heeft met brood, heeft dat geluk niet. En dus gingen we op zoek naar gemakkelijke alternatieven.

(Blijkbaar moet je tegenwoordig overal een disclaimer bij zetten. Dus bij deze: ik ben geen voedskundige en doe ook maar wat. Ik ben absoluut geen gezondheidsfreak en geloof in afwisseling. Dit systeem werkt voor ons en daar ben ik blij mee. Het alternatief is een tiener die zich 's middags volpropt met snacks en broodjes smos.)



Al snel kwamen we uit bij **hartige muffins**: we haalden havermout boven, pitten, noten en gedroogd fruit en trokken de keuken in. De [siliconen bakvormpjes](#) hadden we al en doen het na al die jaren nog perfect. Ze zijn stevig genoeg om zonder extra bakvorm overeind te blijven in de oven en je bespaart er kilo's papieren vormpjes mee. Eiermuffins met prei en paprika zijn trouwens ook een aanrader.

(Oh ja: als je kind nog wat kleiner is en je geeft de eerste keer muffins mee: verwittig de juf. Op die manier weet ze dat je aan verantwoorde voeding doet en je je kind niet volstopt met zoetheid. ☐)



Nog een klassieker: **soep**. Elk weekend maak ik een keteltje soep. Ideaal om restjes groenten weg te werken én snel klaar. Ik vries ze in in porties (leve de bakjes van de Chinees!), die ik de avond voor gebruik uit de vriezer haal. 's Ochtends opwarmen en 't is klaar. Gemixte soep is handiger om op verplaatsing te eten. Schrik dat er snel terug een hongertje opduikt? Doe na het koken wat lettertjes of linzen in je brouwsel. Of geef soepstengeltjes mee. Er zijn er korte in de handel, die je in een potje kan doen en best wel enkele uren in de boekentas kunnen overleven. Wij gebruiken de [isoleerfles van Dopper](#) (zowel de grote als de kleine). Het bovenstuk is

van plastic, waardoor je soep lichtjes afkoelt. Maar het voorkomt wel dat de soep 's middags nog kokend heet is. De dop kan je als beker gebruiken.



Onlangs weigerde de wekker dienst en was er 's ochtends geen tijd meer om te ontbijten (de lunch was gelukkig 's avonds al voorbereid). Gezwind haalde onze dochter de pot **yoghurt** boven, goot een deel over in de [lunchpot](#), stak nog wat muesli en extra rozijnen weg en vloog naar school. Ze was nog net voor de bel op school en kreeg van haar leerkracht nog de kans om in de klas te ontbijten. Sindsdien gaat er regelmatig yoghurt mee naar school. Een beetje vers fruit erbij, zorgen voor voldoende vezels en je bent klaar om er nog een middagje tegenaan te gaan.



Pasta opwarmen is dan misschien geen optie, maar een **pastasalade** is dat wel. Kook bij het avondeten een portie pasta extra, laat afkoelen en snij er dan wat koude groenten bij. En met een stukje gerookte zalm wordt het helemaal een feest!

Na een nachtje in de koelkast is je slaatje lekker koel. Dressing doe ik er pas op het allerlaatste moment (of zelfs niet) bij. We hebben ondertussen een heel arsenaal aan potjes in huis. En een paar "[reisbestekken](#)", die super handig zijn om op te bergen.

Aardappelsalade en **rijstsalade** zijn lekkere alternatieven.



Nog inspiratie nodig? Wat dacht je van een **bagel met eiersla**? Of een **wrap met kruidenkaas, rucola, avocado en een stukje vis, kip of vleesvervanger**? Een koud stuk **quiche** kan ook behoorlijk lekker zijn. (Pizza trouwens ook, maar ook dan hangt het wat af van de leeftijd van je kind.) Of een **sandwich met een boerenomeletje**. Ik steek ze allemaal in een [foodwrap](#), die je rond je eten wikkelt en minder plaats inneemt dan een brooddoos. We hebben er een stuk of 4 in omloop en ze hebben hun nut al meermaals bewezen.



Mijn collega toverde vorige week zowaar een **mini kaasplankje** op tafel. Kaas, nootjes en druiven; aan alles had ze gedacht. Misschien moet ik dat idee maar eens kopiëren. Of informeren of er nog collega's voor dat idee gewonnen zijn. En hopla, daar is weer een idee geboren! ☐

Wat zit er trouwens in de lunchtrommels van jullie kinderen? Geloven zij nog wel in bokes-met-choco? **Laat het hieronder zeker weten!**

E.