

Kook&kleur Belevenis

Voor kinderen, door kinderen



Colofon



CHILD'S FUTURE*

Kook&Kleur Belevenis

Oplage
10.000 exemplaren

Design Artwork
?

Druk
Drukkerij ?

Fotografie
Foto Instituut rotterdam
Kinderen Katendrecht

Distributie
stichting child's future

M.M.V.
Deelgemeente Feijenoord

(c)2010 Stichting CHILDS FUTURE

Voorwoord

stichting childs future

Child's Future is een jonge stichting, in het leven geroepen door een drietal personen. Het dagelijks bestuur bestaat uit Bas Vlug, Natasja Donker en Sanjay Gangadin. Zij zetten zich naast hun dagelijkse werkzaamheden in voor (ongeneeslijk) zieke kinderen, ongeacht religieuze, etnische of sociale achtergrond. Child's Future probeert hen financieel bij te staan, maar ook direct of indirect plezier te bieden, door het organiseren van diverse evenementen op -nu nog- lokaal gebied. Zij opereren vanuit Katendrecht (Rotterdam) waar ook de evenementen plaatsvinden in samenwerking met Deelgemeente Feijenoord.

Kleurbelevenis

Eén van Child's Future's projecten was KleurBelevenis, het kleubook dat u nu voor u hebt liggen! De inspiratie voor dit boek komt voort uit twee verschillende activiteiten: KatendrechtCreatief en KatendrechtFotografie.

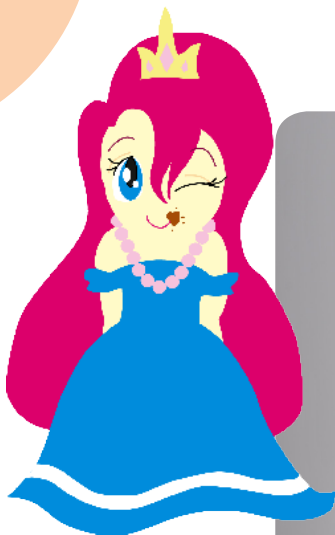
Tijdens deze twee activiteiten kregen kinderen uit Katendrecht en omgeving de kans om een gehele dag te knutselen (poppen en maskers maken) en mee op pad te gaan met professionele fotografen om kennis te maken met de kunst van het fotograferen. U vindt dan ook elementen terug uit deze activiteiten: poppen, maskers en foto's van Katendrecht.

Voor wie?

KleurBelevenis is in een oplage van 10.000 stuks gedrukt. In de eerste instantie voor alle zieke kinderen in Nederlandse (kinder) ziekenhuizen, maar ook de kinderen die hieraan hebben meegewerkt. Daar zijn wij heel trots op!

Namens Stichting Childs Future heel veel kleur en hoopplezier gewenst!!

Maizena Koekjes



Wat heb je nodig?

- 125 gr suiker
- 1 ei
- 1 theelepel vanille-essence
- 125 gr roomboter
- 225 gr maizena
- suikermuisjes
- koekspuit / slagroomsput
- bakpapier

Wat moet je doen?

Laat de boter smelten en roer de suiker en vanille essence erdoorheen. Voeg daarna het ei toe en klop het geheel schuimig.

Voeg beetje bij beetje de maizena toe en roer het door. Het deeg moet stevig zijn.

Leg de bakpapier op de ovenplaat en verwarm de voor oven op 180 graden C.

Vul de koekspuit met het beslag en spuit het in op het bakpapier. Bestrooi de suikermuisjes op de koekjes en laat ze dan 15 tot 20 minuten gaarbakken in de oven op een temperatuur van 180 graden.

Gemaakt door: Malik & Sayang



Johnny cake



Wat heb je nodig?

- 450 gram zelfrijzend meel of bloem
- 2 eetlepels bakpoeder
- 2 eetlepels suiker
- 1 eetlepel zout
- 75 gram margarine
- 1 klein kopje water
- olie
- braadpan, wok of diepe koekenpan

Wat moet je doen?

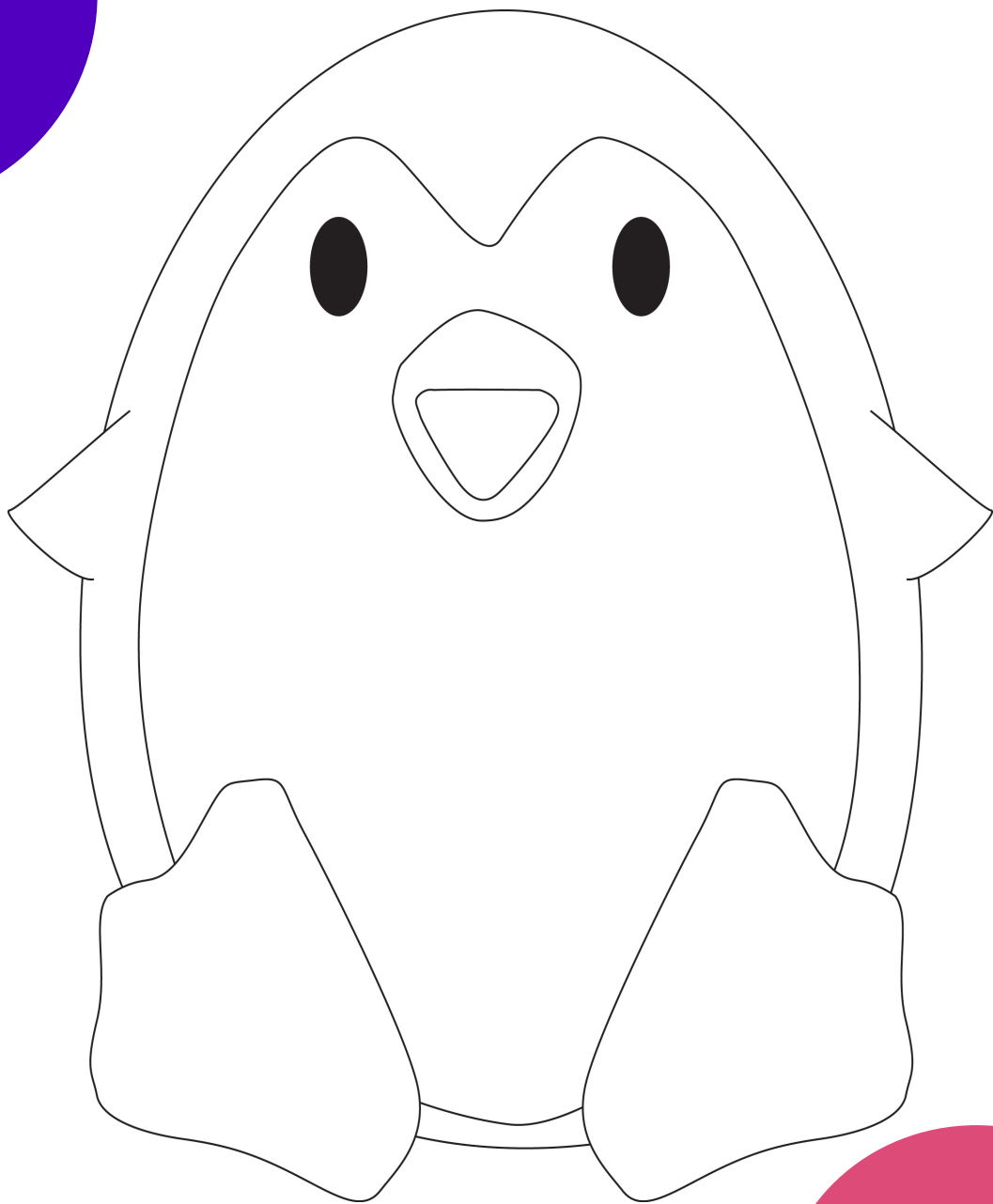
Zeef alle klontjes uit de bakpoeder en de meel. Doe dan de bakpoeder, meel, zout en de suiker in een kom en kneed de margarine zacht met je handen.

Als de margarine zacht is doe je dit samen met het water in de kom. Kneed het hele mengsel door elkaar. Het mengsel moet niet te droog maar mag ook niet te plakkerig zijn. Maak hier 1 grote bol van en laat het 15 minuten rijzen. Kneed daarna nog een keer en maak van de grote bol kleine bolletjes.

Wikkel de bolletjes in plastic folie en laat het 15 minuten staan. Maak de bolletjes plat maken met je hand en doe olie in een pan maak dit en beetje warm.

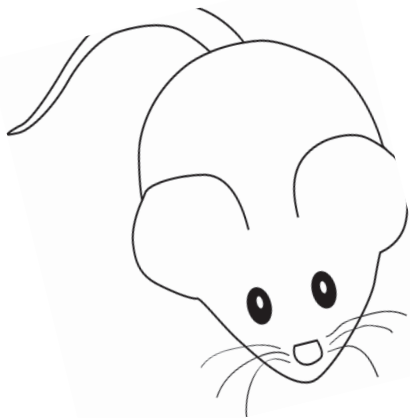
Doe de platte bolletjes in de olie en bak ze tot ze een kleurtje hebben. Als de broodjes afgekoeld zijn snijdt je ze open en kan je ze beleggen met kaas, jam, worst of wat je dan ook maar lekker vindt.

Gemaakt door: Charissa





Aardbeien kwarktoetje



Wat heb je nodig?

- 500 gram kwark
- 250 milliliter slagroom
- 2 theelepels suiker
- blikje aardbeien op siroop
- mixer

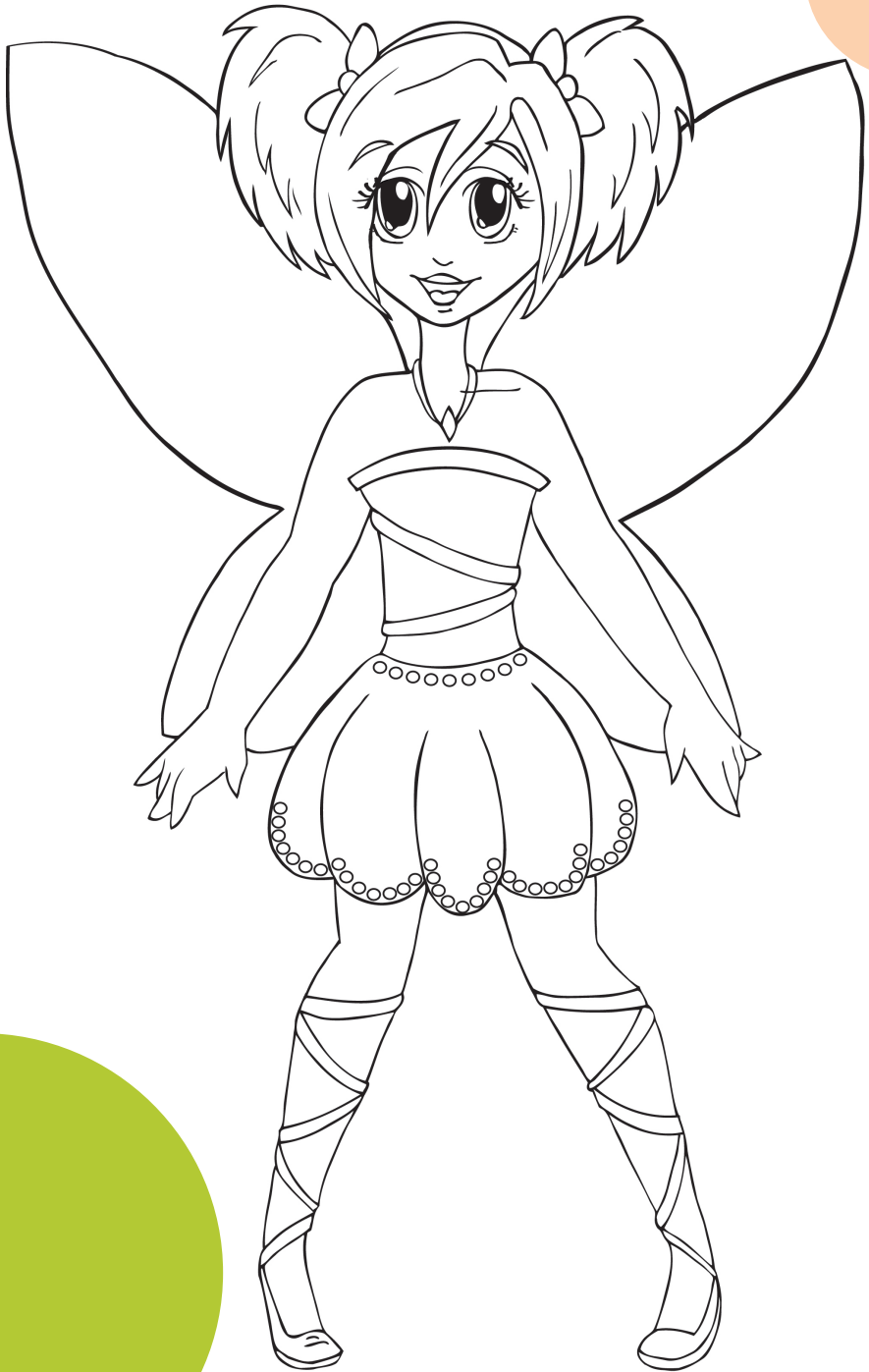
Wat moet je doen?

Klop de slagroom met de mixer en als de slagroom bijna klaar is doe je de suiker erbij. Voeg de kwark bij de slagroom en meng dit door elkaar.

Laat de siroop uit het blikje lekken en doe alleen de aardbeien bij de kwark / slagroom nu voor de laatste keer alles mixen, de aardbeien kan je hierdoor heel fijn maken of wat grover laten.

Gemaakt door: Alysha & Jayda







Bakbanaan

Wat heb je nodig?

- 2 rijpe bananen
- Half glas water
- Halve theelepel bakpoeder
- 50 gram bloem/ zelfrijzend meel
- 500 milliliter olie (zonnebloem)
- Klein beetje zout

Wat moet je doen?

Was en schil de bananen. Snijd de bananen dit kan in de lengte of in schuine plakjes.

Meng de bloem met zout en bakpoeder voeg water toe en roer tot een glad beslag.

Verhit de olie en dompel de bananen in het beslag en in de hete olie goudbruin bakken aan weerskanten en laat de gebakken bananen op een stuk keukenpapier uitlekken.

Je kunt dit eventueel met pindasaus eten.



Gemaakt door: Malik





Pasta met pesto

Wat heb je nodig?

- 400 gram spaghetti
- Klein beetje zout
- Handjevol basilicumblaadjes
- 1 theelepel zeezout
- 25 gram pijnboompitjes
- 2 teentjes knoflook
- 50 gram Parmezaanse kaas
- 2 eetlepels olijfolie

Wat moet je doen?

Doe water in een pan en breng dit aan de kook en voeg een klein beetje zout toe. Als het water kookt doe je spaghetti in de pan (op de verpakking staat altijd hoe lang het duurt voordat het gaar is) 1 minuut voor die tijd controleer je even of de spaghetti goed is.

Bak in een droge koekenpan de pijnboompitjes lichtbruin en hak de knoflook of snij het in grove stukjes. Doe de basilicumblaadjes, zeezout, pijnboompitjes, knoflook, Parmezaanse kaas en olijfolie in een kom en maal het met een staafmixer tot een dikke pesto.

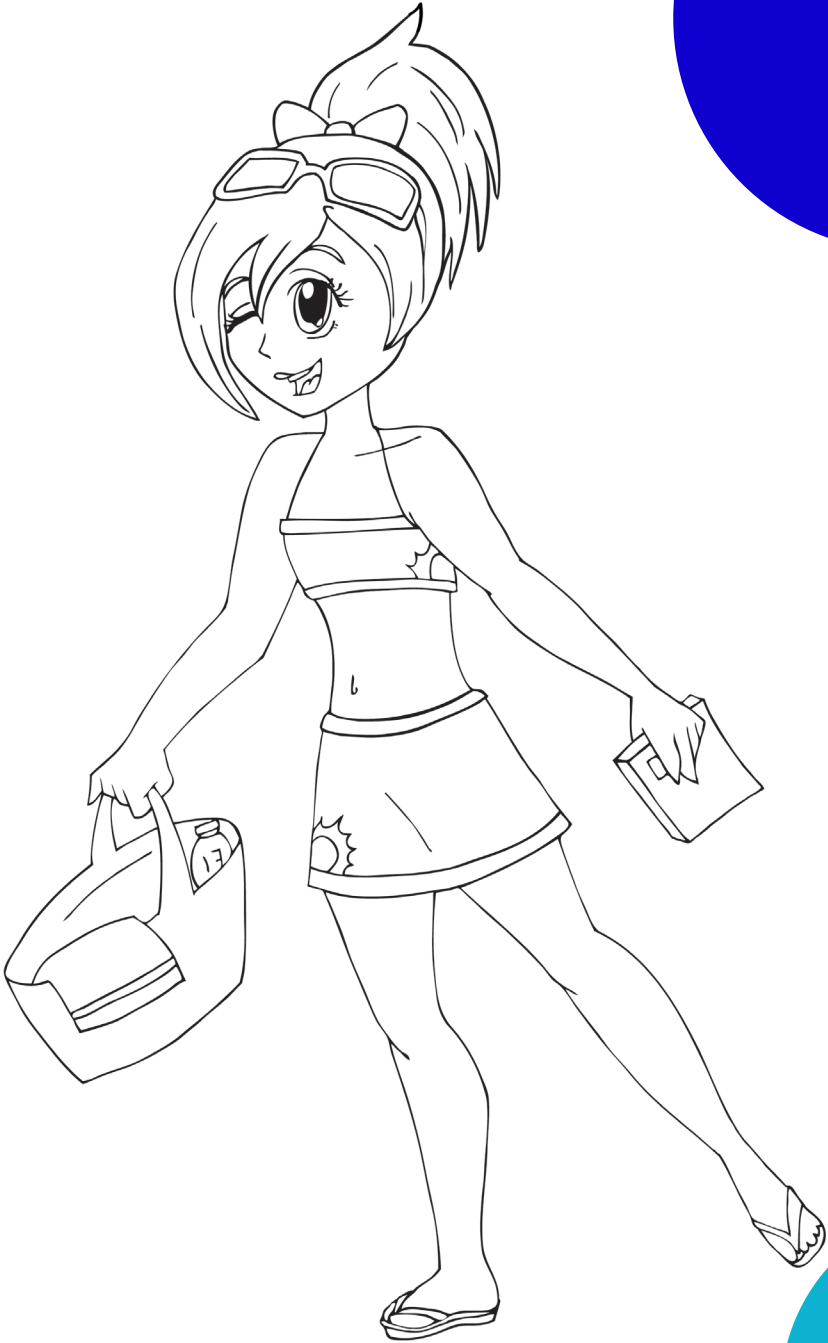
Als de spaghetti klaar is giet je het af en doe je een beetje olijfolie erover heen (anders plakt de spaghetti aan elkaar)

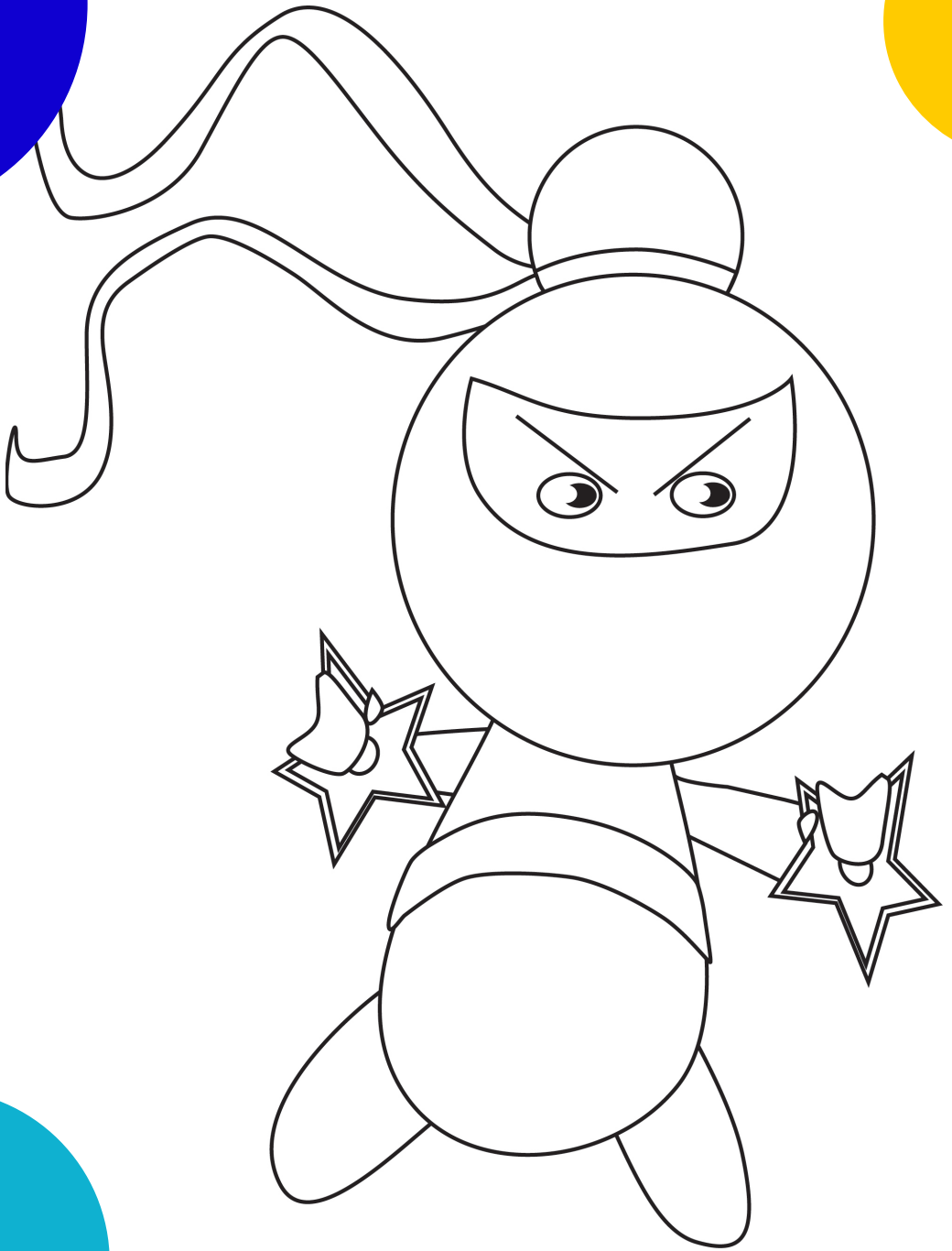
Meng de pesto door de spaghetti en verdeel de spaghetti.



Gemaakt door: Helene & Angelina









Gekleurde Pannenkoeken

Wat heb je nodig?

- 200 gram tarwebloem
- mespunt zout
- 2 eieren
- 1/2 liter melk
- ca.50 gram boter
- Kleurstoffen: Rood, Blauw en Groen

Wat moet je doen?

Roer de bloem met een mespunt zout door elkaar. Maak dan een kuiltje in het midden en breek de eieren er boven, voeg 2 dl. melk toe en roer dit alles met een garde of een mixer tot een glad beslag.

Voeg al roerend de rest van de melk toe en voeg daarna een druppel van de kleurstof toe.

Laat het beslag 30 minuten rusten.

Verhit een klontje boter in een pan met anti baklaag en schep met een soep opschep lepel het beslag in de pan en laat het beslag alle kanten uitvloeien.

Bak de pannenkoeken op een halfhoog vuur aan beide zijden licht bruin.



Gemaakt door: Sapna & Sajna





Wentelteeftjes



Wat heb je nodig?

- Sneetjes brood
- 2 eieren
- Melk
- Kaneel
- Bruine basterd suiker
- Koekenpan

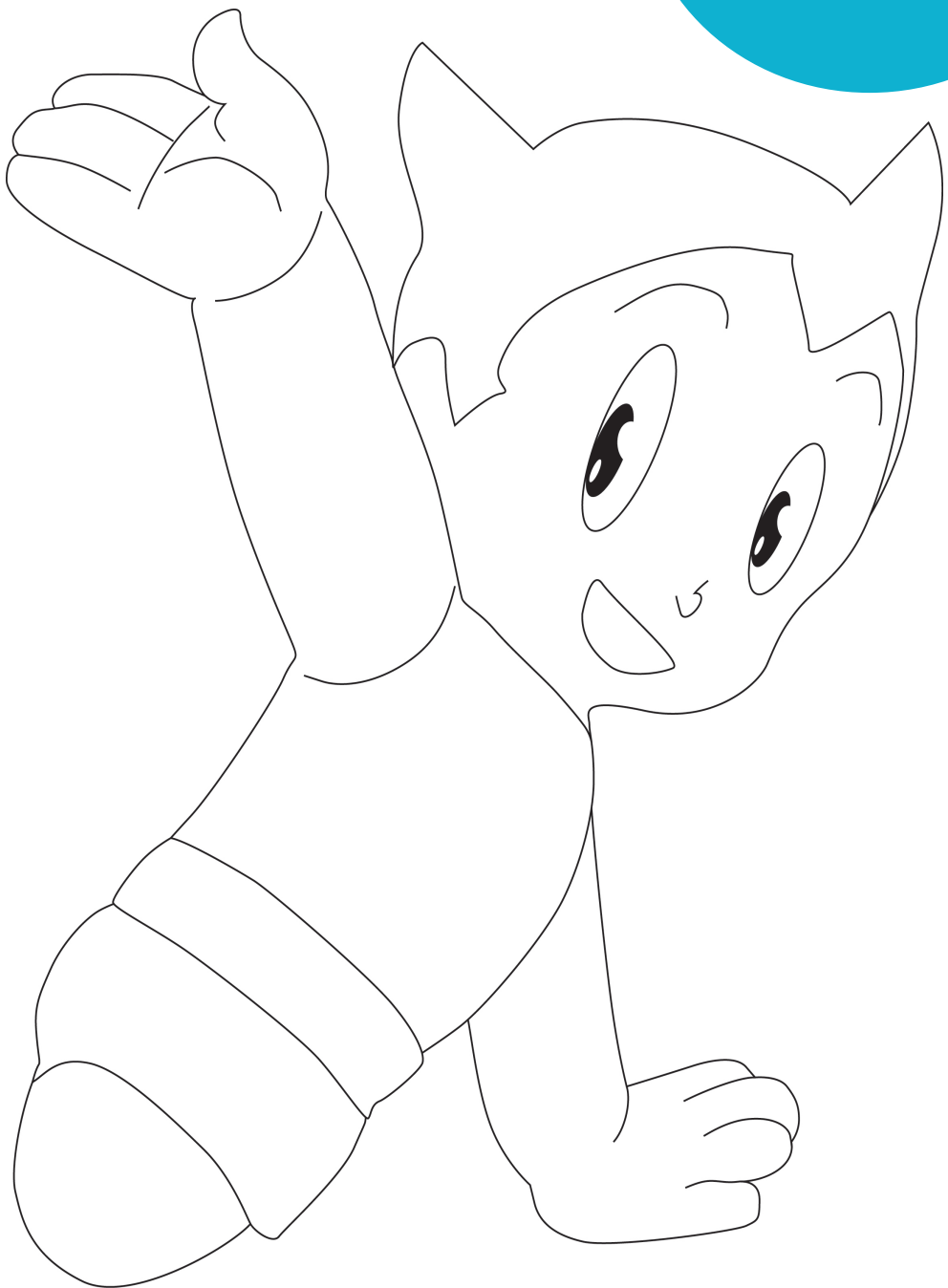
Wat moet je doen?

Snij de korstjes van het brood en breek de eieren, meng het met een beetje melk in een kom tot een beslag.

Haal het brood met beide kanten door het beslag en zet de pan op het vuur.

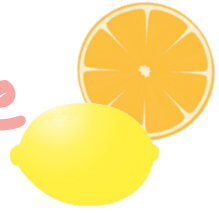
Bak het brood in de pan totdat het lekker knapperig is dan kun je er een beetje kaneel, bruine basterdsuiker of gewone suiker opdoen.

Gemaakt door: Bryan





Fruitbakje



Wat heb je nodig?

- Sinaasappels
- 1 liter vanilla vla
- 1 liter yoghurt
- Banaan
- Kiwi
- Appel
- Peer

Wat moet je doen?

Pers de sinaasappels voorzichtig uit (de overgebleven schil kan je als bakje gebruiken) doe in een grote kom de yoghurt, vla en de sinaasappelsap (niet te veel sap want dan wordt het te waterig).

Schil alle fruit en snij het in kleine stukjes meng alles door elkaar en voor de smaak kan je ook nog een beetje suiker erbij doen.

Verdeel het over de sinaasappelbakjes of kleine schaalpjes



Gemaakt door: Saphira



Margarita

Wat heb je nodig?

Het deeg

- 300 gram bloem
- 1 pakje gist (7 gram)
- olijfolie
- Suiker en zout
- 150 ml water

Tomatensaus

- 1 tomaat, in kleine blokjes
- 1 teen knoflook
- Zwartenpeper
- Rozemarijn (liefst vers)
- Oregano
- Suiker en zout
- Balsamico-azijn
- 2 blikjes (à 15 gram) tomatenpuree



Verwarm de oven op 240 graden.

Laat de gist met een theelepeltje suiker in een bodempje warm water wellen. Doe de bloem in een beslagkom en voeg een flinke snuf zout en een scheut olijfolie toe. Roer het geheel door elkaar. Voeg dan de gist aan het meel toe, gevolgd door het water. Blijf roeren. Zodra het deeg een kneedbare vorm heeft, is het tijd de handen vuil te maken. Kneed het deeg totdat het glad en elastisch is. Mocht het deeg nog iets te vochtig zijn kun je het deeg in een laagje bloem rollen en verder kneden. Zodra het deeg klaar is, rol je het nog een keer door de bloem, voordat je het in de beslagkom legt. Terwijl jij je met de tomatensaus bezighoudt, kun je het beste een vochtige theedoek over de kom leggen.

Doe de knoflook en het pepertje in de olijfolie aanbraden. Blokjes tomaat toevoegen, een snuffje zout en de fijngesneden rozemarijn en oregano erbij en zo'n vijf minuten bakken, totdat het vocht een beetje is verdampt. Tomatenpuree toevoegen, een theelepeltje balsamico en een beetje water. De saus moet een relatief stevig geheel blijven vormen (anders wordt de bodem te vochtig). Breng op smaak met suiker en zout en laat de saus nog zo'n vijf tot tien minuten pruttelen op een laag vuurtje.

Smeer dan de saus over de pizza en strooi de mozzarella over de pizza heen. Versier dan de pizza met kersentomaatjes en verse basilicum.

Gemaakt door: Ijssalon Bleij

Stingray Benelux

Introductie

Iedereen ligt zomers graag in de zon om te genieten van de warmte en/of om een bruin kleurtje te bemachtigen. Veelal weten mensen niet hoe schadelijk Uv-straling kan zijn en beschermen zij zich niet optimaal. In Nederland beschermt de meerderheid van de vakantiegangers zich door middel van zonnebrand. Echter komt Stingray met de perfecte aanvulling!

Waarom beschermen



We weten allemaal dat UV-straling schadelijk kan zijn voor onze huid en dat het ernstige ziektes kan veroorzaken, zoals bijvoorbeeld huidkanker. Blootstelling aan Uv-straling kan niet alleen een verbrande huid veroorzaken, maar ook blijvende huidbeschadiging. Dit kan resulteren in een voortijdige veroudering van uw huid of huidkanker. UV-straling kan ook oogafwijkingen teweeg brengen. Elk jaar krijgen in Nederland ongeveer 50.000 mensen de diagnose huidkanker,

huidkanker is de meest voorkomende vorm van kanker. In de meeste gevallen heeft dit te maken met de hoeveelheid UV-straling, daarom is het van belang u goed te beschermen. De huidcellen van kinderen van nul tot acht jaar zijn extra kwetsbaar. Wanneer zij zich verbranden ontstaan in de cellen een soort 'littekens', die dragen zij hun hele leven mee. Aan de buitenkant is dit niet te zien, maar hoe meer 'littekens' hoe groter de kans op huidkanker. Daarom is het extra belangrijk om uw kinderen goed te beschermen. Dus met dit alles in gedachte, als u buiten aan het genieten bent van verschillende activiteiten, vergeet u dan niet te beschermen van hoofd tot teen. Stingray biedt alles om zorgeloos te kunnen zonnen!

Producten

Onze chloorbestendige en UV-beschermende (UPF50+) kledinglijn is de grootste ter wereld. Stingray producten worden ondersteund door KWF en de Skin and Cancer Foundation Australië. Onze lijn begint bij baby's en loopt door tot en met volwassen maten. De producten zijn geschikt voor allerlei activiteiten, van zwemmen en fietsen, tot surfen en zeilen en gewoon lekker relaxen op het strand. Elk pak is ontworpen om u en uw kinderen op de best mogelijke manier bescherming tegen Uv-straling te bieden. Zo zijn er bijvoorbeeld enkel-delige pakken, shirts met lange mouwen en pakken met hoge boorden.



De stof is speciaal voor Stingray ontwikkeld en dusdanig geweven dat hij optimaal beschermt. De kledinglijn is leuk om te dragen, lichtgewicht, waterresistent en natuurlijk UV- beschermd (UPF50+). UV werende zwemkleding voor baby, kinderen en volwassenen.

Over ons

Stingray Australië, dé specialist en marktleider op het gebied van UV-beschermende badkleding voor baby's, kinderen en volwassenen. Ook biedt Stingray een ruim assortiment aan UV-beschermende vrijetijdskleding voor volwassenen. Van petjes en hoeden tot polo's en lange broeken tot zelfs 5x XL. De kleding is ontworpen om u en uw familie te beschermen tegen de schadelijke invloed van de zon en zit bovendien als een tweede huid.

De stof is speciaal voor Stingray ontwikkeld en dusdanig geweven dat hij optimaal beschermt. De kledinglijn is leuk om te dragen, droogt snel op, is isolerend en 97,5 % UV-werend.

Mentaliteitsverandering

De onwetendheid onder het volk is zorgwekkend als wij kijken naar de toename van huidkanker. Het beschermen van je huid tegen Uv-straling moet al beginnen van jongs af aan en die verantwoordelijkheid begint dus bij ouders.



In de leeftijd van 0 tot 8 is de huid van een kindje bezig zich te ontwikkelen om enigszins Uv-straling te kunnen verdragen en moet dus optimaal worden beschermd zodat het DNA zo min mogelijk wordt beschadigd en aangetast. Je kindje goed insmeren met zonnebrand is belangrijk maar biedt zeker geen optimale bescherming.

Wij steunen

Stingray Benelux maakt het mede mogelijk om de kleur en kookbelevens 2011 te realiseren.

Stingray Benelux steunt KWF in hun onderzoek ter bestrijding van kanker. 5% van uw aankoopbedrag komt ten goede aan het KWF.

