

ORGANISEER EEN BENTŌ-BOX- WORKSHOP



Bentō wat?

De bentō-box is de Japanse variant van de oer-Hollandse broodtrommel. In Japan lunchen ze heel gevarieerd. De lunchdoos met meerdere lagen of vakjes gaat elke dag goed gevuld mee naar school, vaak met verschillende, gezonde dingen. Een traditionele bentō bestaat meestal uit drie delen: rijst, vis/vlees en groenten of fruit. Probeer, varieer en maak samen een verantwoorde en gebalanceerde lunchbox.

DIT KAN ER ALLEMAAL IN!

Omelet- & rijstrolletjes

Nodig: 2 eieren, stukje komkommer, wat thinkers, 1 norivel (zeewier), 50 g zilvervliesrijst, 1 el sojasaus, 1 el sesamzaadjes

Roer de eieren los met kruiden die je lekker vindt en bak hiervan 2 dunne omeletten. Snijd de komkommer in de lengte in dunne reepjes. Leg dit op de omeletten en bestrooi met de thinkers. Rol de omelet strak op, snijd in rolletjes ter hoogte van je lunchbox en prik vast met een cocktailprikker. Kook de rijst gaar, giet af en mix met de sojasaus en sesamzaadjes. Leg dit op het norivel, maar laat 2 cm aan de voor- en achterkant vrij. Rol strak op en snijd in 4 stukken.

GEEN-BROOD-TOCH-VEZELS

Pizzamuffins

Nodig: 225 g bloem, 1,5 el bakpoeder, 2 eieren, 250 ml melk, 50 g gesmolten boter, 100 g salami of ham (in blokjes), 75 g geroosterde paprika (in stukjes), 75 g zongedroogde tomaatjes (in stukjes), 70 g geraspte kaas, 2 tl oregano of Italiaanse kruiden, muffinvormpjes

Verwarm de oven voor op 175 graden. Doe bloem, bakpoeder en zout in een kom. Klop in een andere kom de eieren, boter en de melk. Voeg de natte ingrediënten bij de droge ingrediënten en maak er een glad beslag van. Meng de salami, tomaatjes en geroosterde paprika samen met de kaas en de kruiden door het beslag. Schep de muffinvormpjes voor 3/4 vol met het beslag en bak de muffins 30 minuten in de oven.

Tortilla met tonijn

Beleg minitortilla's met wat tonijnsalade en plakjes kaas, met daar bovenop weer een tortilla. Bak in een droge koekenpan tot de kaas gesmolten is en laat afkoelen. Dit kan ook met (halve) pitabroodjes.

Diner wordt lunch

Heb je nog wat over van het avondeten?

Niet weggooiën! Lekker voor je lunch:

- Pastasalade, evt. met extra groente
- Stukje quiche
- Kipnuggets
- Gekookte of gestoomde groente (wortels, broccoli, etc.)
- Restje bloemkool-couscous
- Pannenkoek
- Wrap met groente
- Frittata of omelet
- Paprika- of tomatensoep (koud ook lekker)

Tip 8

* Maak een grotere portie klaar en vul meteen je lunchbox voor morgen. Wel in de koelkast bewaren.
* Geen bentō-box? Verpak de verschillende onderdelen in verhoudfolie. Zo houd je de smaken uit elkaar. Of gebruik siliconen bakvormpjes om hante ingrediënten apart te houden van droge.

EEN STEENTJE BIJDAGEN

Al eeuwenlang geloven mensen in de geneeskrachtige werking van (edel)stenen, kristallen en mineralen. Ze zouden je energie geven, zelfverzekerd maken of troost bieden. En je astmaklachten verlichten, vruchtbaarheid bevorderen en helpen bij puistjes... Het is allemaal niet wetenschappelijk bewezen, maar ach: baat het niet dan schaadt het niet. Dus heb je last van examenstress, een onbereikbare liefde of chronisch geldgebrek? Kijk dan snel welke steen je kan helpen je leven weer een beetje op de rails te krijgen!



Last van liefdesverdriet? Leg de **chrysocolla** op je hart en het vloeit langzaam weg.



Stimuleer je creativiteit met **celestiet**.



Voor echte pechvogels: help je geluk een handje met **aventurin**.



Rijkdom: je kan er keihard voor werken, óf je draagt altijd **jade** bij je...



Lapis lazuli heeft een positief effect op je vriendschappen.



Brrr, examenstress! Stop met nagelbijten; **citrien** geeft je positieve energie, zorgt voor vrolijkheid en bevordert de concentratie!



Last van onzekerheid? **Tijgeroog** geeft je een zetje naar meer zelfvertrouwen.



Soms houden negatieve gedachten je in hun greep. **Ametrien** helpt je je denkpatronen te veranderen!



Stel: je bent verliefd, maar hij of zij ziet je niet staan... Tadaa: **magnetiet** trekt liefde aan!



Vaak last van heimwee? Draag **charoiet** bij je, dat vermindert het verlangen naar thuis.

Tip 8

* Je zou het niet verwachten gezien de naam, maar edelstenen hoeven helemaal niet kostbaar te zijn. Een mooi geslepen steen, los of als hanger, heb je al voor een paar euro. Op internet zijn een heleboel winkels waar je ze kunt bestellen.
* Leuk voor de opkomst: verf je eigen steen en verzin er een hippe positieve eigenschap bij die je één van je mede-roverscouts toewenst.