

Je voeding is belangrijk, zeker ook op reis. De afgelopen jaren heb ik hier veel over mogen leren en ook workshops over gegeven. Alhoewel je vaak zelf ook wel weet wat goed voor je is, deel ik graag een aantal van mijn tips voor op reis. Zeker als je kinderen hebt, hoop ik dat je er goed gebruik van kunt maken.

- Start je dag altijd lekker met een stuk fruit en een glas water als je opstaat. Zo krijg je gelijk wat energie en levenskracht binnen. Een fijne start van de dag! Bij ons thuis en op reis is dit al jaren een fijne gewoonte. Lukt vers fruit onverhoopt niet? Wij hebben bijna altijd gedroogd fruit als back-up. Als je het fruit nog moet schillen, dan weet je dat het vers en schoon is.
- Eet altijd zo vers mogelijk. Waar mogelijk kun je geraffineerde producten en kant en klaar producten ook op reis zo veel mogelijk vermijden. Het is vaak helemaal niet, of een stuk minder voedzaam. Wij besteden graag tijd en aandacht aan lekker, vers en voedzaam eten. En dat is soms net even wat langer rondzoeken of tijd aan besteden. Doordat je op reis verandert van omgeving, kan je juist eventuele ongezonde dagelijkse gewoontes doorbreken en veranderen.
- Als je uit eten gaat, deel gerechten met elkaar en in ieder geval met de kinderen. Je kunt er samen van genieten. En iedereen kan een beetje van alles proeven. Onze kinderen eten altijd gewoon met ons mee en we hebben nooit een speciaal (en vaak veel minder gezond en voedzaam) kindergerecht hoeven bestellen ergens.
- Is het voor de kinderen toch te vreemd eten, of bijvoorbeeld te heet eten? Of heb je zelf lastige eters? Rijst en groente is op veel plaatsen in de wereld goed te krijgen als je uit eten bent. Je kunt vrijwel altijd ook gewoon los een bakje gewokte of gestoomde groenten krijgen. Rauwkost zelf heeft doorgaans ook nog een verkoelende werking.
- Wij zijn alle vier gewend om veel water en kruidenthee te drinken. Soms kiezen we voor de kinderen iets anders in de vorm van een fruit- of groentesap. In warme landen is het ook lekker om verse kokosnootwater te drinken. Het helpt bovendien goed om uitdroging te voorkomen (zeker bij diarree). Kijk het liefst of ze de kokosnoot vers voor je ogen open maken.
- Je kunt van te voren voor jou belangrijke zinnen op (laten) schrijven in de taal van het land waar je bent. Bijvoorbeeld iets wat je echt niet in je eten wilt of kunt hebben. Als er vers gekookt wordt, is dat geen enkel probleem. Het kan een optie zijn om vertaalprogrammatjes te gebruiken, zelfs ter plekke met je mobiel. Maar zelf wil ik dat mijn telefoon niet te veel aanwezig is.
- Kies ook voor soepen. Zeker voor de kleine kinderen zijn ook soepen fijn als het als het om voeding, vocht- en vitaminen- en mineralenhuishouding gaat. En wanneer je eten goed verhit is geweest, is de kans op nare besmettingen ook kleiner. Vandaar ook de gestoomde en gekookte groenten als aanrader. Verhitten van voeding maakt het vaak makkelijker verteerbaar, zeker voor de allerkleinste kinderen. Wanneer het goed verhit is, is dit veiliger als het gaat om besmet voedsel.

- Neem een paar handige dingen mee op reis voor de allerkleinsten (baby's) en het eten. Een klein handmatig hakmachientje vonden wij destijds ideaal. Zo kunnen zij ook gewoon vers eten en leren allerlei smaken kennen. Ook hadden wij destijds een kleine stoelverhoger in de vorm van een kussen mee. Tot een jaar of drie heel handig op reis en goed klein te maken. Wij vonden het destijds erg de moeite waard.
- Ga eten met schone handen. En houdt tijdens het reizen je nagels en die van de kinderen kort zodat er geen viezigheid achter blijft hangen na het schoonmaken.
- Kijk of de omloopsnelheid van het eten hoog is, dus of er veel van een bepaald gerecht gegeten wordt. Eet je vlees of vis, check dan of het goed gekoeld is en bijvoorbeeld niet een tijd in de warme zon ligt. Dan kun je ook prima bij staattentjes eten.
- Vooral de hoofdmaaltijden met vlees, vis of kaasgerechten zijn vaak groot en zwaar verteerbaar. Het kan daarmee dus ook heel moe maken. Wij eten doorgaans vegetarisch.
- Eten wat in het land aanwezig is, zorgt vaak ook voor wat je lijf in het desbetreffende land goed kan gebruiken. Bijvoorbeeld tropisch fruit bij tropisch klimaat. Dus kijk of je tijdens het reizen ook kunt aanpassen aan de cultuur van het land. Het maakt het in alle opzichten makkelijker.
- Wij het leuk om mensen en de lokale economie een beetje te steunen. Haal je eten dus ook bij marktjes, boeren en telers direct van het land als dat lukt. Je komt vaak super lekkere, verse en verrassende dingen tegen.
- Kies vaak voor slaapplek waar een kookegelegenheid is. En check of er winkels in de buurt zijn. Natuurlijk is dat niet altijd zo of gewoon niet mogelijk. Maar ontbijt kun je vrijwel altijd zelf regelen. Houdt er ook rekening mee met je planning en plaatsen van verblijf. Als er westerse voeding te krijgen is in een supermarkt, dan doet een haverpap het voor ons ook altijd goed om mee te nemen. Er hoeft alleen heet water bij, het hoeft dus niet lang gekookt. Je kan erbij doen wat je hebt liggen.
- Kook veel zelf en neem gerechtjes mee op pad. Wij vinden het heerlijk om zelf te blijven koken op reis en helemaal zelf te kiezen wat je in je gerecht verwerkt. Het is ook vaak een heerlijk moment van rust aan tafel en weinig prikkels om je heen. Op pad is het vaak leuk, maar ook onrustiger. Zeker als je reist met kinderen is samen thuis in alle rust eten heerlijk. Zeker na drukte. We maken daarnaast wel ook vaak salades, ook als lunch mee onderweg voor een picknick. Soms eten we lekkere maaltjes als restje van de dag daarvoor.
- Neem altijd twee kleine lege bakjes en een zakje (veel extra zakjes) mee op pad. Stop met eten als je merkt dat je genoeg gegeten hebt van iets wat je bijvoorbeeld onderweg eet. En bewaar restjes vervolgens in de bakjes. Dat kan een paar uur later onderweg enorm van pas komen.

- Neem theezakjes en kruiden mee. Verschillende soorten theezakjes zijn voor ons onmisbaar. Lekker om van te genieten. Allerlei kruidentheeeën hebben een heilzame werking. De ene is verwarmend, de ander verkoelend. De kurkuma werkt weer goed tegen ontstekingen. Gember als je maag een beetje van streek is. Kamille kalmeert en geeft rust. Noem maar op. Voor ons onmisbaar en hoort net als voeding in zijn algemeenheid bij onze reisapotheek en preventie van kwalen en ziekten.
- Zorg dat je in je tas onderweg 'reserve' snacks hebt liggen. Het kan voorkomen dat je op je reis ineens een tijdje geen boodschap kunt doen of ergens wat kunt eten. Wij hebben meestal een aantal gezonde voedzame platte repen (verpakt) mee. Die kunnen er langere tijd in blijven zitten, die houd je echt alleen voor als het erg nodig is. Vaak in grote steden en westerse supermarkten zijn dergelijke vrij gezonde langer houdbare repen wel te vinden. Je vindt ze dan ook zonder geraffineerde suiker. Denk aan repen van noten, zaden, gedroogd fruit soorten, kokos e.d.

Hopelijk zitten er een paar mooie tips bij voor als je zelf op reis gaat!