

Recensies over *The Green Kitchen* door David Frenkiel & Luise Vindahl:

‘Dit is een stijlvol boek en de recepten zijn ook echt goed. De auteurs laten niet alleen hun Scandinavische wortels zien, maar ook een mediterrane invloed.’

**Telegraph**

‘... Luxe, vegetarische recepten die net zo goed smaken als ze eruitzien.’

**Observer Food Monthly**

‘Ik was altijd al een fan van Davids en Luises blog, *Green Kitchen Stories*, maar in hun kookboek staan nog meer inspirerende Scandinavische foto’s, tips en recepten. Ook prima ideeën voor gezond kindereeten!’

**Vogue (online)**

‘Als er een kookboek bestond dat overtuigde carnivoren zou kunnen bekeren tot vleesloos eten, dan was dit het wel.’

**Great British Food**

‘Of je nu al jarenlang vegetariër bent of nog maar net, dan wel gewoon een omnivoor bent die veel van groentes houdt: dit boek laat je kennismaken met een nieuwe en frisse manier van koken.’

**thekitchn.com**

‘Het nieuwe kookboek *The Green Kitchen* van David Frenkiel en Luise Vindahl zorgt ervoor dat iedereen in het gezin om extra groente vraagt.’

**Republican Herald**

DAVID FRENKIEL & LUISE VINDAHL

# The Green Kitchen Travels



**BECHT**  
Haarlem



# Inhoud

<i>10</i>	Inleiding
<i>14</i>	Hoe wij eten
<i>18</i>	Locaties, recepten & methodes
<i>22</i>	Reizen met kinderen
<i>28</i>	Ontbijt
<i>62</i>	Streetfood & snacks
<i>82</i>	Salades & bijgerechten
<i>116</i>	Soep
<i>132</i>	Hoofdgerechten
<i>170</i>	Drankjes
<i>190</i>	Nagerechten
<i>230</i>	Smaakmakers
<i>246</i>	Index
<i>253</i>	Over de auteurs
<i>255</i>	Dank je wel

# Inleiding

‘Hé Ali Baba, kom deze yoghurt eens proeven!’ Een Marokkaanse tiener zwaait enthousiast naar me. Hij heeft vast gezien hoe ik nieuwsgierig naar de grote groep mensen om hem heen keek. Ze houden allemaal een kom vast die tot de rand toe gevuld is met een soort roze pudding. Een oude man met een grote strohoed schept de vloeibare roze aardbeienyoghurt uit plastic bakken die op zijn wiebelende kar staan. Ernaast staat een afwasbak met heet water waar de kommen voor nieuwe klanten snel in worden omgespoeld. Ik kijk naar de plastic dozen, de dikke yoghurt en de half schone kommen. Dan kijk ik naar Luise. ‘Je wilt het proeven, hè?’ moedigt ze me aan. ‘Ik snap het. Maar als ik een vervelende bacterie was, zou ik me heel erg thuis voelen in die yoghurt.’ De tiener ziet dat ik twijfel. ‘Kom dan, Ali Baba, dit moet je proberen. Het is de allerbeste!’ Ik lach, vraag mijn maag alvast om vergeving en stap naar voren om een kom te pakken. ‘Schep maar vol!’

Of we nu zoete, dikke yoghurt in de Marokkaanse medina proeven, in slaap vallen met het non-stoplawaaï van de New Yorkse straten op de achtergrond of wakker worden van de brekende golven bij de kleine bungalow op het strand van Sri Lanka – ons kleine gezin voelt zich het meeste thuis als we niet thuis zijn. Er zijn zo veel onontdekte plekken te bekijken, mensen te ontmoeten, verhalen te horen en nieuwe dingen te proeven.

Het feit dat ik Zweeds ben, Luise Deens is en dat we elkaar in Italië hebben ontmoet, geeft al aan dat het voor ons onmogelijk is om in één land te blijven. Gelukkig houden we allebei van reizen. Een paar maanden nadat onze dochter Elsa was geboren, zaten we alweer in het vliegtuig om een zomermaand in Italië door te brengen. Toen ze zeven maanden oud was, lasten we een pauze in op het werk in Stockholm en reisden we samen de wereld rond. We sliepen bij een vriend in Brooklyn (New York) op de bank, huurden een auto en reden over de prachtige Highway 1 van San Francisco naar San Diego, probeerden in Beijing iemand te vinden die ons kon vertellen waar we vegetarisch konden eten (geen eenvoudige opgave) en werden betoverd door de straatverkopers in Vietnam en de curry’s vol Citroengras in Thailand. Toen we weer terugkwamen in Zweden hadden we geen cent meer op de bank, maar waren onze paspoorten gevuld met stempels en stroomden onze harten over van inspiratie en herinneringen aan al dat heerlijke eten. En ergens, op een klein eilandje bij Vietnam, had Elsa ook nog eens leren lopen.

Niet al onze reizen zijn zo uitgebreid. Soms rijden we naar vrienden net buiten Stockholm, stappen we op de trein naar Denemarken, eilandhoppen we in Griekenland of fietsen we door Barcelona. Meestal kiezen we voor warmere landen, waarschijnlijk om de donkere en koude herfst- en wintermaanden hier in Scandinavië te compenseren.

Waar we ook heengaan: het eten is altijd het meest opwindende avontuur voor ons. Bovenaan ons to-do-lijstje staat stevast het bezoeken van lokale markten en het proeven van regionale vegetarische specialiteiten. We proberen onszelf ook altijd ergens uit te nodigen, om zo een kijkje te nemen in gewone keukens. Het klinkt misschien raar, maar we vinden het interessant om te zien hoe in de Verenigde Staten een ingrediënt als linzen wordt klaargemaakt als avondmaal en in Azië juist als nagerecht. Hoeveel (en tegelijk hoe weinig) een Italiaanse focaccia lijkt op een Indiaas naanbrood. En hoe je met wat kaneel, komijn en rozijnen een Franse ratatouille plots een Marokkaanse twist geeft.

Eten is een wereldtaal. Het heeft voor ons vele deuren geopend en heeft ons kennis laten maken met heel veel fantastische mensen die we anders nooit zouden hebben ontmoet: het oudere echtpaar (hij was al 75 jaar vegetariër!) waarmee we in ons favoriete café in Barcelona aten. De familie met de avocadoboombaard in Californië die ons uitnodigde voor de lunch en ons liet zien hoe je rijpe avocado’s uit de boom plukt (zonder dat je daarbij op een ratelslang stapt!). En de knappe *ladyboy*-kok in Thailand die ons met gelakte nagels leerde hoe je een groene curry, kokossoep en pomelosalade klaarmaakt. Hoewel culturen, ingrediënten, methodes en smaken overal op de wereld anders zijn, is er vaak meteen een connectie tussen de mensen die echt geïnteresseerd zijn in eten en koken (dit blijken meestal ook de aardigste mensen in het dorp te zijn). Eten is niet alleen ons favoriete deel van een reis; we nemen ook heel veel producten mee naar huis. Als de herinneringen vervagen en onze huid weer bleek wordt, blijven onze avonturen levendig door wat we in de keuken klaarmaken. Kruiden, smaken en geuren brengen meer herinneringen naar boven dan een foto ooit zou kunnen.

Al onze inspiratie, ervaringen en willekeurige eetbelevissen zijn verzameld in dit kookboek. – *David*



# Hoe wij eten

In ons eerste boek, *The Green Kitchen*, hebben we al uitgebreid verteld over onze manier van eten, dus daar zullen we je in dit boek niet te veel mee lastigvallen. Omdat we toch willen uitleggen waarom onze recepten afwijken van wat je doorgaans in andere reiskookboeken aantreft, geven we hier een korte samenvatting.

Onze benadering van eten en koken kan het best worden omschreven als gezond, natuurlijk en groen. Het zijn gerechten die bestaan uit groentes, goede vetten, natuurlijke zoetstoffen, volkoren granen, peulvruchten, zaden, noten en fruit. Onze kookmethodes zijn zoveel mogelijk gericht op het behouden van natuurlijke smaken, in plaats van het vernietigen van de voedingsstoffen.

Eten is voor ons geen wetenschap. We houden gewoon van goede, gezonde ingrediënten in plaats van pakjes, zakjes en kant-en-klaar. We gebruiken ingrediënten van goede kwaliteit, biologisch en niet-genetisch gemanipuleerd als dat mogelijk is, en proberen zo gevarieerd mogelijk te eten. Veel van onze recepten

zijn toevallig veganistisch, hoewel we dat zelf niet zijn. En bijna alle recepten in dit boek zijn van nature glutenvrij, hoewel we soms bakken met spelt, rogge en andere volkoren granen. We willen ons na het eten sterker en energiever voelen, niet zwaarder en opgeblazen.

We zijn erachter gekomen dat het verbieden van ingrediënten niet de beste manier is om goed te eten. In plaats daarvan willen we een gebalanceerde kijk op voedsel hebben. We luisteren naar wat ons lichaam nodig heeft – dat lijkt ons logischer dan regeltjes verzinnen van wat je wel en niet kunt eten. We zouden nooit in Rome kunnen verblijven zonder een paar hoorntjes roomijs te eten of een markt in Udaipur (India) kunnen bezoeken zonder een paar gefrituurde pakora's of ander streetfood (*chaat*) te proberen. En we zorgen er ook altijd voor dat we in elk land genieten van al het goede wat het land te bieden heeft, zoals ananas in Sri Lanka, verse kokosnoot in Thailand, sinaasappels in Sicilië, aardbeien in Californië en dadels in Marokko.





# Mexicaanse ontbijtsalade

Wij houden van zoet en hartig – zeker als het aankomt op het ontbijt. Hoe dol we ook zijn op onze smoothies, pap en granola – een ontbijt is niet compleet zonder wat eieren en groentes. Als je het ons vraagt, zijn de Mexicanen kampioen in het maken van hartige ontbijtjes. Tijdens onze reis door Mexico hebben we heel wat ontbijtjes verorberd, de meeste heerlijk, maar ook een hele nare (in ieder geval voor gevoelige vegetariërs). Zo bestelden we regelmatig bij een van onze favoriete ontbijtcafés grote kommen guacamole, *refried beans* en *pico de gallo*, opgediend met zachtgekookte eieren en maïstortillas. Het was heerlijk, tot David op de derde dag een stukje spek tussen zijn bonen vond. ‘Ik dacht dat ik de vegetarische optie had besteld?’ vroeg hij aan de kok. ‘Ja, ja, dit is vegetarisch.’ ‘Maar wat is dit dan?’ ‘Maak je geen zorgen. De bonen zijn met spek gebakken; dat voegt extra smaak toe. Dat doet iedereen hier in Mexico.’ En dat waren de laatste bonen die David die reis at. Onze versie van een warme Mexicaanse salade heeft een heerlijke balans tussen zoete mango, hartige bonen, romige avocado, spiegeleieren, kruiden en een pittig accent van de jalapeños. En is gegarandeerd zonder spek. – Luise

*1 el koudgeperste olijf- of kokosolie, ghee of roomboter*

*¼ rode ui, gesnipperd*

*100 g gedroogde zwarte bonen, geweekt en gekookt (of een blikje van 400 g zwarte bonen, uitgelekt)*

*snufje chilipoeder*

*snufje gemalen komijn*

*snufje zeezout*

*1 avocado, gehalveerd, pit eruit, geschild en in plakjes*

*1 mango, geschild en in plakjes van de pit gesneden*

*sap van ½ limoen*

*5 takjes koriander, alleen de blaadjes*

*2 eieren*

*2 el ingemaakte jalapeños, uitgelekt*

Verhit de olie in een koekenpan, voeg ui, bonen, chilipeper, komijn en zout toe en roerbak een paar minuten op middelhoog vuur. Schep in een kom met de rest van de ingrediënten, behalve de eieren en de jalapeños, en schep alles om. Verdeel over 2 diepe borden.

Verhit wat olie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de eieren tot het eiwit gestold is, maar de dooier nog zacht is. Dien de bonensalade meteen op, met het spiegelei bovenop en een paar plakjes jalapeño erbij.



# STREETFOOD & SNACKS

Vegetarische burgers met halloumi, *blz. 64*  
Knapperige auberginehapjes met honing & limoen, *blz. 66*  
Taco's met linzen & aardbeien, *blz. 69*  
Loempiaatjes met citroengras & kokos, *blz. 71*  
Gegrilde maïskolven met citroen & kruiden, *blz. 75*  
Spiesjes met tempeh & papaja, *blz. 77*  
Tamme kastanjes met rozemarijn, *blz. 79*  
Masala dosa, *blz. 81*





# Spiesjes met tempeh & papaja

Vele jaren geleden reisden Luise en ik met onze rugzakken een paar weken door Bali in Indonesië. We aten knapperige, dunne cassavechips, veel pindakaas en geurige rijstgerechten, de vreselijk stinkende doerian en vele, vele groentespiesen (en een heel vieze pizza die rechtstreeks uit de magnetron kwam – ook die blijft ons waarschijnlijk voor altijd bij).

Tempeh is een gefermenteerde sojabonenplak die in heel Indonesië gegeten wordt en nu ook steeds meer in de rest van de wereld. Tempeh bevat veel eiwitten, gezonde fermentatiebacteriën en is een goed vleesalternatief voor vegetariërs. Je kunt de plak vers of diepgevroren kopen bij de natuurwinkel of online. We marinieren tempeh in een zoete sojasaus en rijgen de stukken met papaja aan spiesen. Als papaja niet helemaal vers en rijp is, zit er vaak niet zo heel veel smaak aan maar als je de niet-rijpe vrucht grilt, komen de sappen vrij en krijg je iets lekker zoets. – David

## *Pinda-kokossaus*

4 el pindakaas of amandelspread  
120 ml volvette kokosmelk  
sap van 1 limoen  
½ tl gemalen koriander  
½ tl gemalen komijn

## *Tempehspiesen*

225 g verse of ontdooide tempeh (niet GM)  
2 el sojasaus (niet GM)  
2 el ahornsiroop  
1 tl geraspte verse gember  
½ kleine papaja (sharonfruit, ananas of perzik is ook goed)

Maak eerst de saus. Doe alle ingrediënten in een pannetje en verwarm op laag vuur, terwijl je alles door elkaar roert. Schenk in een kom, laat afkoelen en zet dan in de koelkast tot je gaat eten.

Snijd de tempeh in dikke plakken. Roer de sojasaus, ahornsiroop en geraspte gember in een schaalje door elkaar. Leg de tempeh in de marinade, draai een paar keer om en marineer ongeveer 10 minuten.

Schil de papaja, schep de zaden eruit en snijd de vrucht in plakken die net zo groot zijn als de tempeh. Rijg de papaja en de gemarineerde tempeh aan spiesen (die je vooraf even in water hebt geweekt als ze van hout of

## *Opdienen met*

paar hele slablaadjes  
handvol munt, alleen de blaadjes  
handvol koriander, alleen de blaadjes,  
grof gehakt  
partjes limoen

bamboe zijn gemaakt). Rijg ze er om en om aan of maak aparte spiesen met papaja en tempeh.

Verhit een koekenpan met antiaanbaklaag en bak de spiesen aan elke kant een paar minuten, of leg ze 3-5 minuten op een hete barbecue. Bestrijk de spiesen tijdens het bakken met de rest van de marinade. Keer ze af en toe, tot ze rondom een mooie kleur hebben zonder dat ze aanbranden.

Dien op met de koude saus, een paar slablaadjes, verse munt, koriander en een paar limoenpartjes om erboven uit te knijpen.







VOOR 6-8 / V / GV

# Chocolade-bonenchili met walnoten

In de Mexicaanse kustplaats Playa del Carmen ontdekten we toevallig een bijzonder restaurantje waar alle gerechten op de kaart chocolade bevatten. We vonden het een interessant idee en bestelden de meest vreemde gerechten, zoals een chocoladesalade, chocolade-ceviche (rauwe-visschotel) en chocoladelasagne. Van die ervaring leerden we dat iets niet per se lekkerder wordt als je er chocolade aan toevoegt, hoewel de nagerechten heerlijk waren! Een Mexicaans gerecht dat wel lekkerder wordt met chocolade, is een bonenchili of mole. Ons recept is een mix geworden van de Mexicaanse mole en een chili con carne. We hebben er ook walnoten bijgedaan voor wat krokants. Je geeft dit gerecht nog meer smaak door 120 ml van het water te vervangen door rode wijn.

2 el koudgeperste kokos- of olijfolie, of ghee  
 1 grote gele ui, gesnipperd  
 2 tenen knoflook, fijngesneden  
 2 tl komijnzaad of 1 tl gemalen komijn  
 1 verse chilipeper, zaadlijsten verwijderd en fijngesneden (of meer, als je van pittig houdt)  
 1 tl paprikapoeder  
 1 tl gedroogde oregano  
 1 rode en 1 gele paprika, zaadlijsten verwijderd en fijngesneden  
 1 wortel, fijngesneden  
 2 maïskolven (korrels eraf gesneden) of 150 g ontdooide maïs uit de diepvries  
 2 grote stengels bleekselderij (ook het blad), fijngesneden

150 g walnoten, heel fijngehakt  
 300 g gedroogde gemengde bonen, zoals kidney-, zwarte, aduki-, zwarte-ogen- of borlottibonen (of 3 blikjes van 400 g gekookte gemengde bonen, afgespoeld en uitgelekt)  
 2 blikjes van 400 g hele pruimtomaten  
 250 ml water  
 2 tl zeezout en versgemalen zwarte peper  
 60 g pure chocolade met minimaal 80% cacaobestanddelen, in stukjes

**Opdienen met**  
 120 ml yoghurt of een veganistisch alternatief  
 grote handvol korianderblaadjes, grofgehakt  
 4 maïstortilla's, geroosterd

Verhit de olie in een pan met zware bodem of braadpan op middelhoog vuur. Voeg de ui, knoflook, komijn, chilipeper, het paprikapoeder en oregano toe en bak al roerend een paar minuten tot de specerijen beginnen te geuren en de uien zacht, maar nog niet bruin zijn geworden. Doe de paprika, wortel, maïs en bleekselderij erbij en bak een paar minuten mee. Voeg dan de walnoten, bonen, tomaten, het water en zout toe, breng

aan de kook, draai het vuur laag en laat 20 minuten sudderen. Doe nu de chocolade erbij, roer deze er voorzichtig doorheen, laat een paar minuten opwarmen. Proef en breng op smaak met zeezout en versgemalen zwarte peper. Dien op in kommen, gearneerd met een lepel yoghurt en fijngesneden koriander, met een geroosterde maïstortilla erbij. Restjes kun je 3-5 dagen in de koelkast bewaren.

# Vietnamese ijskoffie

Ik dronk *ca phe sua da* bij verschillende cafés en koffiebars in Ho Chi Minh City. Soms maakte ik het ook thuis klaar tijdens hete zomerdagen als ik een keer een oppepper nodig had. De smaak van dit koude, zoete, maar ook krachtige drankje heeft wel wat weg van een frappuccino. In Vietnam gebruiken ze een speciaal druipfilter om koffie te zetten, maar je kunt hier elke sterke koffie gebruiken – of zelfs een dubbel shot espresso. Het traditionele recept vraagt om gecondenseerde melk, maar die hebben we in ons recept vervangen door een snelle dadelmelk. Dit plantaardige alternatief heeft precies de juiste dikke consistentie en zoete smaak. Een snuf kardemom zorgt voor wat extra smaak. Zelf zet ik altijd als eerste de koffie, zodat hij wat kan afkoelen voordat ik hem toevoeg aan het ijs. Dat is niet zoals het hoort, maar het zorgt er wel voor dat je niet te veel gesmolten ijs in je koffie krijgt.

De keuze van de koffiebonen, het malen en de hoeveelheden laat ik bewust buiten beschouwing – kies gewoon een koffie die je lekker vindt. Wees je er wel van bewust dat de koffie anders smaakt als hij koud is – intenser. Breng in balans met zo veel gezoete melk als je wilt. – David

*60 ml sterke, donkere filterkoffie (lieft  
Vietnamese) of een dubbele shot espresso  
120 ml ongezoete plantaardige melk (we  
gebruiken het liefst amandelmelk)  
6 verse, zachte dadels, zonder pit  
½ tl versgemalen kardemom  
ijsblokjes*

Zet eerst de koffie en laat deze iets afkoelen. Maak de dadelmelk door de plantaardige melk met de dadels en kardemom te mixen in een high speed blender. Je hebt nu meer melk dan je nodig hebt voor een glas, maar de rest kun je in de koelkast bewaren (of maak gewoon meer koffie!).

Schenk de iets afgekoelde koffie in een glas dat gevuld is met ijsblokjes en schenk er zo veel dadelmelk bij als je wilt. Persoonlijk vinden we de ijskoffie het lekkerst in de verhouding melk-koffie van 40:60.

# Torta di ricotta e polenta

Vullend, zoet en vochtig – en helemaal zonder meel en geraffineerde suiker. Deze Italiaanse citroen-amandeltaart is een prachtige afsluiter van een maaltijd. Hoewel de taart technisch gezien een cheesecake is, heeft deze weinig gemeen met de zware Amerikaanse versies. De meeste Italiaanse delicatessenwinkels verkopen hun eigen versie van ricotta. De lekkerste ricotta wordt gemaakt van schapenmelk – probeer het maar, als je 'm kunt vinden. We maken de taart meestal een dag van tevoren. Zo wordt hij nog romiger en krijgt hij een diepere smaak.

*100 g biologische roomboter  
150 ml heldere honing (lieft onverhit)  
fijngeraspte schil van 3 biologische citroenen  
½ tl gemalen vanille of vanille-extract  
4 eieren, gescheiden  
140 g amandelmeel (of 140 g amandelen, fijngemalen)  
125 g fijne, biologische polenta (niet GM)  
250 g ricotta  
45 g amandelschaafsel*

Verwarm de oven voor op 160 °C (gasstand 3). Bekleed de bodem van een springvorm met bakpapier en zet weg.

Doe de boter, de helft van de honing, de citroenschil en vanille in een kom en klop met de handmixer tot alles romig is. Voeg de eierdooiers toe en klop nog een minuut. Doe het amandelmeel, de polenta en ricotta erbij en vouw alles door elkaar.

Klop in een andere kom de eiwitten op tot ze in zachte pieken blijven staan. Voeg de rest van de honing toe en blijf kloppen tot je weer zachte pieken hebt en de honing

goed gemengd is. Vouw de eiwitten voorzichtig door het beslag.

Giet het beslag in de met bakpapier beklede springvorm en bestrooi met het amandelschaafsel. Zet 40-50 minuten in de oven of tot een cocktailprikker die je in het midden in de taart prikt, er schoon weer uitkomt. Het midden van de taart ziet er misschien eerst nog een beetje wiebelig uit, maar dat wordt steviger als hij afkoelt. Laat helemaal afkoelen in de springvorm.



# Ananaslolly's

Hoeveel we ook van Thais eten houden, van hun desserts worden we altijd een beetje bang – custard met gelatine in synthetisch groen, roze of geel, gevuld met zetmeel en suiker. Nee, dan houden we toch meer van natuurlijke en eenvoudige zoete gerechten. En zie daar: de ananaslolly! Echt een recept kun je dit nauwelijks noemen, maar we wilden 'm toch opnemen in dit boek omdat we deze methode leerden van de Thaise straatverkopers. Het is een eenvoudige manier om een rauwe ananas om te toveren tot een lolly. Lekker op een zomerse dag en leuk voor een verjaardagsfeestje. Je kunt ze zo eten of ze in gedroogd kokosrasp of gesmolten pure chocolade dopen (of allebei als je jezelf wilt verwennen).

*1 rijpe ananas  
4 el ongezoet, gedroogd kokosrasp  
100 g pure chocolade, minimaal 70%  
cacaobestanddelen (als je wilt)*

Snijd om te beginnen met een scherp mes een plak van 1 cm van de onderkant van de ananas. Laat de bladeren eraan zitten; deze vormen straks het stokje. Zet de ananas rechtop en terwijl je de vrucht bij de bladeren vasthoudt, snijd je de schil er rondom zo dun mogelijk af. Je ziet nu als het goed is rondom overal zwarte puntjes langs de buitenkant van de ananas, in spiraalvorm. Snijd deze puntjes er met een klein scherp mesje uit door een richeltje te maken onder de puntjes. Je krijgt dan v-vormige geultjes die helemaal rond de ananas lopen. Snijd de ananas met een groot mes in de lengte in vieren, inclusief

de bladeren. Als je liever dunnere lolly's hebt, kun je deze kwarten nog een keer doormidden snijden.

Doe de kokos, als je die gebruikt, in een kommetje en doop het bovenste deel van de lolly erin. Of breek de chocolade in stukjes en laat deze smelten in een kom die op een pannetje met heet water staat. Doop de bovenkant van de lolly in de gesmolten chocolade en daarna in de kokos. Zet rechtop om de chocolade te laten stollen voor je ze eet.

Tip: als het te moeilijk is de lolly aan de bladeren vast te houden, kun je er ook een houten satéstokje in prikken.

