

ETEN

DRINKEN

SPELEN

DOEN

LEREN

TRAKTEREN

VAN KLEINE SPRUIT TOT TOFFE PEER



FAMILIEKOOKBOEK
70
recepten
om van te
groeien
GROENTE & FRUIT



GEES VAN ASPEREN

FOTOGRAFIE: MAAIKE VAN HAASTER



- De in dit boek gebruikte eetlepels hebben een inhoud van 15 ml, de theelepels van 5 ml. De inhoud van Nederlandse lepels varieert; gebruik daarom bij voorkeur genormaliseerde maatlepels met een inhoud van 15, 10, 5, 2½ en 1¼ ml, die als set bij kookwinkels verkrijgbaar zijn.
- Ovens verschillen onderling in temperatuur, zelfs die van eenzelfde merk. Lees de aangegeven temperaturen en baktijden als een betrouwbare aanwijzing, maar pas ze zo nodig altijd aan je eigen oven aan.
- Dit boek is bedoeld als kook- en doe-boek voor aanstaande en kersverse ouders en hun (toekomstige) kinderen. Hoewel de auteur van mening is dat de informatie en recepten bevorderlijk voor de (smaak)ontwikkeling en gezondheid zijn, is het niet de bedoeling dit boek als vervanger van medische diensten te gebruiken. In geval van twijfel over eetgedrag van een of meer leden van het gezin raden wij aan een kinderarts, huisarts of diëtist te raadplegen. Hoewel aan deze uitgave de grootst mogelijke zorg is besteed, kan de auteur geen enkele verantwoordelijkheid aanvaarden voor eventuele gevolgen die voortvloeien uit het raadplegen of gebruiken van dit boek. Daar waar in dit boek in de hij-vorm over de baby of het kind wordt gesproken, wordt uiteraard zowel hij als zij bedoeld.

Eerste druk, 2018

© 2018 Gees van Asperen/Maaike van Haaster/Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen,
onderdeel van VBK | media

Concept: Gees van Asperen/Maaike van Haaster/Zonna Stokkink

Auteur en foodstyling: Gees van Asperen - een GoodBabyFood productie

Voedingskundig advies: Mariska Rinkel (Dieet&Co)

Fotografie en styling: Maaike van Haaster

Vormgeving, omslagontwerp en versjes: Zonna Stokkink

Illustraties: Wyatt Peixoto (7 jaar)

ISBN 978 90 215 6955 0

NUR 440



Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

VAN KLEINE SPRUIT TOT TOFFE PEER

GEES VAN ASPEREN

FOTOGRAFIE: MAAIKE VAN HAASTER

KOSM • S

Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen





INHOUD

007	POSITIEVE START
008	ZWANGER
014	EERSTE HAPJE
022	IK BEN TWEE EN IK ZEG NEE
026	HET BASISSSCHOOLKIND
030	DE KLEINE SPRUIT
042	DE STOUTE AARDAPPEL
054	DE STERKE SPINAZIE
066	DE TOVERPOMPOEN
078	DE VERLEGEN BIET
090	DE BIJZONDERE WORTEL
102	DE BLIJE FRAMBOOS
114	DE GEKKE AVOCADO
126	DE BOLLE KOKOSNOOT
138	DE ZACHTE ABRIKOOS
150	DE KROMME BANAAN
162	DE TOFFE PEER
174	REGISTER
176	DANKWOORD

VOORDAT JE AAN DE SLAG GAAT

- In dit boek ga ik uit van gezonde ouders en kinderen zonder specifieke dieetwensen. Lees voordat je begint met het bijvoeden van je baby in elk geval het hoofdstuk 'Eerste hapje' (zie blz. 15) goed door. Daarin staat hoe je het best kunt beginnen met bijvoeden en met welke ingrediënten je nog even moet wachten tot je kind 1 jaar is.
- Bedenk dat sommige recepten voor jezelf of een iets ouder kind dat bijvoorbeeld al gangbare chocoladepasta of limonade heeft gekregen, wellicht minder zoet of zout zijn dan jij of je kind gewend zijn. De recepten zijn zo opgebouwd dat voor een baby die begint aan zijn eerste hapje of een dreumes die nog nooit chocolademelk gedronken heeft, de hoeveelheid suiker of zout echt meer dan voldoende is. Uit eigen ervaring, maar ook van kersverse ouders om mij heen, weet ik dat de behoefte aan extra zout of suiker voor jezelf zelfs afneemt als gevolg van kleine etertjes aan tafel en dat vind ik, gezien de overconsumptie ervan, een heel gunstige bijkomstigheid.
- Alle recepten zijn voldoende voor twee volwassenen en een tot twee kinderen. Vaak blijft er zelfs nog iets over om bijvoorbeeld de volgende dag aan je baby of dreumes te geven.
- Je hebt voor de recepten genoeg aan een standaard keukenuitrusting en een normale oven met onder- en bovenwarmte. Indien er specifieke materialen nodig zijn ten behoeve van de bereiding van een recept, dan wordt dat onder het kopje 'materiaal' aangegeven.
- Ik kook het liefst met ingrediënten die zo puur mogelijk zijn en van goede kwaliteit, aangezien dat juist het verschil in smaak maakt. Neem bijvoorbeeld voor koud gebruik een goede kwaliteit extra vierge oliïfolie en voor bakken en braden een goede kwaliteit olie die juist geschikt is om te verhitten. En nog belangrijker: varieer in de verschillende soorten bakolie of boter. Elke soort heeft namelijk zijn eigen, specifieke voedingswaarden.
- Lukt het je een keer niet om alles helemaal vanaf het begin te maken, dan vind je ook vaak een 'snel-klaar'-alternatief. Maar probeer als je wél tijd hebt, het ook echt te maken vanaf de basis, want dan proef je het verschil (bijvoorbeeld tussen gepofte bietjes en kant-en-klare gekookte bietjes).
- In het bijzonder voor zwangeren en kleine kinderen is het goed wassen van groente en fruit heel belangrijk. Was alle producten die bij het recept worden genoemd dus goed voordat je begint met koken.

POSITIEVE START

Heel graag begin ik met positief nieuws. Want wat blijkt? Kinderen – en dan heb ik het over de groep tot 4 jaar – komen veel beter aan hun dagelijks aanbevolen hoeveelheid groente en fruit dan hun ouders. Kinderen staan juist open voor nieuwe dingen en willen graag leren en proeven. Een beetje hulp hebben ze hier echter wel bij nodig en bij voorkeur krijgen ze die van hun voorbeeldfiguur: van jou als (aanstaande) ouder, van grootouders maar ook van een leraar, juf of groepsleidster op het kinderdagverblijf. Als we elke dag een paar minuten extra aandacht besteden aan kinderen in relatie tot eten, zelf het goede voorbeeld geven, ons niet laten verleiden door kant-en-klare producten en ervoor zorgen dat groente en fruit gedurende de dag ook echt aangeboden worden (een klein kind maakt niet zijn eigen groente- of fruitschaaltje), dan weet ik zeker dat er nog veel meer winst te behalen is, ook na de leeftijd van 4 jaar.

Laat je dus alsjeblieft niet ontmoedigen als je te horen krijgt dat kinderen geen groenten lusten of dat het gezond opvoeden van kinderen een van de moeilijkste taken voor een ouder is. Als we dat allemaal heel hard blijven roepen en geloven, dan zullen groente en kinderen negatieve associaties blijven oproepen.

Mijn ervaring is gelukkig heel anders. In de verschillende kookworkshops die ik afgelopen jaren heb gegeven aan zowel aanstaande en kersverse ouders als basisschoolleerlingen en zelfs jeugdartsen en -verpleegkundigen heb ik ervaren dat de uitdaging niet ligt bij de kinderen zelf. Daarom mijn oproep aan alle (aanstaande) ouders om aan de slag te gaan met dit vrolijke kook-, kijk- en doeboek. Hiermee hoop ik jullie te inspireren om het eten van groente en fruit verrassend leuk, lekker en vanzelfsprekend te maken voor alle leden van het gezin. Niet alleen voor de fysieke maar ook voor de geestelijke groei van een gezonde, toekomstige generatie.



Gees van Asperen



Maak
het eten van
groente leuk! Je kunt
gewoon kletsen met je
kind over bijvoorbeeld een
sperzieboon, waarom hij soms
piept als je hem eet, hoe die groeit
en wat voor een mooie groene
kleur hij heeft... Of dat er ook
toverboontjes bestaan. Deze zijn
donkerpaars van kleur, maar
als je ze kookt, worden
ze weer groen. Echt
waar!

IK BEN TWEE EN IK ZEG NEE

Peutertjes zijn zulke leuke wezentjes! Ik vind het geweldig hoe ze zich ontwikkelen tot een kindje met een eigen willetje. Daar hoort de periode van 'ik ben twee en ik zeg nee' vanzelfsprekend bij. In dit hoofdstuk veel tips om deze soms lastige maar vooral ook heel leuke periode te beleven.

WETENSCHAP

Ik was erg blij toen ik in contact kwam met wetenschappers die hebben aangetoond hoe de acceptatie van groente en fruit bij kinderen te bevorderen is. Laten deze theorieën nu voor een groot deel van toepassing zijn op dit hoofdstuk! De stappen die helpen bij acceptatie (van het zelf veel groente eten tijdens de zwangerschap/borstvoeding en het zoveel mogelijk aanbieden van verschillende soorten groente, vooral de eerste duizend dagen, tot het blijven volhouden en vooral relaxen) komen in dit boek allemaal voorbij, deels aangevuld met voorbeelden uit mijn eigen ervaring (niet wetenschappelijk bewezen, maar bij ons wel effectief).

MACHT

Dacht je dat je peuter een specifieke groente niet lust, omdat de stukjes ergens anders belanden dan in zijn mond? Maak je niet ongerust, vaak ligt dit niet aan het eten zelf, maar moet je op zoek naar andere oorzaken. Juist in deze fase kan het eten bijvoorbeeld als machtsmiddel worden ingezet: 'Jij wilt dat ik dit eet, maar ik wil iets anders van jou. Dan gaan we het dus niet eten tot ik voor elkaar heb gekregen wat ik wil.' En om het voor jou als ouder nog lastiger te maken: soms weet je kind niet eens precies wat het eigenlijk wil. Ga er niet op in. Maak er geen

stressmoment van. Je kunt proberen het over een heel andere boeg te gooien door samen met je kind een verhaaltje te verzinnen over een ingrediënt dat op zijn bordje ligt. Meestal is dat al een goede afleiding. Werkt ook dat niet, laat het eten dan maximaal 15 minuten staan en haal het daarna weg. Geef in elk geval geen alternatief. Een kind zal zich niet zo snel uithongeren. Dreigen met geen toetje als je kind zijn bordje niet leeg eet, heeft misschien twee keer effect. Bovendien is het opvoedkundig niet handig. Zo benadruk je alleen maar dat het echte eten minder lekker is dan het toetje dat hem als straf onthouden wordt.

LAAT JE KIND KIEZEN

Het werkt goed om je kind bij de hoofdmaaltijd een keuze te bieden tussen bijvoorbeeld twee groentesoorten. Zo heeft je kind het gevoel dat hij helemaal zelf mag bepalen wat hij eet en daar gaat het natuurlijk vaak

**lastig: soms weet
je kind niet eens
precies wat het
eigenlijk wil**



spruitje

DE KLEINE SPRUIT

Er was eens een kleine spruit,
met een grijze muts
en een roze trui.

Zij groeide reuzehard,
omdat zij van alles
wat proefde en at.

ROMIGE SPRUITJESSOEP

BEREIDINGSTIJD CA. 15 MINUTEN - EXCLUSIEF WEKEN

(Maaltijd)soep voor 2 volwassenen en 1-2 kinderen

- 175 g rauwe cashewnoten (onder 4 jaar alleen fijn gemalen)
- 2 el zonnebloem- of olijfolie voor bakken/braden
- 1 flinke ui, gepeld en grofgesnipperd
- 2 teentjes knoflook, grofgehakt
- 2-3 tl ras el hanout (zoutloos)
- ruim 600 g spruitjes, ca. 500 g schoongemaakt en gehalveerd
- ca. 1 l hete zoutloze bouillon (zie recept op blz. 96)

optioneel: gedroogde rozenknopjes

materiaal: staafmixer of blender

1. Week 150 g cashewnoten minimaal 30 minuten in warm water. Giet af en spoel af. Verhit de olie in een soeppan en fruit de ui en knoflook. Voeg de ras el hanout toe en fruit kort mee. Neem, indien een baby mee-eet, het gefruite mengsel uit de pan, maar laat wat restjes zitten.
2. Voeg de gehalveerde spruiten en 500 ml hete bouillon toe. Kook de spruiten beetgaar. Voeg de laatste 3 minuten de cashewnoten toe. Houd enkele gekookte spruiten apart voor de garnering en pureer de rest met een blender of staafmixer tot een glad geheel. (Tot hier is het een babyhapje; houd eventueel een portie voor de baby apart.)
3. Voeg het gefruite mengsel weer toe en vul aan met de hete bouillon tot de gewenste dikte. Breng voor jezelf op smaak met een klein beetje zout en versgemalen peper. Verhit nog een klein beetje olie in een koekenpan en rooster de overige 25 g cashewnoten met een snufje ras el hanout. Hak de noten grof. Serveer de soep voor volwassenen met dit noten-specerijenmengsel, enkele apart gehouden spruiten en, indien gewenst, enkele rozenblaadjes. Lekker met warme naan voor een volledige maaltijd.

LET OP Spruitjes en andere koolsoorten kunnen wat gasvorming veroorzaken. Bepaal zelf, afhankelijk van de gevoeligheid van de darmjes van je kind, of je dit hapje al geeft. Wacht bij twijfel tot je kind 1 jaar is. Dan mogen ze in principe gewoon mee-eten met de volwassen maaltijd. Laat extra toegevoegd zout echter nog steeds achterwege.

TIP Zorg er bij dit gerecht voor dat de spruitjes nog lekker fris en niet te gaar gekookt zijn.

babyhapje

Geef je baby het hapje zoals beschreven in het recept pas wanneer hij al gewend is aan gevarieerd eten en wellicht al eens wat tot poeder gemalen amandelen of amandelmeel heeft gekregen.





PUZZELEN MET POMPOEN

- Ben je bezig met de bereiding van een flespompoen? Snijd dan enkele dunne plakken af en leg die met wat uitsteekfiguurtjes, -lettertjes of -cijfers op een snijplank voor je kindje. Je kind kan er, terwijl jij staat te koken, leuk mee puzzelen, leren tellen of woordjes mee leren schrijven.
- Of snijd gekke vormpjes uit de pompoen, bijvoorbeeld visjes. Beetgaar gekookt doen deze het heel goed in de bouillon van blz. 96 of gewoon als groente-onderdeel van een maaltijd op je bord.

babyhapje

Geef je baby het 1e jaar
hoofdzakelijk moeder- en/of
opvolgmelk, eventueel aangevuld
met water of slappe (lauwwarme)
kruidenthee, te drinken. Een
gepureerd of geprakt en
eventueel gezeefd framboosje
zal vast en zeker ook
goed smaken.



(IJS)THEE ROOD FRUIT

BEREIDINGSTIJD CA. 5 MINUTEN - EXCLUSIEF TREKKEN

Voor ca. 1,5 liter ijsthee

- 1,5 l water
- 40 g losse thee, rood fruit- of bosvruchtensmaak
- handje frambozen en/of ander rood fruit
- ijsklontjes

optioneel: 1-3 el suiker of honing (niet geschikt onder 1 jaar)

materiaal: hittebestendige hoge kan, plasticfolie, theezeeffje

1. Breng ruim 1,5 liter water aan de kook en laat even doorkoken. Doe de losse thee in een hittebestendige hoge kan en giet het iets afgekoelde gekookte water op de losse thee. Laat de thee 10 minuten trekken en giet daarna via een zeeffje in een andere kan. Voeg eventueel 1-3 eetlepels suiker of honing toe en roer tot alles is opgelost. Dek de kan af en laat afkoelen tot kamertemperatuur. Zet tot gebruik (bij voorkeur een nacht) in de koelkast.
2. Voeg vlak voor het serveren frambozen en eventueel wat ijsklontjes toe. Lekker fris na het buitenspelen op een warme zomerdag.

LET OP Als je een baby of kind slappe kruidenthee geeft, zorg er dan voor dat je varieert in smaken en dus ook in kruiden. Sommige kruiden hebben een medicinale werking en daarom kun je er beter niet te veel van geven. Dit geldt ook voor als je zwanger bent.

VARIATIE Met 4 eetlepels losse verveine (ca. 10 g) of 2 zakjes verveinethee, 1 theelepel zoethoutsnippers, 2 liter water en 2-3 takjes biologische lavendel heb je een heerlijke variant, die bovendien helemaal geen suiker bevat. Serveer met schijfjes citrusfruit.

VOLWASSEN VARIATIE Voor een cocktail met een minimale hoeveelheid alcohol meng je een klein scheutje rood fruit-ijsthee (ongezoet) met een goede kwaliteit zoete appelscider. Wat rood fruit voor de decoratie en je hebt een heerlijke, frisse en feestelijke cocktail.

SNEL KLAAR Wist je dat je deze twee theevarianten ook koud kunt zetten? Begin een avond van tevoren. Neem dezelfde ingrediënten, maar giet koud water op de thee in plaats van gekookt water en zet de kan afgedekt in de koelkast. De volgende dag even zeven en klaar is je ijsthee.

TIP Je kunt de rood-fruitijsthee ook ongezoet laten en bijvoorbeeld zoeten met de natuurlijke suikers uit appelsap.

AVOCADONUGGETS MET KOKOSJASJE

BEREIDINGSTIJD CA. 20 MINUTEN

Voor ca. 20 stuks

- sap van 1 limoen
- ca. 50 g bloem
- 1 tl chilipoeder of pittig gerookt paprikapoeder
- 1-2 eieren, losgeklopt
- ca. 75 g geraspte kokos
- 2 rijpe maar nog stevige avocado's, pit verwijderd en gepeld
- plantaardige olie om te frituren

Voor de dip

- ½ rijpe mango, geschild
- 1 el verse munt, fijngehakt
- 1 tl sambal

materiaal: frituur- of braadpan en keukenthermometer, keukenpapier, staafmixer

1. Zet vier kommetjes op een rij, waarvan de eerste gevuld met het limoensap, de tweede gevuld met de bloem gemengd met het chili- of paprikapoeder en een snuf zout, de derde gevuld met de eieren en het laatste kommetje gevuld met het geraspte kokos.
2. Snijd het avocadovruchtvlees in gelijke stukken. Paneer de stukjes door ze eerst te besprenkelen met limoensap, daarna te wentelen door de bloem, dan door het ei en als laatste het geraspte kokos.
3. Verhit een laag olie in een frituurpan of braadpan tot 180 °C. Frituur de gepaneerde stukjes tot ze goudbruin zijn (circa 30 seconden) en laat uitlekken op keukenpapier. Pureer intussen de mango tot een gladde saus en voeg naar smaak munt en sambal toe. Serveer de nuggets als ze nog lekker knapperig en warm zijn.

DOEN Laat je iets oudere kind de ingrediënten afwegen, limoen uitpersen en/of het eitje breken en loskloppen. Meehelpen paneren kan natuurlijk ook: knoeiboel verzekerd!



babyhapje

Geef je baby eerst een apart hapje van geschilde en gepureerde of geprakte mango of avocado. Combineer in een later stadium deze twee smaken met elkaar. Lekker met een vleugje munt.

De vraag van elke (nieuwe) ouder: eet mijn kind genoeg groente en fruit? In VAN KLEINE SPRUIT TOT TOFFE PEER ontdek je samen met je kind hoe lekker (en makkelijk!) koken met groente en fruit in de hoofdrol is. En handig: je kookt gelijk voor het hele gezin.

Van de eerste hapjes voor je baby (en al eerder in de buik) tot aan de 'toffe peer' klaar voor de middelbare school: met dit vrolijke kook-, kijk- en doeboek stoom jij je kleine spruit klaar voor de toekomst. Immers, een gezond voedingspatroon begint bij de wortel.



OVER DE AUTEUR Gees van Asperen woont met haar drie mannen in Amsterdam. Ze is receptontwikkelaar, foodstylist, kookboekauteur en ontwikkelt workshops en foodconcepten (onder het label GoodBabyFood) met een focus op aanstaande en kersverse ouders en hun spruitjes. Dit boek maakte ze samen met fotograaf Maaïke van Haaster en vormgever Zonna Stokkink.



9 789021 569550
www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
MOS**

NUR 440
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen