





WAT KOKEN WE VANAVOND?

STAP VOOR STAP ETEN MAKEN IS KINDERSPEL

*in samenwerking met voedingsexperte
Vicky De Beule*



Lannoo



‘Ideetje... Als we die warme maaltijd nu eens gewoon een ‘tussendoortje’ zouden noemen, zouden ze het dan wél enthousiast opeten?’

VOORWOORD 6

INLEIDING 8

Waarom is het een goed idee je kind te laten helpen in de keuken?	8
ABC-vitamines	8
De voordelen voor je kleuter op een rijtje	10
De voordelen voor je lagereschoolkind op een rijtje	10
De voordelen voor je tiener op een rijtje	11
De voordelen voor jou als ouder	12
Specifiek voor moeilijk/selectief eetgedrag	12
Aan de slag! Basisterminologie in de keuken	14
Basismateriaal	14
Basistechnieken	19

RECEPTEN 25

VLEES	25
Pittige pasta met kipfilet	27
Ovenschotel van prei, gehakt, spekjes en puree	31
Rode lippen	35
Pizza	39
Pasta Curry	43
Ovenschotel met aardappelschijfjes en gehakt	47
Macaroni met kaas, ham en broccoli	51
Gevulde paprika's	55
Aziatische curry met kip en rijstnoedels	59
Spaghettitartaart	63
Gebakken aardappels met spekjes en mozzarella	67
Griekse pasta met veel groentjes en kip	71

Boules fricassee van oma	75
Ovenschotel pasta en kippengehakt	79
Rijst met spekjes	83
Pasta pesto met courgette en kip	87
Trot	91
Gevulde zoete aardappel	95
Ovenschotel met verborgen bloemkool	99
Kip tikka massala	103
Boboti	107
Couscous met gele saus en spek	111
Salade met spekjes, honing en groenten	115
Eenvoudige vol-au-vent	119
Varkenshaasje met gratinpatatjes en boontjes	123
Klassieke cheeseburger met groentefrietjes	127
Mediterrane bulgur	131
Gehaktbrood met wortelstoemp	135
VIS	138
Tagliatelle met scampi's in romige tomatensaus	141
Quiche met zalm en kruidenkaas	145
Zelfgemaakte fishsticks met broccolipuree	149
Eenpansvisschotel met tomatentapenade	153
Traybake met zalm en een regenboog aan groentjes	161
VEGGIE	164
Courgettesoep met tomaten	167
Pasta met magische saus en hartige granola	171
Pasta met groene saus	173
Pasta pomodoro	179
Zomerse rijstsalade met mango	183
Wrappige quiche	187
Wie is Mama Baas?	190
Wie is Colruyt Group Academy?	191
Over de samenwerking	191

DISCLAIMER

Je zult merken dat we in dit boek meestal 'hij' gebruiken als we naar het kind verwijzen. De reden hiervoor is niet dat dit boek alleen gericht is op jongens, maar dat de woorden 'kind' en 'tiener' mannelijke woorden zijn en we dus verplicht zijn, om grammaticale redenen, 'hij' te gebruiken. Maar weet dat alles zowel op meisjes en jongens als op non-binaire kinderen van toepassing is. Met 'kind' bedoelen we ook pluskind, pleegkind, adoptiekind en kleinkind. En met 'ouder' bedoelen we ook plusouder, pleegouder, adoptieouder en grootouder.

‘Mamaaaa, wat eten we vanavond?’ ‘Papaaaaa,

wat maak je straks klaar?’ Het klinkt je wellicht bekend in de oren. En dan is het telkens weer zoeken naar een gerechtje dat je snel kunt klaarmaken, dat gezond is en dat in de smaak valt bij alle partijen. Geen sinecure ...

Om voor eens en altijd af te rekenen met deze steeds terugkerende vraag zonder antwoord, verzamelden we in het boek *Wat eten we vanavond?* lekkere, gevarieerde en gemakkelijke recepten om gezinnen wat extra inspiratie te bieden. Dat boek zorgde ondertussen al voor heel wat kook- en eetplezier bij menig gezin.

Hoog tijd dus voor deze opvolger, waarvoor Mama Baas en Colruyt Group Academy de handen in elkaar sloegen! Opnieuw verzamelden we recepten die niet alleen populair zijn bij kinderen, maar ook in de smaak vallen bij volwassenen. Getest én goedgekeurd door andere gezinnen; voor en door ouders.

Maar er is meer. We zijn er grote voorstanders van om je kinderen erbij te betrekken wanneer je een lekkere maaltijd op tafel tovert. Een kleine keukenprins of -prinses die je assisteert in de keuken of een tiener die helemaal zelfstandig aan de slag gaat, het biedt niets dan voordelen. Daar vertellen we je verderop in dit boek graag alles over. Daarom kozen we dit keer voor recepten waarmee niet alleen jij aan de slag kunt, maar die ook voor kinderen behapbaar zijn. Zo kan je kind gemakkelijk een handje helpen in de keuken en je tiener zelfstandig zijn eerste stappen zetten in de wondere wereld van het koken of zijn kookkunsten perfectioneren en een volleerde kok worden.

We selecteerden eenvoudige maar lekkere recepten en werkten een duidelijke stap-voor-stapwerkwijze uit, compleet met foto's bij elke stap. Op die manier wordt koken letterlijk kinderspel, zodat jij of je kind met gemak de lekkerste gerechten op tafel tovert, waarvan jullie met het hele gezin kunnen genieten.

Dit boek bevat overigens niet enkel recepten. Voedingsdeskundige Vicky De Beule legt in geuren en kleuren uit waarom het nu zo'n goed idee is om je kind(eren) te betrekken bij het koken en wat de voordelen daar precies van zijn. Vicky is diëtiste en zelf mama van drie tieners. Ze ondersteunt ouders bij het ontwikkelen van gezonde eetvaardigheden, schreef het boek *Ik lust dat niet* en is coauteur van het prentenboek *Kameleon lust geen kleur*. Op Instagram deelt ze tips via haar account @positiefvoeden.

Daarnaast verzamelden we ook de nodige basistermen en -technieken rond koken. Zo kun je je kind(eren) gemakkelijk bij de hand nemen en stomen we hen samen helemaal klaar om de wereld te veroveren met hun kookkunsten – of toch alvast jullie keuken.

Smakelijk!



WAAROM IS HET EEN GOED IDEE JE KIND TE LATEN HELPEN IN DE KEUKEN?

Voedingsdeskundige Vicky De Beule: Koken met je kind kan zoveel meer zijn dan alleen een praktische bezigheid. Het is een bron van plezier, leren en groei die perfect aansluit bij de drie psychologische basisbehoeften van jouw kind: **autonomie, binding en competentie (ABC)**.

Laten we eens kijken hoe deze ‘ABC-vitamines’ bijdragen aan een positieve en gezonde ontwikkeling van je kind, en waarom samen koken een geweldig idee is voor zowel ouder als kind, ongeacht de leeftijd van je oogappel! Ook wanneer je kind moeilijk of selectief eetgedrag vertoont, kan samen koken een positieve impact hebben.

ABC-VITAMINES

Autonomie (A)

Je kind floreert als het een gevoel van controle en keuzevrijheid heeft. Laat hem dingen beslissen – zoals hoe de groenten snijden (maakt het jou uit of het in reepjes of blokjes is, nee toch?) of hoe de borden opmaken. Je kind voelt zich gehoord en gerespecteerd. Dit vergroot de betrokkenheid bij het eten dat je kind mee helpt klaarmaken. Daarnaast leert je kind verantwoordelijkheid te nemen voor de keuzes die hij maakt, wat bijdraagt aan de ontwikkeling van een gezond zelfbeeld.

Binding (B)

Samen koken is een heerlijke manier om samen qualitytime door te brengen. Het versterkt de band tussen jou en je kind en zorgt voor een gedeelde, plezierige ervaring. Door je kind te betrekken bij het koken (en het gemors erbij te willen nemen), zorg je ervoor dat hij zich geliefd en belangrijk



voelt. Bovendien creëer je samen waardevolle herinneringen die hem voor altijd bijblijven.

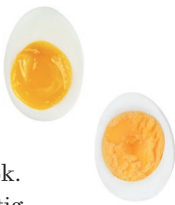
Competentie (C)

Als je kind zijn praktische vaardigheden verder kan ontwikkelen door te helpen in de keuken, groeit zijn gevoel van competentie. Door te helpen koken, krijgt je kind meer vertrouwen in zijn eigen kunnen. En dat gaat echt verder dan het pure koken. Het geeft je kind een zelfvertrouwen dat hem in vele andere aspecten van het leven verder zal helpen. Daarnaast leert je kind door te zetten en problemen op te lossen wanneer een gerecht niet meteen lukt. En wie weet heb je een toekomstige chef-kok in huis, die je van je kooktaken kan verlossen?

Zoals steeds geldt: **‘Vroeg begonnen, is half gewonnen!’**



2. HET PERFECTE EITJE



Hardgekookt ei

Zet een pan water op een

hoog vuur en breng aan de kook.

Leg de eieren daarna voorzichtig

in het kokende water met een schuimspaan. Stel een timer in:

- 9 minuten: het eiwit is stevig, de dooier is nog zacht.
- 10 minuten: het eiwit is stevig, de dooier is gestold maar nog romig.
- 11-12 minuten: het eiwit is stevig en de dooier volledig gestold en droog.

Haal de eieren met een schuimspaan of lepel uit het water zodra de timer afgaat. Leg ze in ijskoud water om het kookproces te stoppen en ze gemakkelijker te kunnen pellen.

Tips

✗ Voeg een theelepel zout of een scheutje azijn toe aan het kookwater, zodat de eieren niet barsten.

✗ Verse eieren zijn moeilijker te pellen, dus je kunt beter iets oudere eieren nemen. Je kunt ze het best pellen door ze eerst zachtjes over een harde ondergrond te rollen, zodat de schaal breekt, en ze vervolgens onder stromend water te pellen.

Zachtgekookt ei

Zet een pan water op een hoog vuur en breng aan de kook. Leg de eieren daarna voorzichtig in het kokende water met een schuimspaan.

Stel een timer in:

- 4 minuten: het eiwit is net gestold en de dooier is nog heel vloeibaar.
- 5 minuten: het eiwit is volledig gestold, de dooier is nog vloeibaar maar iets steviger.



- 6 minuten: het eiwit is stevig en de dooier is deels gestold maar nog zacht en vloeibaar in het midden.

Haal de eieren voorzichtig uit het kokende water met een schuimspaan.

Tip

✗ Gebruik eieren op kamertemperatuur, zodat je de kooktijd nauwkeurig kunt bepalen en de eieren niet barsten.



Omelet

Breek 2 à 3 eieren in een kom en klop tot ze goed gemengd en luchtig zijn. Voeg

een snufje peper en zout toe. Snijd groenten, kaas, ham of andere ingrediënten die je als vulling wilt gebruiken in kleine en gelijkmatige stukjes. Verhit een pan met antiaanbaklaag met een klontje boter of wat olie. Giet daarna de geklopte eieren gelijkmatig over de bodem van de pan en laat ze stollen zonder te roeren. Wanneer de bovenkant van de omelet bijna gestold is, verdeel je de ingrediënten voor de vulling gelijkmatig over één kant van de omelet. Vouw de andere helft voorzichtig over de vulling met een spatel. Laat de omelet nog heel even in de pan, zodat de binnenkant goed warm is, en schuif hem daarna op voorzichtig op een bord.

Tip

✗ Bak de omelet op een middelhoog vuur, zodat hij gelijkmatig gaart zonder aan te bakken.

Roerei

Breek twee à drie eieren in een kom en klop het mengsel glad. Voeg een snufje peper en zout toe. Verhit een pan met anti-aanbaklaag op een middelhoog vuur met een klontje boter of wat olie. Giet de eieren in de pan en laat ze even staan zonder te roeren, zodat de eieren beginnen te stollen. Trek het mengsel voorzichtig van de randen naar het midden toe met een spatel of houten lepel en blijf dat doen totdat de eieren gelijkmatig beginnen te stollen. Roer langzaam, zodat de eieren niet te snel garen of te droog worden. Haal de pan van het vuur net voordat de eieren volledig gaar zijn: een roerei moet zacht en romig zijn, niet droog.



Tips

- ✘ Gebruik verse eieren, zo krijg je de beste smaak en textuur.
- ✘ Je kunt melk of room toevoegen zodat het roerei extra romig is.

Spiegelei

Zet een pan met anti-aanbaklaag op een middelhoog vuur met een klontje boter of een scheutje olie. Breek een ei en giet de inhoud voorzichtig in de pan. Probeer daarbij de dooier in het midden van het eiwit te houden. Laat het ei garen in de pan zonder te roeren. Laat het 2 tot 3 minuten bakken, totdat het eiwit volledig gestold is maar de dooier nog vloeibaar is. Strooi een snufje peper en zout over het ei. Leg het spiegelei voorzichtig met een spatel op een bord.



3. AARDAPPELS

Gekookte aardappels

Schil de aardappels met een schilmesje of dunschiller en snijd ze daarna in stukken van gelijke grootte, zodat ze gelijkmatig gekookt worden. Spoel de stukken aardappel af onder koud water om het overtollige zetmeel te verwijderen. Leg ze vervolgens in een pan, voeg voldoende water (de aardappels moeten volledig onder water staan) en wat zout toe en breng aan de kook. Kook de aardappels tot ze gaar zijn. Dat duurt meestal 15-20 minuten voor stukken aardappel, 20-25 minuten voor hele aardappels. Controleer of ze gaar zijn door met een vork of mespunt in de aardappels te prikken: als die gemakkelijk in glijdt, zijn ze klaar. Giet de aardappels af in een vergiet en laat even uitdampen.



Gebakken aardappel

Schil de aardappels met een schilmesje of dunschiller en snijd ze daarna in stukjes van ongeveer 2-3 cm. Spoel de aardappelstukjes af onder koud water om het overtollige zetmeel te verwijderen. Leg ze vervolgens in een pan, voeg voldoende water en wat zout toe en breng aan de kook. Kook de aardappels 5-10 minuten totdat ze zachter beginnen te worden maar nog stevig zijn. Giet de aardappels af. Zet een grote pan met een klont boter of 2-3 eetlepels olie op een middelhoog vuur. Leg de aardappelstukjes in de hete pan en laat ze een paar minuten bakken zonder te roeren, zodat de onderkant goudbruin en knapperig is. Strooi zout, peper en eventueel andere kruiden, zoals rozemarijn of tijm, over de aardappels. Roer ze voorzichtig om en laat ze verderbakken. Draai ze af en toe om, zodat alle kanten knapperig worden en haal ze (na ongeveer 15-20 minuten) van het vuur.

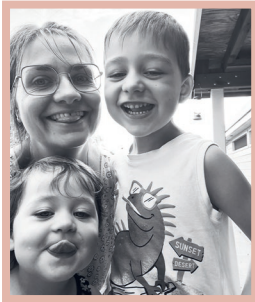


Tip

- ✘ Gebruik vastkokende aardappels, die behouden beter hun vorm en zo krijg je een knapperige buitenkant met een zachte binnenkant.



GEVULDE PAPRIKA'S



IEMKE HAUCHECORNE

Iemkes gezin bestaat uit haar partner, een zoon van vijf en een dochter van twee.

BEREIDINGSTIJD: 45 MIN.
VOOR 4 PERSONEN
(2 VOLWASSENEN EN 2 KINDEREN)

6 paprika's
2 uien
500 g gemengd gehakt
1 theelepel komijnpoeder
1 theelepel gerookte-paprikapoeder
1 theelepel paprikapoeder
1 theelepel zwarte peper
70 g tomatenpuree
150 g mais
400 g bloemkoolrijst
gruyère



De uitgelekte mais toevoegen aan het gehaktmengsel.



De uitgelekte mais toevoegen aan het gehaktmengsel.



De paprika's vullen met het gehaktmengsel.



1.

Verwijder de bovenkant van de paprika's en haal de zaadjes eruit. Snijd het bovenste deel van de paprika in fijne blokjes (brunoise dus, zie p. 22) en leg ze even opzij.



2.

Snipper de ui en stoof die kort. Voeg vervolgens de paprikablokjes toe en laat alles garen.



3.

Voeg het gehakt toe en bak het rul. Kruid met de verschillende specerijen naar smaak en voeg de tomatenpuree toe. Meng goed en laat het geheel nog even bakken.



4.

Laat de mais uitlekken en voeg die samen met de bloemkoolrijst toe aan het gehaktmengsel. Roer alles goed om en laat het geheel op een laag vuur een vijftiental minuten sudderen. Verwarm de oven ondertussen voor op 200 °C.



5.

Zet de paprika's in een ingevette ovenschool. Vul ze met het gehaktmengsel en bestrooi met geraspte kaas. Laat gedurende 20 minuten garen in de voorverwarmde oven. Serveer met rijst, couscous, krieltjes, parelcouscous...

'De belangrijkste vaardigheid als ouder? De nobele kunst om in stilte en in het geniep chocolade of koekjes te kunnen eten. Pluspunten als je dat kunt zonder het papiertje te laten ritselen, extra bonuspunten als je mét volle mond zonder blikken of blozen een vraag van je kids kunt beantwoorden.'

- MAMA BAAS

Tip van Vicky

✕ Kleur maakt blij en verhoogt de proefbereidheid bij je kindje. Ga dus voor drie verschillende kleuren paprika en laat je kleintje kiezen welk kleur hij wilt eten! Dit wordt een vrolijke gelegenheid! Een veggie variant krijg je door heel eenvoudig het gehakt te vervangen door veggie gehakt. De consistentie van het gerecht blijft zo bewaard, net als de smaak dankzij de gebruikte specerijen.





PASTA MET MAGISCHE SAUS EN HARTIGE GRANOLA



EVA KESTEMONT

Eva en haar lief hebben twee dochters van zes en bijna drie.

'Mijn oudste dochter heeft nogal specifieke voorkeuren. Ze moet niets hebben van spaghetti of appelmoes, maar is dol op rauwe spruitjes. Ik ben journalist en schreef een boek over ultrabewerkt voedsel (Verbeterd recept), maar heb kinderen die consequent ultrabewerkt voedsel verkiezen boven mijn zelfgemaakte koekjes, veggieburgers of echt goed brood. Gelukkig kan ik ook scoren met dit pastarecept!

BEREIDINGSTIJD: 60 MIN.
VOOR 2 VOLWASSENEN EN
2 KINDEREN

3 paprika's
2 trossen kerstomaten
1 flespompoe
olijfolie
peper en grof zout
kruiden zoals rozemarijn, oregano...
een kopje zaden, pitten en noten naar keuze
(ik vind pompoeppitten – zonnebloem – pecan heel lekker)
ahornsiroop
300 g pasta naar keuze
250 g mascarpone
groentebouillon
Parmezaanse kaas
peterselieblaadjes, kleingesneden



Zaden en pitten in de pan doen.



De groenten snijden, op de ovenplaat leggen en besprekelen met olie.



De zaden roosteren, de blender bedienen en het gerecht serveren.



1.

Verwarm de oven voor op 180 °C. Snijd de paprika's, kerstomaatjes en pompoen in grove stukken, leg op een ovenplaat, besprenkel royaal met olijfolie en kruid met peper, zout, rozemarijn, oregano... Wat je lekker vindt. Zet de ovenplaat gedurende 50 minuten in de oven.



2.

Maak de hartige granola: rooster wat zaden en pitten in een pan zonder vetstof. Kruid met grof zout en rozemarijn en schenk er een beetje ahornsiroop over. Laat even karamelliseren, maar zorg dat het niet aanbrandt. Zet apart.



3.

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking. Doe de inhoud van de ovenplaat in de blender, samen met de mascarpone. Pureer en verdun zo nodig met wat bouillon.



4.

Serveer met de pasta met daarover de saus en maak af met wat granola en geraspte Parmezaanse kaas naar believen en nog wat verse peterselie *on top*.



VEGGIE

WWW.LANNOO.COM

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

RECEPTEN: met dank aan de vele ingestuurde recepten

TEKST: Lore De Vilder

INPUT EXPERTISE: Vicky De Beule

FOTOGRAFIE: Trix Breuls, Shutterstock, Unsplash, Pexels, An Clapdorp (p. 171) en Stefanie Faveere (p. 143 en 97)

VORMGEVING: Katrien Van De Steene, Whitespray

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact nemen met onze redactie: redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv en Mama Baas, Tielt, 2024

D/2024/45/458 – NUR 440

ISBN: 978 90 209 0527 4

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.