

van nu
Ouders
& bestsellerauteur Rebecca Wilson

What Mummy
Picks


baby kook boek

voor
6-18 maanden

1 x koken:
voor je baby
en je gezin

lekker • makkelijk • gezond

Ouders^{van nu}

www.oudersvannu.nl  oudersvannu  oudersvannu



www.whatmummymakes.co.uk  whatmummymakes



KOSM • S

www.kosmosuitgevers.nl

 kosmos.uitgevers  kosmosuitgevers

COLOFON

© Ouders van Nu & Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen, onderdeel van VBK | media

Tekst: Ouders van Nu, in samenwerking met Rebecca Wilson (WMM)

Vertaling: Loes Brouwer

Redactie: Ouders van Nu, Rebecca Wilson, Kate Reeves-Brown, Dorette Kostwinder

Recepten: Rebecca Wilson, Dorette Kostwinder (blz. 48); Ouders van Nu (120-121)

Voedingsdeskundige: Lucy Upton

Illustraties: Anna Bay

Foodfotografie: Clare Winfield

Lifestylefotografie: Rachel Schraven

Productie en styling: Paula Schouten / Colorencio

Vormgeving: Sophie Yamamoto, Maxine Pedliham, Diewertje van Wering

Met dank aan: Cato, Kaan, Olivia Mae en Lilou

ISBN 978 90 215 7938 2

ISBN e-book 978 90 215 7939 9

NUR 853

Kosmos Uitgevers vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

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.

**baby
kook
boek**
voor 6-18 maanden

1x koken: voor je baby en je gezin

KOSM•S

KOSMOS UITGEVERS, UTRECHT/ANTWERPEN



INHOUD



Voorwoord	7
Het is zover!	8
Let's go!	11
Voor het grijpen	17
Nog even niet	18
Voedingsschema	20
Help, mijn kind wil niet (meer) eten!	22
De recepten	24
Weekmenu	25



Ontbijt & drankjes	26
Lunch	40
Tussendoortjes	56
Diner	72
Dessert	106
Partyproof	118



Register	126
----------	-----



VOORWOORD

Het geldt voor veel dingen, maar zeker ook voor eten: samen is het leuker! Dit boek gaat je daarbij helpen. Of je nu samen aan tafel zit met je baby die met zes maanden start met zijn eerste hapjes, je peuter die wil spelen met zijn eten of samen met je partner tijd aan tafel wilt doorbrengen; voor elk gezinslid vind je in dit boek een heerlijk recept.

Als je van jongs af aan samen kookt en samen eet, zal het moment aan tafel ook minder een strijd worden. Makkelijker gezegd dan gedaan, hoor ik je denken. En inderdaad, als moeder van drie jongens, weet ik hoe groot de uitdaging is om iedereen enthousiast aan tafel te krijgen en genoeg voedingsstoffen tot zich te laten nemen. Ook bij ons thuis voeren we nog regelmatig wat strijd aan tafel om iedereen gezond, gevarieerd en genoeg vitamines te laten eten. Het liefst willen we natuurlijk allemaal dat onze kinderen opgroeien tot alleseters, maar hoe doe je dat én hoe houd je het vol in je drukke weekschema? Het scheelt nogal wat tijd als je niet twee keer hoeft te koken en inkopen doen. En dat is precies hoe we het met de recepten in dit kookboek aangepakt hebben: één keer koken, met dezelfde ingrediënten, voor het hele gezin.

Uit onderzoek van Ouders van Nu blijkt dat we de momenten dat we met het gezin aan tafel zitten graag zo gezellig mogelijk houden. Het bord leegeten is voor veel ouders geen doel op zich, maar we vinden het wel belangrijk dat onze kinderen dingen proeven en gevarieerd eten – en vooral leren dat eten een fijn moment met het gezin is. Hoewel een meerderheid van de ouders (zeven van de tien) met de komst van kinderen een stuk beter gaat letten op ingrediënten in voedingsproducten, maken ze zich niet zo druk om het eetpatroon van hun kinderen. Veel ouders grijpen voor houvast naar basisvoeding uit de eigen jeugd; de meeste kinderen ontbijten bijvoorbeeld met een bruine boterham met boter, kaas en een glas melk. Maar er zijn zoveel leuke andere opties! In dit boek vind je daarom naast de basis ook verrassende recepten die we op de redactie van Ouders van Nu in elk geval graag maken, voor onszelf en ons gezin.

Geniet ervan!

Slide Tholen



Rebecca Wilson startte het populaire *What Mummy Makes*, waar zij eenvoudige recepten deelt en ouders en verzorgers laat zien dat de overgang op vaste voeding niet met stress gepaard hoeft te gaan, maar leuk en gezellig kan zijn. En voor iedereen even heerlijk! Rebecca: 'Alle gerechten in dit boek zijn bedoeld voor het hele gezin, dus één keer boodschappen doen en koken, en iedereen geniet mee.'

Het is zover!

Vanaf vier maanden kun je je baby oefenhapjes geven, maar vanaf zes maanden gaat vaste voeding de melk gedeeltelijk echt vervangen. Het eerste hapje is een bijzonder (en vaak grappig) moment. Grote kans dat je kind het meteen weer uitspuugt, maar het levert wel aandoenlijke plaatjes op. Houd dus je camera in de buurt. Je baby ervaart zijn eerste hapje, en elke nieuwe smaak die daarna volgt, met al zijn zintuigen.

De smaakontwikkeling van je kind is al begonnen in de baarmoeder: rond de twaalfde week van de zwangerschap heeft een foetus al smaakpapillen. Wat de moeder eet, beïnvloedt de smaak van het vruchtwater. Eet je tijdens je zwangerschap gevarieerd, dan went je baby al aan verschillende smaken. Als hij is geboren heeft hij duizenden smaakpapillen. Drie keer zo veel als volwassenen. Dat aantal neemt in rap tempo af: met tien jaar is nog maar de helft over en rond de dertig jaar zijn het er 250. Dat verklaart ook waarom je als je ouder wordt sterkere en pittige smaken beter kunt verdragen; je proeft gewoon minder.

Een kind heeft dus bepaalde aangeboren smaakvoorkeuren, maar jij kunt de ontwikkeling van zijn eetpatroon wel sturen. Hoe eerder je begint met het aanbieden van nieuwe smaken, hoe beter. De eerste twee jaar zijn het belangrijkste voor de smaakontwikkeling. Alleen al omdat de meeste baby's en dreumesen graag nieuwe dingen proeven en vaak zonder morren andere smaken accepteren, terwijl koppige peuters daar niet altijd zin in hebben. Verder helpt geduld: een baby moet soms wel tien keer proeven om aan een smaak te wennen. En 'verstop' eten liever niet. Misschien went je kind dan wel onbewust aan de smaak van broccoli, maar weigert hij het alsnog te eten als het in volle glorie op zijn bord ligt. Want wat de boer niet kent... precies.

Laat je baby zoet, zuur en bitter proeven. Varieer met broodbeleg en in het geven van groenten en fruitsoorten. Je kunt hem vanaf twaalf maanden langzaamaan met de pot mee laten eten. Houd er wel rekening mee dat hij nog geen zout mag, dus voeg dat pas toe nadat je voor hem hebt opgeschept. Je kunt er ook voor kiezen harde of vaste gerechten zachter te maken of te prakken. Eventueel kun je een beetje boter of kunstvoeding toevoegen om het gerecht nog gladder te maken. Laat je kind vanaf het begin wennen aan voeding die bestaat uit verse ingrediënten, zo voorkom je dat hij wel uit potjes wil eten maar niet van vers bereide maaltijden. Weigert hij groente te eten, maar lust hij wel fruit? Bied dan juist alleen groente aan en even geen fruit. Doe dit pas als hij ook wat groente eet.



Voedingsschema

Hoe bouw je de melkvoedingen af én wanneer gaat je baby helemaal over op vast voedsel? Ieder kind is anders, maar dit schema is een richtlijn van hoe je het zou kunnen doen. Uiteraard gaat het ook hier om een indicatie.

6 MAANDEN

KUNSTVOEDING	BORSTVOEDING	VASTE VOEDING
Aantal voedingen per dag: 5 voedingen, inclusief vaste voeding	Ook als je borstvoeding geeft, vervang je vanaf nu een voeding door vaste voeding en geef je je kind 's ochtends bijvoorbeeld een boterham.	Het vaste hapje in de avond bestaat uit ongeveer 200 gram eten (100 gram groenten, 80 gram koolhydraten zoals rijst, aardappelen of pasta en 20 gram eiwitten, dus vlees, vis of ei).
Hoeveel melk: ongeveer 650 ml verdeeld over de dag		

VOORBEELD VOEDINGSSHEMA PER DAG

TIJD	VOEDING
07.00 uur	• 180 ml kunstvoeding en/of eventueel pap
11.30 uur	• 150 ml kunstvoeding + vast hapje/broodje
14.30 uur	• 90 ml kunstvoeding (mag je afbouwen)
17.30 uur	• vaste voeding en water
18.30 uur	• 180 ml kunstvoeding

7-9 MAANDEN

KUNSTVOEDING	BORSTVOEDING	VASTE VOEDING
Aantal voedingen per dag: 5 voedingen, inclusief vaste voeding	Vervang steeds meer voedingen door vaste voeding. Het schema voor kunstvoeding is een goede indicatie.	Laat je kind wennen aan nieuwe smaken en structuren. Ook mag je kind langzaam wat meer vaste voeding. Bouw dit rustig uit. Geef je kind als ontbijt wat pap, brood of fruit. En je kind mag af en toe een tussendoortje.
Hoeveel melk: 450-600 ml verdeeld over de dag		

VOORBEELD VOEDINGSSHEMA PER DAG

TIJD	VOEDING
07.00 uur	• 180 ml kunstvoeding + ontbijt
11.30 uur	• vast hapje/broodje + water
14.30 uur	• 90 ml kunstvoeding (mag je afbouwen)
17.30 uur	• vaste voeding + water
18.30 uur	• 180 ml kunstvoeding

10-11 MAANDEN

KUNSTVOEDING	BORSTVOEDING	VASTE VOEDING
Aantal voedingen per dag: 5 voedingen, inclusief vaste voeding	Vervang steeds meer voedingen door vaste voeding. Het schema voor kunstvoeding is een goede indicatie.	Je kind kan nu drie keer per dag met jullie aan tafel mee-eten. 's Ochtends en 's middags bijvoorbeeld een boterham en in de avond een warme maaltijd. Zorg ervoor dat de maaltijden weinig zout bevatten en het eten geprakt en zacht genoeg is.
Hoeveel melk: ongeveer 400 ml verdeeld over de dag		

VOORBEELD VOEDINGSSCHEMA PER DAG

TIJD	VOEDING
07.00 uur	• 180 ml kunstvoeding + ontbijt
11.30 uur	• vast hapje/broodje + water
14.30 uur	• water of vruchtensap
17.30 uur	• vaste voeding + water
18.30 uur	• 150 ml kunstvoeding (mag je afbouwen)

TIP

Aanbevolen hoeveelheid groenten vanaf 1 jaar: 50-100 gram (1-2 opscheplepels)
Aanbevolen hoeveelheid fruit vanaf 1 jaar: 150 gram (1,5 stuks)

VANAF 12 MAANDEN

KUNSTVOEDING	BORSTVOEDING	VASTE VOEDING
Je hoeft je kind geen opvolgmelk te geven. Koemelk of sojamelk is genoeg.	Geef je nog borstvoeding, dan is dat nu iets extra's naast de vaste maaltijden.	Je kind mag vanaf nu gewoon met het gezin mee-eten. Blijf wel op de hoeveelheid zout letten. Hoe minder, hoe beter.

VITAMINE D

De basis voor genoeg vitamines en mineralen is gezonde voeding. Toch is het belangrijk dat je kind extra vitamine D krijgt, omdat kinderen tot vier jaar via de huid niet genoeg vitamine D kunnen opnemen en die ook niet uit voeding kunnen halen. Je kind heeft elke dag 10 microgram extra vitamine D nodig.

KIDSPROOF GRANOLA



In nog geen dertig minuten tover je deze lekkere granola met weinig suiker uit de oven. Maal de granola in de keukenmachine fijn voor baby's vanaf zes maanden, of wat grover voor je peuter tot vijf jaar. Daarna is fijnmalen niet meer nodig.

3 volwassenen
en 6 kinderen

20-25 minuten

80 g kant-en-klare appelmoes

(neem een knijpzakje
babyvoeding) of

1 middelgrote geprakte
banaan

2 el kokosolie, gesmolten

1 tl vanille-extract

2 el honing of ahornsiroop*

(geef honing niet aan
kinderen onder de twaalf
maanden)

250 g havermout

40 g pompoenpitten

40 g zonnebloempitten

4 el maanzaad

100 g amandelschaafsel

60 g walnoten, grofgehakt

100 g pitloze rozijnen

40 g ongezoete, geraspte
kokos

Ook nodig

bakplaat, bekleed met
bakpapier

Verwarm de oven voor op 220 °C (heteluchtoven 200 °C).

Meng in een grote kom de appelmoes of banaan, gesmolten kokosolie, het vanille-extract en de honing of ahornsiroop.

Schep de havermout, pitten, zaden en noten erdoor tot alles met een laagje van het appelmoesmengsel is bedekt. Spreid het mengsel in een dunne, gelijkmatige laag uit over de met bakpapier beklede bakplaat. Bak 7 minuten in de voorverwarmde oven.

Voeg daarna de rozijnen en de geraspte kokos toe, meng goed met twee spatels en spreid het mengsel opnieuw uit. Als sommige noten te snel kleuren, duw je ze in de granolalaag zodat ze niet verbranden. Zet de bakplaat nog 5 minuten in de oven. Controleer de noten weer en bak nog 2-4 minuten. Pas op dat de noten niet te bruin worden, want dat gaat snel aan het eind van de baktijd.

Laat de granola afkoelen. Als je deze granola wilt maken voor kinderen onder de drie jaar, schep dan de helft (of zo veel als je wilt) van de granola in een keukenmachine en mix een paar minuten op de hoogste stand tot de noten, havermout en rozijnen fijn gemalen zijn. Is je kind een peuter en kan hij al wat grovere structuren aan, maal de granola dan kort om de noten iets kleiner te maken.

Meng de granola door yoghurt of melk naar keuze en serveer hem met wat vers fruit erbij. Je kunt de fijn gemalen babyversie over pap of ontbijtgranen strooien voor een extra lekkere smaak.

Bewaartip

Je kunt de granola in een luchtdichte bak op een koele, donkere plek maximaal twee weken bewaren.

Nootmaatregel

Kinderen, vooral die tot vijf jaar, kunnen in hele noten stikken, gebruik dus gemalen noten. Maak ze fijn met een keukenmachine of deegroller.



LIEWO

TIP

Gebruik edelgistvlokken als zuivelvrije vervanger van kaas. Hoewel edelgist minder goed smelt, geeft het een pittige kaasmaak en geeft het je de nodige eiwitten, vitaminen en mineralen.



PASTA MET 3-MINUTENSAUS

EV

V

VG*

ZV*

Vloog de tijd vandaag en moet je nog een supersnelle maaltijd op tafel zetten? Probeer deze pastasaus, want die is zó klaar.

👤 1 volwassene en 1 kind

🕒 3 minuten

125 g penne pasta
flinke hand vriezerdoperwten
of broccoli, in roosjes

1½ el tomatenpuree

1 teen knoflook, fijnggehakt

50 g geraspte kaas of edelgist*,
voor erbij + extra

½ tl gemengde gedroogde
kruiden

1 tl gerookte-paprikapoeder
versgemalen zwarte peper
paar blaadjes basilicum,
om te garneren (optioneel)

Breng een pan water aan de kook en voeg de pasta en doperwten of broccoli toe. Kook 5 minuten of volgens de instructies op de verpakking van de pasta.

Meng intussen in een magnetronschaal de tomatenpuree, knoflook, geraspte kaas, gedroogde kruiden, paprikapoeder en een snuf zwarte peper. Roer goed door elkaar.

Schep twee juslepels van het pastawater – ongeveer 150 ml – door het mengsel en meng goed. Verwarm de saus 2 minuten in de magnetron om hem romiger te maken. Je kunt deze stap ook overslaan als je geen magnetron hebt, want hij is zo ook heerlijk!

Giet de pasta en de groente af als ze gaar zijn en roer ze snel door de saus. Serveer met nog wat geraspte kaas en garneer met blaadjes basilicum.

Ook nodig

magnetron, plus een
magnetronschaal
(optioneel)

FRUITBLOEMEN GV EV V VG* ZV

Dat verdient een bloemetje, en wel een van lekker veel fruit.



meloenen,
in 2 verschillende
kleuren
kleine aardbeien,
kroontje
verwijderd
bramen
blauwe bessen
groene zure matten*

Ook nodig

houten prikkers
koekjesuitsteker in bloemvorm,
een grote en een kleine

Schil de meloenen, verwijder de pitjes en snijd plakken van de meloen. Steek daar met de grote uitsteker bloemen uit en vervolgens met het kleine uitsteekvormpje daar weer een bloem uit. Maak bloemen van twee kleuren door het kleine bloemetje van de ene meloen in een grote bloem in de andere kleur te steken.

Snij de zure matten schuin doormidden, dat zijn de blaadjes.

Rijg aan elke houten prikker om en om het roodfruit en af en toe een zurematblaadje. Eindig met twee of drie blauwe bessen en een meloenbloem.

Zet alle bloemen in een leuke beker of pot.

DOLFIJNEN GV EV V VG* ZV

Guitige traktatie bomvol fruit (én snoep): deze favoriet werkt áltijd.



bananen
zachte snoepjes (zoals tumtum)*
mandarijnen, gepeld en in
partjes

Ook nodig

bakjes
stift

Snijd de bananen iets voorbij het midden af,
zodat ze in het bakje blijven staan.

Kerf een opening in het uiteinde van de
bananen en klem er snoepjes tussen.

Teken met een stift oogjes en vul het bakje
met mandarijnpartjes.

1x koken voor het hele gezin, in 30 minuten op tafel

Het liefst willen we natuurlijk allemaal dat onze kinderen opgroeien tot alleseters, maar hoe doe je dat én hoe houd je het vol in je drukke weekschema? Dat is precies hoe Ouders van Nu het met de recepten in dit kookboek aangepakt heeft: nooit meer twee keer koken en inkopen doen. En geen reden meer om naar kant-en-klare potjes te grijpen. Dit boek laat je zien hoe je één keer kookt, met dezelfde ingrediënten, voor je baby van 6 tot 18 maanden en het hele gezin. Het kookboek staat boordevol verrassende gerechten die jou geen extra tijd kosten. Perfect voor alle drukke papa's en mama's!

Ouders van Nu is dé expert
voor (aanstaande) ouders.

De Britse family-foodexpert
Rebecca Wilson, bekend
van het immens succesvolle
What Mummy Makes,
ontwikkelde de recepten.

NUR 440



**KOS
MOS**

Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen



Van de makers van

van nu
Ouders