

OP!
VEGA

Jet van Nieuwkerk

OP!

VEGA

50 vegetarische recepten voor
de dreumes & peuter die (w)eet wat-ie wil



Inhoud

6

Voorwoord

VAN 'HOE NIE DEES' NAAR 'LEKKUR DEES'

8

Een paar aandachtspuntjes

VEGETARISCH? GOED IDEE!

16

Weekendontbijtjes in je pyjama

DIT MOET EEN ZONDAG ZIJN.

40

Maak je kwaad: we gaan stampen!

KUN JE LEKKER VEEL GROENTEN
IN (VER)STOPPEN.

58

Altijd een goed idee: pasta

EN SAUS OM IN TE VRIEZEN.

86

Pruttelend comfortfood

OOK HANDIG ALS JE DE IJSKAST WILT LEEGMAKEN.

106

Vandaag is het soepdag, iedereen blij

IK DAAG JE UIT, EXPERIMENTEER!

122

Omdat het zo makkelijk eten is voor de dreumes: rijst

KUN JE ECHT ALLE KANTEN MEE OP!

138

Salade is zoveel meer dan sla

EN MAAK VOORAL EXTRA VEEL VOOR
DE VOLGENDE DAG.

154

De oven doet het werk

GEMAKKELIJKER GAAT BIJNA NIET.

170

Register





Lekkur dees

De tweede *Op!* Mijn zoon Frenkie heeft weer flink op de teststoel gezeten. Hij is nu drie jaar en is zo gezellig aan het kletsen. Ik sta natuurlijk op tafel te juichen als ik hoor: 'Lekkur dees' – dat betekent uiteraard 'Dit vind ik lekker'. Maar hij zegt ook wel eens: 'Hoe nie dees' en daarmee bedoelt hij: ik geloof dat ik dit bordje voor vandaag even laat staan.

Soms ben ik toch eigenwijs geweest en heb ik het recept toegevoegd aan dit boek, want 'Hoe nie dees' heeft ook te maken met tijd en mood. Zit een kind te laat aan tafel? Dan is het vaak gewoon te moe om te eten en gaat dat lekkere bordje risotto de volgende dag wel gewoon op. Verplaats ook zo nu en dan het diner naar tussen de middag, dan kun je de meeste groenten al afvinken voor die dag. Serveer je 's avonds lekker boterhammen met rauwkost. Zo, de eerste tip heb je al in je zak.

Ik heb het afgelopen jaar via Instagram zo ongelooflijk veel lieve, schattige foto's van kinderen gekregen met bordjes voor hun neus met eten uit mijn eerste *Op!*-boek. Het smaakte letterlijk naar meer! Maar dan nu een vega-editie. Een vegetarisch voedingspatroon is gezond, diervriendelijk en duurzaam. Een kind kan prima zonder vlees, als je zorgt voor een gevarieerd menu en aandacht besteedt aan een aantal specifieke voedingsstoffen. Over die specifieke voedingsstoffen ga ik je natuurlijk veel meer vertellen. Voedingscoach en kinderpsycholoog Susanne Verzuu heeft weer geholpen bij het checken van de recepten en het maken van de tips.

Handig: je kunt ook lactosevrije en vegan gerechten vinden in dit boek. Dat heb ik dan op de bladzijde bovenaan aangegeven.

Aan tafel!
Jet



Vegetarisch? Goed idee!

Een paar aandachtspuntjes

Als je kind geen vlees eet is het belangrijk dat er in het voedingspatroon voldoende ijzer, eiwit, vitamine B1 en vitamine B12 voorkomen. Ik leg je uit waar wat in zit.

Ijzer

Dit heeft je kind nodig voor de groei en de ontwikkeling van de hersenen. Ijzer zorgt ook voor aanmaak van hemoglobine en dat zorgt weer voor het vervoer van zuurstof in het bloed. Heel belangrijk allemaal dus. Het lichaam neemt ijzer uit plantaardige voeding iets minder makkelijk op, dus als je vegetarisch eet, is dat een aandachtspunt. Vitamine C maakt die ijzeropname weer wat makkelijker. Zorg er dus voor dat je kind elke maaltijd een stukje fruit en/of voldoende groente eet, zo is er een kleinere kans op een tekort. **Ijzer zit in eieren, noten, peulvruchten en tofu, maar ook in groene bladgroenten en volkorenproducten. Het wordt soms ook aan appelstroop toegevoegd.**

Eiwit

Alle lichaamscellen bevatten eiwitten, dat zijn belangrijke bouwstoffen voor spieren, botten, organen en het zenuwstelsel. Vooral bij kinderen in de groei zijn eiwitten onmisbaar; zij hebben dan ook wat meer eiwitten nodig dan

volwassenen. Omdat eiwitten uit veel verschillende samenstellingen kunnen bestaan die allemaal belangrijk zijn, moet je zo gevarieerd mogelijk eten. **Er zijn dierlijke bronnen van eiwit die binnen een vegetarisch voedingspatroon passen: eieren, melk en yoghurt. Plantaardige eiwitten zitten vooral in peulvruchten, tofu, noten, brood en graanproducten.**

Vitamine B1

Deze vitamine voorziet het lichaam van de nodige energie en draagt bij aan een goede werking van de hartspier en het zenuwstelsel. **B1 zit in brood en graanproducten, aardappels, groente en melkproducten.**

Vitamine B12

Vitamine B12 is nodig voor de aanmaak van rode bloedcellen en zorgt voor een goede werking van het zenuwstelsel. Je vindt deze vitamine alleen in dierlijke producten. **Als je vegetarisch eet, kun je zorgen voor voldoende B12 met zuivelproducten en eieren.**

Oké, geen vlees... maar wat dan wel?

Het advies luidt om te zorgen dat het eetpatroon van je kind voldoende volwaardige vleesvervangers bevat, dit zijn producten die zowel ijzer en eiwit als vitamine B1 en B12 bevatten. Producten die hier aan voldoen zijn eieren, peulvruchten, tempé en noten. Zuivelproducten zoals kaas, melk en yoghurt bevatten te weinig ijzer om vlees volledig te vervangen, al zijn ze wel weer nodig voor voldoende vitamine B12. Ja, ik kan me voorstellen dat je hier een beetje duizelig van wordt. Het is veel informatie, maar als je het eenmaal weet zit je gebakken.

Kant-en-klare vleesvervangers

Je kunt ook af en toe kiezen voor een kant-en-klare vleesvervanger zoals vegetarisch gehakt. Kijk dan wel even goed op het etiket: het is belangrijk dat het product wel eiwit, ijzer vitamine B1 en/of B12 bevat (als het niet van nature in het product voorkomt is het vaak toegevoegd). Let ook goed op het zoutgehalte, zeker bij kinderen. Deze producten kunnen best wel wat zout bevatten en dat is niet zo gunstig voor de nieren van een jong kind; ze kunnen het vaak nog lastig verwerken. Ook voor oudere kinderen en volwassenen is te veel zout echt een afrader.

VEGANISTISCH (OP)VOEDEN?

RAADPLEEG DE KINDERDIËTIST

ALS JE JE KIND GRAAG VOLLEDIG ZONDER DIERLIJKE PRODUCTEN (VEGANISTISCH) WILT OPVOEDEN IS HET VERSTANDIG DIT TE BESPREKEN MET EEN KINDERDIËTIST. BIJ DIT VOEDINGSPATROON IS DE KANS OP TEKORTEN (MET VERVELENDE GEVOLGEN) GROTER ALS JE NIET VOLDOENDE LET OP DE JUISTE VOEDING EN HOEVEELHEDEN. OOK ZAL JE KIND VITAMINE B12 VIA EEN SUPPLEMENT BINNEN MOETEN KRIJGEN. MET HET ADVIES VAN EEN DIËTIST KUN JE ERVOOR ZORGEN DAT JE KIND TOCH ALLES BINNENKRIJGT WAT HET NODIG HEEFT.

MAAK JE JE ZORGEN OVER DE GEZONDHEID
OF GROEI VAN JE KIND, DAN IS HET
ALTIJD VERSTANDIG OM EEN (HUIS)ARTS
TE RAADPLEGEN OF EEN EXTRA CONSULT BIJ
HET OUDER-KIND CENTRUM AAN TE VRAGEN.

Zorg voor zuivel

Onder zuivel verstaan we melk, yoghurt, kaas en andere daarvan afgeleide producten.

Zuivel past goed in een vegetarisch voedingspatroon vanwege de eiwitten, calcium, vitamine B1, B2 en vitamine B12. Vanwege het verzadigd vet dat van nature in zuivel voorkomt is het advies om voor een kind vanaf één jaar te kiezen voor de halfvolle of magere variant.

In het geval van kaas is het verstandig om voor 20+ of 30+ kaas, hüttenkäse of zuivelspread te kiezen, in die laatste twee varianten zit vaak minder zout dan in hardere kazen.

Plantaardige zuivel

Als je liever voor plantaardige zuivel kiest zoals rijst-, amandel-, haver- of sojadrink, let dan goed op dat er calcium en B12 aan is toegevoegd en dat het eiwitgehalte hoog genoeg is (20% van het totale aantal kcal moet uit eiwit bestaan). Plantaardige 'zuivel' bevat van nature minder voedingsstoffen dan dierlijke zuivel, daarom worden die voedingsstoffen vaak toegevoegd. Calcium is heel belangrijk, maar kan naar de bodem zakken; schud een pak plantaardige zuivel drank goed voordat je het uitschenkt. Ook is plantaardige zuivel vaak gezoet. Hiermee krijgt

je kind onnodig suiker binnen, dus let ook op toegevoegde suikers.

Liever geen zout

Ik besteed er regelmatig aandacht aan: zorg dat je kind weinig zout eet. Zout kan belastend zijn voor de nieren. En dat kan later voor gezondheidsproblemen zorgen. Het advies voor een kind tussen de één en drie jaar oud is maximaal 3 gram zout per dag. Nu is dat natuurlijk niet precies bij te houden, maar ik wil maar zeggen: let er goed op.

Belangrijke vetten

Er is een aantal specifieke vetten heel belangrijk voor o.a. de hersenontwikkeling van kinderen. Dit zijn de omega 3-vetzuren. Deze vind je in walnoten en sojabootjes, maar ook in lijnzaad. Je lichaam zet dit om in de vetten EPA en DHA. Deze twee soorten zitten ook volop in vette vis, die worden makkelijk door het lichaam opgenomen omdat ze dan niet meer hoeven worden omgezet. Bij een volledig vegetarisch dieet – dus ook zonder vette vis – kun je daarom overwegen wat extra walnotenolie of lijnzaadolie aan de maaltijden toe te voegen of je kind een supplement te geven met DHA en EPA.

peul



vruchten

Peulvruchten

Omdat peulvruchten veel eiwitten, ijzer en vitamine B1 bevatten kunnen ze heel goed een stukje vlees vervangen.

Er zijn veel meer peulvruchten dan je misschien denkt. Kijk maar:

- Kikkererwten
- Linzen
- Bruine bonen
- Zwarte bonen
- Witte bonen
- Kapucijners
- Kievitsbonen (Borlotti)
- Limabonen
- Kidneybonen
- Spliterwten
- Lupinebonen
- Sojabonen

Zo gebruik je peulvruchten

- Peulvruchten in glas of blik zijn al voorgekookt en kun je dus zo gebruiken. Spoel ze wel even af: soms is er toch zout aan toegevoegd voor smaak en houdbaarheid.
- Je kunt peulvruchten ook bevroren kopen, dan moet je ze vaak even kort verwarmen of koken.
- Maak van blikken peulvruchten of peulvruchten in de vriezer een flinke voorraad.

- Als je droge peulvruchten koopt, houd dan rekening met de bereidingstijd. Afhankelijk van het soort peulvruchten moeten ze eerst uren weken, daarna kun je ze koken. Ik zet vaak de avond van tevoren rauwe peulvruchten onder water.

Zo voeg je peulvruchten toe

Peulvruchten kunnen aan veel maaltijden worden toegevoegd als extra ijzer- en eiwitbron. Hierbij wat voorbeelden. In dit boek staan veel recepten met peulvruchten, maar zelf experimenteren is natuurlijk ook leuk.

- Peulvruchten door de pastasaus geven een extra bite.
- Voeg peulvruchten toe aan soepen. Als je de soep daarna pureert, zorgen de peulvruchten voor een goede binding. Een iets dikkere soep is voor kinderen makkelijker zelf op te lepelen.
- Door de rijst of pasta kun je ook heel goed peulvruchten scheppen, dat geeft kleur en smaak.
- Van veel peulvruchten kun je een dip of smeersel maken. Pureren met citroensap en verse kruiden, et voilà!
- Sommige peulvruchten kun je heel goed roosteren, dan worden ze snackjes.

Twee dagmenu's

Soms is het fijn om het voor je te zien. Ik geef je twee vegetarische dagmenu's met voldoende voedingsstoffen voor je kind.

Vega dagmenu 1

Ontbijt

1 VOLKORENBOTERHAM MET EEN DUN LAAGJE MARGARINE OF ROOMBOTER MET 100% NOTENSREAD
SINAASAPPEL IN PARTJES
WATER OF THEE

Tussendoor

APPEL
WATER OF THEE

Lunch

2 VOLKORENBOTERHAMMEN, 1 MET PLAKJES AVOCADO, 1 MET HUMMUS EN PLAKJES TOMAAT
KLEIN BAKJE BLAUWE BESSEN
WATER OF THEE

Tussendoor

REEPJES PAPRIKA EN PLAKJES KOMKOMMER
WATER OF THEE

Avondmaaltijd

LINZENPASTA MET VEGA BOLOGNESE (BLZ 60)
BAKJE VAN 150 ML HALFVOLLE KWARK MET WAT BLAUWE BESSEN
WATER OF THEE

Vega dagmenu 2

Ontbijt

BAKJE WORTELJESHAVERMOUT (BLZ 20)
WATER OF THEE

Tussendoor

2 DADELS IN PARTJES
WATER OF THEE

Lunch

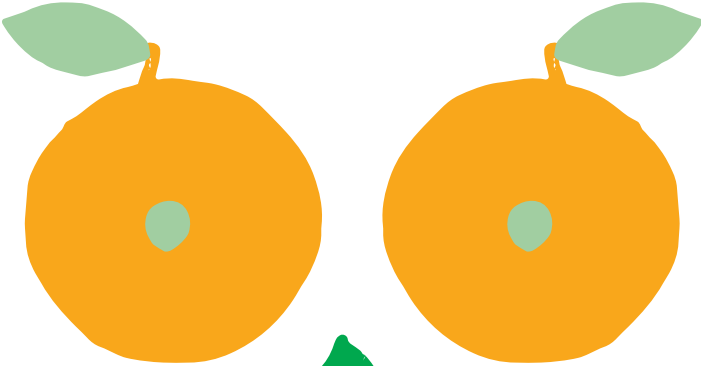
1 VOLKORENBOTERHAM MET GROENTESPREAD EN EEN GEKOOKT EI
KIWI IN PARTJES
WATER OF THEE

Tussendoor

SNOEPTOMATJES EN SELDERIJSTENGEL MET EEN LIKJE 100% PINDAKAAS
WATER OF THEE

Avondmaaltijd

STAMPOT VAN KNOLSELDERIJ, PREI EN VEGA SPEKJES (BLZ 50)
ZELFGEMAAKT IJSJE VAN EEN INGEVROREN SMOOTHIE
WATER OF THEE



Weekend- ontbijtjes

HOOFDSTUK 1.

in je pyjama

Dit hoofdstuk gaat niet voor niets over het weekend, want ik geef je recepten voor wanneer je de tijd hebt. Op dinsdagochtend ga je geen stapels pannenkoeken bakken, toch? Je hebt al genoeg te doen. Door de week is het elke dag weer een geweldige prestatie om iedereen schoon en aangekleed op tijd op de juiste plek te krijgen, inclusief jezelf.

Frenkie ontbijt vaak met twee hartige boterhammen, een stuk fruit en een glaasje slappe, lauwe thee. Gewoon een heel goed en verstandig ontbijt. En soms krijgt hij een dubbelgeklapte boterham mee voor bij zijn vader achter op de fiets als we wat aan de late kant zijn.

Maar in het weekend nemen we de tijd – de pyjama's hoeven nog lang niet uit. En misschien denk je wel: nou, dat recept kan ik ook heel goed op een maandagochtend maken! De smoothie met havermost bijvoorbeeld, die is snel klaar.

Chiapudding met blauwe bessen

Ik hou heel erg van deze drilpudding. Zorg dat de besjes uit de ijskast komen! Het contrast tussen die koude besjes en de chiapudding maakt het extra lekker. Kokosmelk is een verzadigd vet, dat betekent eigenlijk: gebruik met mate. Zullen we er een uitzonderingsontbijt van maken? Ook vanwege de ahornsiroop. O ja, de pudding moet minstens drie uur in de ijskast staan. Maak het dus de avond van tevoren.

Dit heb je nodig voor 2 volwassenen + 2 kinderen

- 90 g chiazaad
- 250 ml kokosmelk
- 250 ml kokosdrink
- 1 el ahornsiroop
- 200 g blauwe bessen (uit de ijskast!)

Zo maak je het

1. Meng het chiazaad met de kokosmelk, kokosdrink en ahornsiroop.
2. De pudding gaat al vrij snel een beetje opstijven. Roer om de 10 minuten even om, zodat het chiazaad en de ahornsiroop goed verdeeld zijn. Na een half uur kan de pudding de ijskast in. Laat hem daar minstens 3 uur staan. Handig dus om dit gerecht 's avonds te maken voor de volgende ochtend.

top CHIAPUDDING BLIJFT
WEL 3 TOT 5 DAGEN GOED
IN DE KOELKAST. JE KAN
DUS MAKKELIJK EEN GROTE
HOEVEELHEID MAKEN OM
TIJD TE BESPAREN.





Worteltjeshavermout

Er zit wortel in en dat is een groente, maar die hoeft je niet per se mee te rekenen met je dagelijkse groente-inname. Bepaal zelf hoe dik of dun je de havermout wilt. Begin met 650 milliliter melk toe te voegen – en dan steeds iets meer als je het dunner wilt, dat is voor iedereen persoonlijk. Hetzelfde geldt voor ahornsiroop: maak het zo zoet als je wilt. Ahornsiroop is gewoon suiker, nu ben ik niet tégen suiker, maar voeg toe met mate.

Dit heb je nodig voor 2 volwassenen + 2 kinderen

- 75 g geraspte wortel
- 120 g havermout
- 650 - 750 ml (plantaardige) melk
- 1 tl kaneel
- 75 g rozijnen
- 1 tl vanille-extract
- snuf zout
- 50 g walnoten, echt goed fijngehakt voor kleine kinderen
- Optioneel: handje kokosrasp

Zo maak je het

1. Doe alle ingrediënten behalve de walnoten in een pannetje en breng aan de kook.
2. Zet het vuur lager en laat het geheel zachtjes pruttelen tot de havermout gaar is en de wortel zacht.
3. Zet het vuur uit, roer de nootjes erdoor, top af met kokosrasp en serveer.

Bananenpannenkoekjes

Foto's van stapeltjes pannenkoeken zijn door zo veel mensen al zo ontzettend vaak op Instagram geslingerd, maar dat is niet voor niets. Het blijft gewoon heel erg lekker (en voedzaam). Heb je er iets te veel gemaakt? Koud zijn ze ook lekker, om mee te geven als snack of lunch. O ja: door de eieren te splitsen en het opgeklopte eiwit apart door de pannenkoeken te mixen, worden ze extra fluffy.

Dit heb je nodig voor 2 volwassenen + 2 kinderen

- 250 g volkorenmeel
- 2 tl bakpoeder
- 1 tl kaneel
- 300 ml (plantaardige) melk
- 2 heel rijpe bananen, geprakt
- 2 eieren, gesplitst (of niet)
- olie om in te bakken
- Griekse yoghurt of kokosyoghurt
- vers fruit

Zo maak je het

1. Meng het volkorenmeel met het bakpoeder, het kaneel, de melk, de bananen en het eiwit.
2. Klop de eiwitten op.
3. Spatel de eiwitten voorzichtig door het beslag.
4. Verhit een scheutje olie in een koekenpan.
5. Schep een paar pannenkoekjes in de pan, ongeveer 3 per keer.
6. Bak de pannenkoeken een paar minuten per kant.
7. Serveer met een kwak yoghurt en vers fruit.

JET



