



## NEE, NEE, NEE



**H**enno huilde en ik kon alleen maar lachen toen ze er na drie keer persen uit was. Anderhalve kilo was ze. Ik mocht haar eventjes vasthouden, maar na een paar minuten werd ze naar de couveuse gebracht. Henno zei: 'Maar straks herken ik haar niet tussen alle andere baby's!' Waarop de gynaecoloog antwoordde: 'Wees maar niet bang, er is maar één zo'n kleintje met van die lange benen.'

Zo begon ons avontuur met Keet. Borstvoeding bleek niet zo vanzelfsprekend als je als niet-moeder denkt. Keet kreeg moedermelk via een sonde, muizenhapjes. Twintig milliliter per keer, twaalf keer per dag. Ze groeide goed, ze poepte (hoezee!), ze bleef op temperatuur en na drie weken liepen we met z'n drietjes het ziekenhuis uit. Thuis hielden we nauwgezet schema's bij van hoeveel ze wanneer dronk. Nog nooit waren we zo geordend: een kind krijgen was met recht een 'life changing event'.

Keet groeide, en voor we het wisten mochten we de moedermelk afwisselen met fruithapjes. Vol goede moed startten we met pruimen, sinaasappel, banaan. Daarna worteltjes, bloemkool. Van haar kokhalzen bij een lepeltje fruit werden we onzeker en de groenten moest ze ook niet.

Ter afwisseling kocht ik sperziebonensmurrrie uit de fabriek en een 'stoofpotje met rundvlees en wortel' en jawel, die werden enthousiast onthaald. Ze at!

De potjes werden onze beste vriend. Jammer dat er ergens in mijn hoofd een stemmetje bleef drammen dat vers eten toch beter zou zijn en dat ze het toch moest leren, echt eten. Telkens als ik toch weer eigen culinaire hoogstandjes voorschotelde, schudde Keet resoluut haar hoofd, zei 'nee, nee, nee' en hield haar mond stijf dicht. Het avondeten werd er niet gezelliger op.

Ik praatte het voor mezelf goed. 'Ze is nooit ziek', 'als ze zestien is eet ze vast geen potjes meer', 'ze zal er niets aan overhouden' en dat soort dingen. En guess what? Ik kreeg gelijk. Het kind is inmiddels ruim elf, de keren dat ze ziek is geweest zijn op één hand te tellen, ze heeft geen slechte eetgewoonten ontwikkeld, is nog steeds lekker slank en inmiddels eet ze eigenlijk alles.

Nou ja... bijna alles.



## RECEPT VAN ELSBETH

Moeder van Keet en Teun

*“Dit is de befaamde Elsbeths hete sinaasappelkip. Een van de eerste gerechten die ik ooit voor mijn man Henno maakte. Deze versie is iets minder pittig, anders krijg ik klachten aan tafel. Als we er geen kroepoek bij hebben trouwens ook.”*

4 PERSONEN

20 min bereidingstijd

### BENODIGDHEDEN

- 250 g (zilvervlies)rijst
- 2 el zonnebloemolie
- 500 g kippendijen zonder bot, in blokjes of reepjes
- 1 ui, gesnipperd
- 2 tenen knoflook, fijngehakt
- 2-3 cm verse gemberwortel, geschild en heel fijngehakt
- 1 rode paprika, zaadlijsten verwijderd en in blokjes
- 1 tl sambal
- sap van 1 sinaasappel + geraspte schil van ½ sinaasappel
- 100 ml ketjap manis
- 350 g haricots verts

## Kip ketjap met *sinaasappel*

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.

Verhit intussen de olie in een middelgrote koekenpan en bak de blokjes of reepjes kip in enkele minuten op matig tot hoog vuur rondom lichtbruin aan. Voeg ui, knoflook, gember, paprika en sambal toe en bak al omscheppend ca. 3 minuten mee. Meng sinaasappelsap en -rasp erdoor en voeg de ketjap toe. Zet het vuur laag en laat de kip zonder deksel ca. 10 minuten sudderen; de saus zal wat stroperiger worden.

Kook intussen de haricots verts in water met wat zout in 4-5 minuten beetgaar. Giet ze af. Serveer de kip ketjap met de haricots verts, rijst en lekkere extra's zoals taugé, kroepoek, gebakken uitjes, in ringetjes gesneden bosuitjes, seroendeng en sambal.





## RECEPT VAN IRENE

Moeder van Fedde en Thomas

*“Een tosti, maar dan even anders. Irene varieert met de salsa: soms gebruikt ze kidneybonen in plaats van zwarte bonen of voegt ze nog wat blokjes rijpe mango toe. En het staat binnen 20 minuten op tafel!”*

4 PERSONEN

20 min bereidingstijd

### BENODIGDHEDEN

- 8 (meergranen) tortilla's
- 250 g geraspte belegen kaas

Voor de salsa

- 2-3 rijpe tomaten
- 1 blik zwarte bonen (400 g), afgespoeld en uitgelekt
- 1 rode of gele paprika, zaadlijsten verwijderd en in blokjes
- 3 bosuitjes, in dunne ringen
- 2 rijpe avocado's, schil en pit verwijderd en in blokjes
- sap van ca. ½ limoen of citroen
- een handvol koriander of peterselieblaadjes, fijngehakt

# Quesadillas met zwarte-bonensalsa

Maak eerst de salsa. Snijd de tomaten elk in vier parten, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes. Meng in een schaal de tomaten met de bonen, paprika, bosuitjes en avocado. Breng op smaak met zout en peper en limoen- of citroensap (proef of het goed op smaak is!). Meng er de koriander of peterselie door.

Verwarm een koekenpan 1-2 minuten voor (ik gebruik hiervoor een gietijzeren koekenpan). Leg een tortilla in de pan en beleg met ¼ van de geraspte kaas. Dek af met een tweede tortilla en bak op matig vuur enkele minuten tot de kaas begint te smelten. Keer de quesadilla met een spatel en bak de andere kant ook goudbruin. Bak op dezelfde manier de rest van de quesadilla's. Snijd de quesadilla's met een pizzames of scherp mes in punten en serveer meteen met de salsa. Geef er voor de ouders hot sauce bij.



# “Morgen is er weer een dag!”

Je komt gehaast uit je werk. De kinderen zijn moe en hongerig en er moet nog eten op tafel komen. In Engeland noemen ze dit niet voor niets ‘witching hour’. Hoe maak je het voor jezelf een beetje relaxed? Charlotte Fielmich ofwel Mme Charlotte is kok, kookboekschrijfster en alleenstaande moeder van twee, inmiddels grote, dochters. Ze geeft tips uit eigen keuken.

## *Niet te streng*

“Het begint allemaal met niet te streng zijn voor jezelf en vooral niet te hoge ambities op de drukke dagen. Ik houd van uitgebreid en lekker koken, maar op de dagen dat ik net voor 300 man paella had gemaakt en uit werk moest racen om de meiden nog net voor zessen van de opvang te plukken, plande ook ik geen ingewikkelde of nieuwe recepten. Ik heb een lijstje met succesrecepten in mijn hoofd die in 15 minuten klaar zijn, mijn tip is om ook zo’n lijstje aan te leggen. Een pasta met diepvriesspinazie heb je zo gemaakt, daar hoeft je niet bij na te denken. En als zelfs dat er even niet in zit, dan rijd vanuit de opvang in één ruk door naar de snackbar, gooi een diepvriespizza in de oven of maak een maaltijd van soepstengels, kerstomaatjes en komkommer.”

## *3-0 achter*

Relaxed koken staat of valt eigenlijk met goed voorbereiden. Als je op je werk tegen een deadline aan zit, je hebt geen eten in huis én je nog moet bedenken wat je wilt eten, dan sta je al met 3-0 achter. Het helpt om boodschappen voor een paar dagen te doen. Je hoeft niet altijd van tevoren te weten wat je de komende dagen gaat eten. Als je een flinke krat groente koopt, kom je een heel eind. En als dat niet lukt, kan het handig zijn om tijdens je lunchpauze de boodschappen te doen. Charlotte: “Met eten kun je altijd mensen verblijden. Kook eens voor vrienden die het moeilijk hebben of voor je buurvrouw die alleen zit met de kinderen. Nodig uit, zodat je jezelf ook een keer kunt of durft uit te nodigen bij iemand anders. Durf hulp te vragen als je een drukke week voor de boeg hebt. Of spreek met een vriendin af dat je allebei iets dubbel maakt, dan kun je uitwisselen. Kortom: durf hulp te vragen.”

## gun jezelf elke week een kanskaart (of twee)

Vandaag écht geen puf, tijd of inspiratie?  
Trek een kanskaart en maak het jezelf gemakkelijk.

### KANS

Hoera!  
Je mag Chinees halen.

### KANS

Gefeliciteerd.  
Je hebt vandaag recht  
op pizza naar keuze.  
Bel 0900-PIZZA

### KANS

Officiële mededeling.  
Deze dag is zojuist  
onverwacht uitgeroepen  
tot nationale tostdag

### KANS

Ga direct naar een  
restaurant. Ga niet langs  
de winkel, maar laat  
voor je koken.

### KANS

Je hebt de tweede prijs  
in de relaxte moeder-  
wedstrijd gewonnen.  
Je mag sushi bestellen.

### KANS

Je hoeft niet te koken  
vandaag, je mag.....  
.....  
.....  
.....



*“Tal’s kinderen houden erg van Oosters eten. Dit is haar succesnummer. Een simpel roerbakreceptje, je kunt de broccoli vervangen door peultjes en champignons. En je kunt de chilipeper natuurlijk ook gewoon weg laten hè!”*

4 PERSONEN  
20 min bereidingstijd

**BENODIGDHEDEN**

- 300 g kleine broccoliroosjes
- 250 g mihoen
- 2 el zonnebloem- of arachideolie
- 2 tenen knoflook, fijngehakt
- 2-3 cm verse gemberwortel, geschild en fijngehakt
- evt. 1 rode chilipeper, zadjes verwijderd en fijngehakt
- 400 g kippendijenvlees of kipfilet, in dunne reepjes
- 125 g taugé
- 2-3 bosuitjes, in ringetjes
- een handvol verse koriander, om te bestrooien

*Voor de saus*

- 3-4 el limoensap
- 4 el Thaise vissaus
- 1 el bruine suiker

**TIP!**

Strooi er eventueel nog  
fijngehakte pinda's of  
cashewnoten over.

## Pad Thai met kip & broccoli

Kook de broccoliroosjes in water met wat zout 2-3 minuten beetgaar. Giet ze af en spoel ze onder koud stromend water. Bereid de mihoen volgens de aanwijzing op de verpakking. Spoel de mihoen onder koud stromend water en knip eventueel met een schaar in grove stukken. Meng er enkele druppels olie door.

Meng voor de saus alle ingrediënten in een kommetje door elkaar. Zet even apart.

Verhit in een wok de olie en bak de knoflook, gember en eventueel de chilipeper 1 minuut. Voeg de kipreepjes toe en roerbak ze 4-5 minuten of tot ze gaar zijn. Meng er de broccoli en saus door en roerbak alles nog 1-2 minuten. Voeg op het laatst de taugé toe en roerbak heel kort mee. Proef en voeg eventueel nog wat extra limoensap toe. Verdeel over kommen en strooi er bosuitjes en koriander over. Serveer meteen en geef er voor de ouders hot sauce bij.



“Stamppotten zijn blijkbaar favoriet bij kinderen én bij moeders. Wat kregen we veel stamppotrecepten toegestuurd. Stamppotten zijn handig bij groenten die de kinderen minder lekker vinden. Aardappels zwakken de smaak van de groenten namelijk af.”

# 4 x snelle



## RECEPT VAN IRENE

Moeder van Klaas en Kees

### Zoete aardappel stamppot

4-6 PERSONEN  
25-30 min bereiding

EXTRA NODIG  
pureestamper

#### BENODIGDHEDEN

- 800 g zoete aardappels, geschild en in blokjes
- ca. 400 g pastinaken, geschild en in blokjes
- ½ el olijfolie
- 250 g salami (heel worstje), in plakjes
- 2-3 flinke handenvol spinazie, grof gesneden
- een stukje geitenkaas of feta, verbroskeld
- 250 g kerstomaatjes, gehalveerd

Kook de aardappels en pastinaken samen in een pan met water en wat zout in ca. 20 minuten gaar. Verhit enkele minuten voor het einde van de kooktijd de olie in een koekenpan en bak de salami zachtjes tot de het vet vrijkomt. Giet de knolgroenten af, maar bewaar 1 opscheplepel van het kookvocht. Stamp de knolgroenten met een pureestamper tot een puree. Breng op smaak met zout en peper. Schep er de spinazie door en schep om tot de spinazie is geslonken. Voeg eventueel wat van het kookvocht toe om het wat smeuïger te maken. Meng er de salami en wat bakvet door. Bestrooi met kaas en verdeel er de tomaatjes over.



## RECEPT VAN ASTRID

Moeder van Giel en Janne

### Witte stamppot

4-6 PERSONEN  
30 min bereiding

EXTRA NODIG  
pureestamper  
keukenpapier

#### BENODIGDHEDEN

- 500 g witte kool, in reepjes
- 1 kg aardappels, geschild en in stukken
- 1 bouillonblokje
- 1 tl kerriepoeder
- 200 g spekblokjes

Doe koolreepjes en aardappelblokjes in een ruime pan met water. Voeg het bouillonblokje en de kerriepoeder toe. Breng aan de kook en laat 20-25 minuten koken. Bak intussen in een droge koekenpan de spekjes uit, haal ze uit de pan en laat uitlekken op keukenpapier. Controleer met een vork of de aardappels gaar zijn. Giet het kookwater af, maar bewaar 1 grote opscheplepel kookvocht. Stamp aardappels en kool met een pureestamper door elkaar; maak eventueel wat smeuïger met wat kookvocht. Meng de spekjes erdoor. Breng op smaak met zout en peper. Lekker met rookworst of saucijsjes.



## RECEPT VAN RAMONDA

Moeder van Pleun

### Spruiten stamp

4-6 PERSONEN  
25 min bereiding

EXTRA NODIG  
pureestamper  
keukenpapier

#### BENODIGDHEDEN

- ca. 100 g rozijnen
- 1 kg aardappels, geschild en in stukken
- 700 g spruitjes, schoongemaakt en gehalveerd
- 200 g spekblokjes
- een scheutje melk en/of een klontje boter

Breng in een pannetje een laagje water aan de kook, voeg de rozijnen toe en draai het vuur uit. Kook de aardappels in ca. 20 minuten gaar; voeg na 10 minuten de spruitjes toe. Giet de groenten en rozijnen af. Bak intussen de spekjes uit in een droge koekenpan uit, voeg op het laatst de rozijnen toe. Schep spekjes en rozijnen met een schuimspaan uit de pan en laat uitlekken op keukenpapier. Stamp de aardappels en spruiten met een pureestamper door elkaar, voeg wat melk en/of boter, de spekjes en rozijnen en eventueel ook wat bakvet toe. Breng op smaak met zout en peper.



## RECEPT VAN CAROLINE

Moeder van Rebecca en Hannah

### Bietjes stamppot

4-6 PERSONEN  
25-30 min bereiding

EXTRA NODIG  
pureestamper

#### BENODIGDHEDEN

- 1 kg aardappels, geschild en in stukken
- een klontje boter
- 1 ui, gesnipperd
- 500 g voorgekookte bietjes, in blokjes
- ca. 75 g rozijnen
- een scheutje melk
- 125 g zure room
- 200 g (extra) belegen of oude kaas, in blokjes

Kook de aardappels in ca. 20 minuten gaar. Verwarm intussen de boter in een koekenpan en fruit de ui ca. 3 minuten, voeg de bietjes en rozijnen toe en bak alles nog ca. 5 minuten, houd warm. Giet de aardappels af in een vergiet. Verwarm wat melk in de pan, voeg de aardappels weer toe en stamp met een pureestamper tot een gladde puree. Roer er de zure room door en schep er het bietenmengsel door. Breng op smaak met zout en peper. Voeg de blokjes kaas toe, schep goed om en serveer direct.



*“Alicia komt uit Spanje, dus kookt vaak met een Spaanse twist. Dit recept is geïnspireerd op Patatas Bravas. Voor als je een dagje geen vlees wil eten.”*



3-4 PERSONEN  
25 min bereidingstijd

**BENODIGDHEDEN**

- ca. 700 g vastkokende aardappels
- 2 el milde olijfolie, plus extra
- 1 ui, gesnipperd
- 1 grote rode paprika of 2 kleine, zaadlijsten verwijderd en in blokjes
- een mespunt (gerookt) paprikapoeder
- 2-3 flinke handenvol (wilde) spinazie, grof gesneden
- 4 eieren
- een stukje zachte geitenkaas of feta, verbroskeld
- evt. brood met aioli, voor erbij

**EXTRA NODIG**  
keukenpapier

## Spaanse aardappels met spiegeleitjes

Boen de aardappels goed schoon, schil ze niet. Snijd de aardappels in blokjes en dep ze goed droog met keukenpapier.

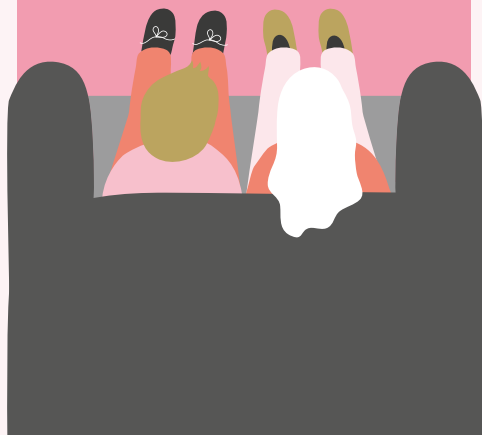
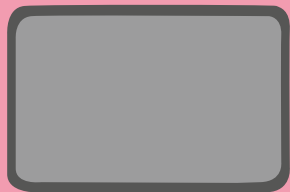
Verhit de olie in een ruime koekenpan en bak de aardappelblokjes 8 minuten tot ze bijna gaar zijn; schep ze regelmatig om. Voeg de ui, paprika en paprikapoeder toe en bak al omscheppend nog ca. 5 minuten mee of tot de aardappels gaar zijn. Meng er dan de spinazie door en roerbak tot de groente net is geslonken. Breng op smaak met zout en peper.

Verhit wat olie in een ruime koekenpan en bak hierin 4 spiegeleitjes (prik de dooiers eventueel kapot of bak ook de andere kant van het spiegelei als je kinderen dat lekkerder vinden). Leg de eitjes op de aardappels in de pan en bestrooi met geitenkaas of feta en wat zout en peper. Geef er eventueel nog brood en aioli bij.



## KOKEN MEDE MOGELIJK GEMAAKT DOOR:

- NETFLIX
- YOUTUBE
- ZAPPELIN
- BABYTV



## LANG LEVE DE VOORRAADKAST & DE VRIEZER

*Je maakt het jezelf  
echt gemakkelijker als je  
dit altijd in huis hebt:*

### VOORRAADKAST

- droge pasta
- tomaat in blik
- uien & knoflook
- kaas
- soepstengels
- crackertjes
- komkommers
- afbakstokbrood
- tostibrood
- noodlesoep

### VRIEZER

- groente
- vis & vlees
- brood
- aardappeltjes voor  
in de oven

## RELAXEN ACHTER HET FORNUIS

- 1** Maak lol, ook als je even geen zin hebt in eten koken. Verzin iets geeks: picknicken met een pan pasta op het balkon of in het park, spaghetti eten in Pippi Langkous-stijl (met een schaar dus), pannenkoeken eten op het aanrecht.
- 2** Geen inspiratie en weinig in huis? Google op de ingrediënten die je wél hebt. Vaak komt er een leuk recept uit.
- 3** Nog niks gepland voor het diner? Bedenk 's ochtends bij het ontbijt met z'n allen wat er 's avonds op tafel komt.
- 4** Maak op de dagen dat je wat meer tijd hebt extra grote porties soep, stoofvlees en pastasaus en vries de helft in. Pizzabodems of quiches kunnen ook de vriezer in.
- 5** Duik op rustige dagen wél weer eens een kookboek in voor een spannend nieuw gerecht.
- 6** Lopen de kinderen in de weg tijdens het koken? Zet ze achter een tablet of voor de televisie.
- 7** Leg je telefoon weg tijdens het koken. Kookt een stuk relaxter.
- 8** Lukt het niet de geplande maaltijd op tijd af te hebben? Geef hongerige kinderen alvast iets makkelijkjes en eet zelf wat later. Samen eten komt een dag later wel weer.