



**RELAX**

**MAMA!**

*in de keuken*



## 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.



# 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 moederwedstrijd gewonnen.**  
**Je mag sushi bestellen.**

## KANS

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



## RECEPT VAN ARIANE

Moeder van Charlotte en Boris

*“Pesto zelf maken? Ariane zegt dat het supermakkelijk is. Ze maakt haar pesto met verschillende kruiden en wisselt af met noten en zaden. In deze pesto met zonnebloempitten doet ze expres geen kaas, omdat er ook al kaas in de ravioli zit.”*



### 4 PERSONEN

20 min bereidingstijd

### BENODIGDHEDEN

- 2 pakjes verse ravioli met kaas (à 250 g)
- 400 g kerstomaatjes, gehalveerd
- 1 bol mozzarella, in stukjes
- een stukje Parmezaanse kaas
- enkele blaadjes basilicum, voor de garnering

### Voor de pesto

- 75 g zonnebloempitten
- 1 kleine teen knoflook
- 100 ml olijfolie
- enkele handen basilicum of een mengsel van basilicum en rucola (ca. 40 g)
- citroensap, naar smaak

### EXTRA NODIG

staafmixer of keukenmachine,  
fijne rasp

# Ravioli Caprese met zonnebloem- pitpesto

Rooster voor de pesto de zonnebloempitten in een koekenpan zonder olie al omscheppend heel licht goudbruin. Neem de pan van het vuur. Pureer met een staafmixer of in een keukenmachine de pitten met de knoflook, olijfolie en kruiden. Breng op smaak met citroensap, flink wat zout en peper.

Kook de ravioli volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar. Giet af, maar bewaar een beetje van het kookvocht. Meng de ravioli in een schaal met de pesto en eventueel een scheutje kookvocht om het wat smeüiger te maken. Meng er de tomaatjes en mozzarella door. Verdeel over borden en rasp er flink wat Parmezaanse kaas over. Garneer met basilicum.



## HOE LEER JE ZE ETEN?

- 1** Geef het goede voorbeeld!  
Kook en eet wat je lekker vindt. Geniet zelf van je eten.
- 2** Daag je kinderen uit om dingen te proeven, bijvoorbeeld met een smaaktestje: welke sperzieboon vind jij het lekkerst: de verse, die uit een potje of de diepvriesboon?
- 3** Vraag je kind te omschrijven wat hij precies niet lekker vindt aan het eten. Kom er zo achter of het de smaak is of misschien de textuur. Als je niet gewend bent aan champignons, dan voelen die ook echt gek in de mond.
- 4** Kom los van wat een kind 'hoort' te eten, misschien lust jouw kind wel - heel onverwacht - blauwe kaas of bietensalade.



## OPEENS LUST HIJ NIKS MEER!

Lijk je in eerste instantie een wonderkind gebaard te hebben dat alles eet, blijkt hij vanaf z'n tweede opeens een piepkonijn te zijn geworden wat eten betreft. Wees gerust, jouw kind is niet de enige. Vanaf die leeftijd gaan kinderen begrijpen dat ze 'nee' kunnen zeggen en daar mee experimenteren. En niet alleen met eten...



### Diepvries gooi 'm vol

Groenten en vis uit de diepvries zijn net zo gezond als de verse variant. Hetzelfde geldt voor vis uit blik en groente uit pot of blik. Over de smaak valt wel te twisten natuurlijk.

**WAT ZE VANDAAG NIET  
LUSTEN, ETEN ZE MORGEN  
MISSCHIEEN WEL.**



## Vette vis één keer in de week

Echt doen: minstens 1x per week vette vis eten. Zalm, haring, makreel of sardines bevatten omega-3-vetzuren die beschermen tegen hart- en vaatziekten.



## De spruitjes paradox

Groenten bevatten veel goede stoffen die je beschermen tegen allerlei ziektes. Een beetje jammer dat de meeste groenten een bittere smaak hebben (met spruitjes als opperbaas). Mensen hebben vanaf hun geboorte een natuurlijke afkeer tegen alles wat zuur en bitter is. Zo bescherm je jezelf tegen giftige stoffen (vaak bitter) of bedorven voedsel (vaak zuur). Bitter moet je dus leren eten; zoet (moedermelk!) is vanaf de geboorte lekker.



## Vitaminepillen

Je kinderen voedingssupplementen geven helpt misschien tegen een knagend schuldgevoel, maar er is nergens wetenschappelijk bewijs voor een gunstig effect op je gezondheid. Alleen voor kinderen tot vier jaar wordt extra vitamine D aanbevolen. De andere vitaminepotjes kun je met een gerust hart negeren. Als je gezond eet, krijg je genoeg vitamines en mineralen binnen.



## Blij ei

Is jouw kind gek op eieren? Mooi! Elke dag een ei is prima. Het past in een gezond voedingspatroon, het is een goede vervanger voor vlees en het is geen dikmaker (tenzij je er een flinke klodder mayonaise bij geeft natuurlijk).





## RECEPT VAN BARBARA

Moeder van Lotje en Sara

*“Sinds Barbara deze gehaktballetjes maakt, lusten haar kinderen geen andere ballen meer. Ze zegt dat de balletjes in de tomatensaus in de tajine lekker sappig blijven. Ik heb zelf geen tajine, maar maak ze dan in een ovenvaste pan.”*



### 4 PERSONEN

25 min bereidingstijd

20-25 min oventijd

### BENODIGDHEDEN

- 1 flinke snee stevig wit-of bruinbrood, korsten verwijderd
- 500 g lams-of rundergehakt
- 1 ei
- 2 tenen knoflook, geperst
- 1 tl gemalen komijn
- 1 tl gemalen koriander
- enkele takjes verse koriander, fijngehakt (ook de steeltjes), plus extra
- bloem, om te bestuiven
- 2 el olijfolie
- 1 ui, gesnipperd
- 1 grote rode paprika, zaadlijsten verwijderd en in repen
- 1 blik tomatenblokjes (400 g)
- ½ tl (gerookt) paprikapoeder

### EXTRA NODIG

tajine of ovenvaste pan met deksel

# Tajine met gehaktballetjes

Verwarm de oven voor op 200°C. Week het brood ca. 5 minuten in een kom met een laagje koud water tot het goed zacht is. Doe het gehakt, samen met ei, 1 teen knoflook, komijn, gemalen koriander en verse koriander in een kom. Voeg zout en peper toe. Knijp het brood goed met je handen uit en voeg het toe aan de ingrediënten in de kom. Kneed alles goed door en draai er 16-20 balletjes van. Wentel ze licht door de bloem.

Verhit de olie in een braadpan en bak de balletjes rondom in 7-8 minuten bruin; ze hoeven niet gaar te zijn, want ze garen straks verder in de oven. Neem ze met een schuimspaan uit de pan en schep ze op een bord. Bak in het bakvet de ui 2 minuten. Voeg de knoflook en paprika toe en bak ca. 2-3 minuten mee. Voeg de tomaten en het paprikapoeder toe en laat de saus 8-10 minuten sudderen; prak met een houten spatel de stukjes tomaat wat kleiner. Breng op smaak met zout en peper.

Schenk de tomatensaus in een voorverwarmde tajine (zet 'm alvast even in de oven) of ovenvaste pan en verdeel er de gehaktballetjes over; duw ze een beetje in de saus. Dek de tajine of pan af en zet 20-25 minuten in de oven, tot de balletjes gaar zijn. Snijd er eentje open om te controleren of ze gaar zijn. Garneer met wat korianderblaadjes. Lekker met couscous, rijst of brood en nog iets van groenten zoals sperziebonen.



