





*Aurélie D' Hulst*



# ALLES- ETERTJES

*Start met de nutritionele  
opvoeding vanaf 6 maanden*

**MET 75  
BABY-PROOF  
RECEPTEN**

**Lannoo**





# INHOUD



## INLEIDING 7

- Mijn ervaring als mama 7
- Misverstanden rond babyvoeding 8
- Kant-en-klare potjesvoeding 9
- Hoe is het gesteld met de gezondheid van onze kinderen 9
- Hoe is het zover kunnen komen 10
- Wat of wie is Sienna & Friends 11

## 1 WAAROM GEZOND ETEN START IN DE WIEG 13

- Fase 1: de gastronomische gouden tijd 13
- Fase 2: neofobie of de nee-fase 14
- Het belang van een nutritionele opvoeding 15

## 2 BABY LEREN ETEN, HOE PAK JE DIT AAN? 25

- Wat heb je nodig? 25
- Het begin van 'ander eten' dan melk: de diversificatie 28
- 6 maanden+ 31
- 12 maanden +: hoe meer smaak, hoe beter! 37
- Dit mogen baby's en peuters nog niet eten 38
- Ik heb geen tijd! 42
- Voeding is het beste medicijn 43

## SAMENGEVAT: EEN PAAR GOUDEN REGELS 47

- 21 gouden tips hoe je begint te diversifiëren in voeding 47
- 15 tips voor moeilijke(re) eters 49

## KRUIDENMIXEN 56

## ONTBIJT 60

- Havermout 64
- Warm fruit en compotes 68
- Andere ontbijtjes 75

## DINER & LUNCH 90

- Veggie en vegan 92
- Vlees 123
- Vis 135

## BIJGERECHTEN 138

## GEZONDE TUSSENDOORTJES EN FEESTELIJKE VIERUURTJES 170





*Geloof me vrij: geen enkel wetenschappelijk onderzoek toont aan dat we baby's flauw eten moeten blijven voorschotelen, integendeel! Het advies luidt juist om zo vroeg mogelijk zoveel mogelijk smaken te introduceren. Met andere woorden: eten is bedoeld om van te genieten, en dat moet ook gelden voor babyvoeding.*



# INLEIDING

Hallo daar! Eerst en vooral wil ik even mezelf voorstellen: ik ben Aurélie, getrouwd met mijn grote liefde Massimo, mama van twee schattige zontjes Amedeo en Leopoldo en oprichtster van *Sienna & Friends*.

Het is mijn grootste droom om jou als jonge ouder te kunnen helpen bij de nutritionele opvoeding van je kind(eren). Die opvoeding is belangrijk, geloof me, want ze ligt voor de generatie van onze kinderen aan de basis van een gezonde relatie met voeding en dus van een duurzame en gezondere wereld. En laat één ding duidelijk zijn: er is op dat vlak veel werk aan de winkel. Het gaat niet goed met de gezondheid van onze Europese kinderen en daar zouden slecht eetgedrag, suiker en zout veel mee te maken hebben.

Er bestaan zoveel misverstanden over wat je wel of niet mag geven aan je baby. Mijn doel is om deze mythen te ontcrachten, je meer te leren over alle fantastische voordelen van smaakontwikkeling en je te inspireren om smaakvol met kruiden en specerijen te koken voor je baby's, kinderen en familie. Wees gerust, al mijn gerechtjes zijn gemakkelijk en snel klaar. Ze zijn aangepast aan de noden van de allerkleinsten, maar bedoeld om als familie van te genieten.

*Mijn ervaring als mama*

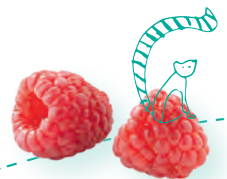
Als klein meisje was ik al gepassioneerd door koken, eten en het proeven van en experimen-

teren met nieuwe smaken. Het is niet voor niets dat ik na mijn studies tien jaar in de kruiden- en specerijenindustrie werkte. Ik leerde er niet alleen heel veel over kruiden en specerijen, ik werd er ook verliefd op. Hun avontuurlijke karakter, hun talrijke positieve effecten op onze gezondheid en hun kracht als natuurlijke smaakversterker blijven me verbazen.

Toen ik zes jaar geleden mama werd, was het voor mij een prioriteit om voor mijn kinderen gezonde en lekkere maaltijden te maken met zoveel mogelijk verschillende smaken, uiteraard ook met kruiden en specerijen. Ik heb mijn zonen altijd van alles laten proeven – ook van wat ik voor mezelf klaarmaakte – om hen van alle smaken te leren houden. En met succes, want ze proefden en genoten allebei van alles.

“Iedereen verdient het om gezond en lekker te eten, vooral baby's en peuters!”

Ik vond het enorm belangrijk dat ze voeding en eten als iets positiefs zouden zien. Ik betrok hen zo vroeg mogelijk bij het koken, toonde hen alle ingrediënten met hun kleuren, geuren, smaken en texturen, vertelde over de superkrachten van groenten en fruit en at wanneer mogelijk iets soortgelijks met hen aan tafel. Maar het allerbelangrijkste vond ik dat wat ze aten lekker was en dat ik het dus ook lekker vond, zodat ze echt konden genieten. Amedeo en Leopoldo zijn ondertussen echte kleine foodies geworden die met veel plezier en genot van alle soorten gezonde gerechten smullen.





## Misverstanden rond babyvoeding

Toen mijn mamavriendinnen zagen wat ik aan mijn kinderen voorschotelde, keken de meesten me verbaasd aan. Mag dat wel? Durf jij dat? Ik besepte dat ouders voor een serieuze uitdaging stonden en dacht dat ik hen daarbij een handje zou kunnen helpen.

Er bestaan zoveel misvattingen over wat je wel of niet mag geven aan je baby. Zoveel ouders hebben gebrek aan tijd, energie, kennis of inspiratie, misschien is dat bij jou niet anders. Dat is toch volledig normaal? Alles is nieuw als jonge ouder, je loopt uitgeput rond, bent bang om iets verkeerd te doen, je wordt overladen met tegenstrijdige informatie en bent van nature niet per se een topchef. *No pressure*, ik begrijp helemaal dat je soms naar dat kant-

en-klare potje grijpt. En trouwens, het enige wat je momenteel in de winkel vindt voor baby's zijn die potjes. De babyvoedingsafdeling is de laatste vijftig jaar niet veel veranderd en bestaat grotendeels uit potjes zonder smaak of textuur, zozeer dat ik me vragen begon te stellen.

- ✓ Is er inderdaad een reden waarom baby's smaakloos moeten eten? Mogen ze niet genieten van wat ze eten?
- ✓ Hoe komt het dat zoveel kinderen *picky eaters* en/of zwaarlijvig zijn?
- ✓ Waarom bestaat er zoveel voor ons, volwassenen, en zo weinig voor baby's en kinderen?





## Kant-en-klare potjervoeding

Na jaren onderzoek, contact met heel wat professionelen en het lezen van massa's boeken werd het mij heel duidelijk dat mijn instinct wel degelijk juist was, namelijk dat het enorm belangrijk is om baby's zo vroeg mogelijk in contact te brengen met zoveel mogelijk smaken en hen te leren genieten van gezonde ingrediënten en gerechtjes (lijkt logisch toch?). In de wetenschap noemen ze het niet voor niets de 'gastronomische golden age' van baby's.

“ Het idee dat baby's smaakloos en zonder kruiding moeten eten is een mythe ontstaan in de twintigste eeuw, waarvan niemand weet hoe het de westerse norm is geworden. Geen enkel wetenschappelijk onderzoek toont aan dat er waarheid in zit, meer zelfs, het tegendeel is waar. ”

Dr. Susanna Block,  
MD, MPH, Internal Medicine/Pediatrics

Het concept van het kant-en-klare potje is ontstaan in de tijd waarin ook mama's gingen werken en ontzettend bang waren van bacteriën. Een potje werd toen gepromoot als veilig, hygiënisch, tijdsbesparend en handig. En dat is het ook.

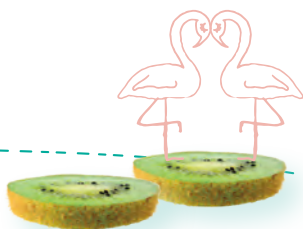
Wat een potje echter niet doet, is baby's het 'echte' eten leren eten dat ze enkele maanden later zullen 'moeten' eten. Daarnaast leert het baby's geen 'echte' ingrediënten en gerechtjes ontdekken, juist in een periode dat ze daar het meest voor openstaan.

Begrijp me niet verkeerd, dat wil niet zeggen dat potjes ongezond zijn en dat er geen betere opties bestaan waar wél smaak en textuur in verwerkt is. Maar willen we de gezondheid van onze kinderen aanpakken, dan moet er verandering komen en moeten we zelf koken.

“ Niet alleen mama's en papa's hebben het recht om gezond en lekker te eten, maar ook, en vooral, onze kinderen! Ze hebben recht op heerlijk eten dat we met hen, als familie, kunnen delen rond de eettafel, vanaf de eerste hapjes. ”

## Hoe is het gesteld met de gezondheid van onze kinderen?

Het is algemeen bekend dat je eetgewoonten een invloed hebben op je gezondheid. Sommige voedingsziekten kent iedereen, zoals overgewicht, obesitas, suikerziekte, hypertensie... De oorzakelijke verbanden lijken eenvoudig te begrijpen. De oorzaak ligt meestal niet alleen bij slechte voe-



ding, maar ook en vooral bij slechte eetgewoonten die in de kindertijd zijn aangeleerd en die op volwassen leeftijd zo moeilijk te veranderen zijn. Het zijn die gewoonten die we, vanaf de eerste hapjes, moeten veranderen als we de schrijnende cijfers van vandaag willen aanpakken.

Ik houd het kort, want ik wil allesbehalve negatief zijn in dit boek. Maar toch vind ik het belangrijk om even mee te geven.

- ✓ Voor het eerst zou de generatie van onze kinderen minder lang leven dan ons.\*
- ✓ Voor het eerst heeft een derde van de Europese kinderen van 6 tot 9 jaar (zwaar) overgewicht.
- ✓ Het aantal zwaarlijvige kinderen is de afgelopen drie decennia verdubbeld, bijna verdrievoudigd.\*\*

Slechte eetgewoonten in combinatie met een tekort aan groenten en fruit en een overdosis aan calorierijke, sterk bewerkte producten (met heel wat verborgen suikers) spelen een belangrijke rol in het risico op obesitas bij kinderen. Snacks zorgen voor maar liefst 27 procent van de dagelijkse calorie-inname, het ontbijt voor slechts 18 procent en lunch voor 24 procent. Dat moet anders! Groenten, fruit en samen met het gezin aan tafel eten horen bij gezonde en duurzame eetgewoonten. Eetgewoonten worden beïnvloed door veel factoren, waaronder familie, vrienden, school, media, marketing enzovoort.

\* Bron: The Times, 2021

\*\* Bron: European Unit of Gastroenterology (UEG); World Digestive Health Day 2021

## Hoe is het zover kunnen komen?

Simpelweg omdat we onze allerkleinsten niet leren gezond te eten in de periode waarin ze daar het meest voor openstaan. Omdat we onze baby's niet leren te genieten van gezonde, smakelijke, zelfgemaakte bordjes. Omdat we de tijd niet meer nemen om samen met hen (iets soortgelijks) te eten aan tafel. Omdat we hen niet leren te houden van een veelheid aan smaken, texturen, geuren en kleuren vóór ze in contact komen met het o zo verslavende zout en suiker in fastfood en snacks. Gezien onze smaakpapillen ons van nature in de richting van zoet en zout eten duwen, is het niet verwonderlijk dat kinderen hieraan de voorkeur geven zodra ze ervan geproefd hebben, sterker nog, dat ze er zelfs nood aan hebben. Maar ook al tovert zulke voeding wellicht een glimlach op hun gezicht (en de *fun food marketing* helpt daar niet bij), het heeft langdurige gevolgen voor hun gezondheid.

Alle gereputeerde pediaters, voedingsdeskundigen, instanties en consultancybedrijven schreeuwen om verandering en pleiten voor nutritionele opvoeding en smaakontwikkeling op een zo vroeg mogelijke leeftijd en dat er thuis weer wordt gekookt.

“ Investing in nutrition for children is a cornerstone investment if the world wants to become healthier. ”

Unicef





Het is dus aan ons om hier verandering in te brengen en onze kinderen gezond te leren eten. Ik heb er daarom mijn missie van gemaakt om thuis koken te stimuleren en gemakkelijk te maken, je te helpen bij de smaakontwikkeling van je kind (met als doel een natuurlijke bescherming op te bouwen alvorens de eerste expositie aan zout en suiker) en ervoor te zorgen dat je kind zal genieten van gezonde, maar vooral ook lekkere maaltijden.

In dit boek vertel ik je wat meer over wat ik de laatste jaren geleerd heb en heb zien werken, en hoop ik je vooral te inspireren met heel wat snelle, gemakkelijke en heerlijke receptjes waar niet alleen je baby van geniet, maar ook jijzelf. Zo wordt je baby hopelijk een kleine foodie die vanaf de eerste papjes een gezonde relatie opbouwt met voeding.

**Gezond eten tijdens de eerste duizend dagen (de zwangerschap inbegrepen) van een baby beschermt je kind tegen spijsverteringsziekten en andere gezondheidsproblemen.**

UEG: Childhood Obesity:  
The impact of nutrition on health

### *Wat of wie is Sienna & Friends?*

Je merkt waarschijnlijk al hoe belangrijk ik het vind dat kinderen ook een 'opvoeding' rond voeding meekrijgen, omdat ik ervan overtuigd ben dat dat aan de basis ligt van een gezondere, duurzamere wereld. Na meerdere maanden onderzoek was ik er drie jaar geleden van overtuigd dat ik iets moest doen om ouders hierin te begeleiden, te adviseren en te inspireren. Zo ontstond twee jaar geleden Sienna & Friends. Met mijn start-up (en derde kind) wil ik koken thuis stimuleren en gemakkelijker maken, gerechtjes voor je baby en kind (en voor het hele gezin) lekker maken en hun smaakontwikkeling bevorderen.

Ik weet heel goed dat heel wat ouders de wens hebben om thuis te koken en hun kinderen alleen het beste te geven. Maar ik weet ook dat ze hier vaak te weinig tijd, inspiratie, kennis of energie voor hebben. Ik vond het dus belangrijk om 'babyvoeding 2.0.' op de markt te brengen, namelijk babyvoeding voor ouders die koken. Sienna & Friends heeft een breed assortiment aan gezonde biologische producten ontwikkeld die elke maaltijd van de dag ondersteunen, zoals kruidenmixen, groentesauzen, tapenades, havermost, pasta, gezonde snacks... **Alles is bedacht om ouders te helpen bij het koken en om baby's zo vroeg mogelijk te verwennen met zoveel mogelijk smaken. Meer weten, check dan zeker eens onze website [siennafriends.com](https://siennafriends.com).**

organic food for little ones  
**Sienna**  
& friends



# 1

## WAAROM GEZOND ETEN START IN DE WIEG

### *Fase 1: De Gastronomische Gouden Tijd*

Het is belangrijk rekening te houden met de natuurlijke fases die een kind doorloopt. De eerste fase begint rond **vier à vijf maanden**, en toevallig valt dat samen met het begin van de **voedseldiversificatie**, een fase van ontdekking en verwondering. Een baby wil in deze fase de wereld rondom zich ontdekken, ook voeding. Je herkent het waarschijnlijk wel: je baby leert kleuren ontdekken, wil alles vastpakken en voelen en is geboeid door nieuwe geuren en smaken. Het is allemaal zo nieuw en spannend. Experts noemen die fase ook wel de **gastronomische gouden tijd**, omdat een kind juist dan enorm openstaat voor een veelheid aan smaken, geuren, kleuren en texturen. Je kunt het al raden, de gastronomische gouden tijd is **ideaal om een kind te leren eten**.

De smaakpapillen van je baby zijn tijdens deze periode in volle ontwikkeling en willen zo graag worden gestimuleerd. We hebben het er later meer in detail over, maar op drie maanden zijn

de smaakpapillen van een baby het meest ontwikkeld en proeft hij alles heel intens. Dat vindt hij een geweldige ontdekking.

Het beste nieuws? Elk ingrediënt waarvan een baby op die leeftijd begint te houden, zal hem hoogstwaarschijnlijk heel zijn leven smaken; daar zijn heel wat onderzoeken naar gedaan. Vaak herhalen specialisten dat de variatie aan smaken en ingrediënten die een baby eet op 2,5-jarige leeftijd goed weerspiegelt wat hij zal eten op volwassen leeftijd, dus deze periode wordt niet voor niets de *golden opportunity* naar een gezonde toekomst genoemd. Als je je baby tussen vijf maanden en twee à drie jaar zoveel mogelijk leert eten, zal hem dat heel zeker helpen om later de juiste voedingskeuzes te maken.

### **DUIZEND EERSTE DAGEN**

Voeding is een van de basiselementen in het leven van een kind. Net zoals zijn hersenen op jonge leeftijd elastisch zijn en heel wat informatie kunnen opnemen waardoor hij fysiek en intellectueel enorm kan groeien, ontwaken ook al zijn zintuigen op jonge leeftijd en ontwikkelen ze zich enorm snel. Daarom hebben we het



over het belang van de **duizend eerste levensdagen** (de zwangerschap inbegrepen): de ontwikkeling van de smaakzin bij een kind is tijdens die eerste duizend dagen cruciaal, omdat het dan al zijn toekomstige voorkeuren in smaak zal bepalen. Gek toch?

Tijdens deze periode is het van cruciaal belang om de smaakpapillen van een kind wakker te maken en een grote verscheidenheid aan voedsel, smaken, geuren, texturen en kleuren te introduceren.

Dokter Alan Greene omschrijft het in zijn *Feeding Baby Green* als volgt: 'Hoe meer verschillende smaken en kruiden er aan baby's en jonge kinderen worden aangeboden, hoe meer ze zullen openstaan voor andere smaken en hoe meer kans ze zullen hebben om echte foodies te worden als volwassene. Het is een mythe om te denken dat een baby of peuter die gezond voedsel weigert het later wel lekker zal vinden als zijn smaakpapillen rijper of volwassener zijn, terwijl precies het tegenovergestelde waar is. Vanaf een baby kruipt tot hij begint te lopen zijn de kostbaarste maanden, omdat zijn smaakpapillen dan het meest openstaan voor nieuwe smaken en culinaire ontdekkingen.'



## Fase 2: Neofobie of de nee-fase

Spijtig genoeg komt er al snel een einde aan die fantastische ontdekkingsfase. Bij elk kind verloopt het net iets anders; soms begint de tweede fase rond twee jaar, soms rond drie jaar, soms vertoont ze zich heel extreem, soms iets zachter. Maar bijna elk kind belandt rond twee à drie jaar in een tweede natuurlijke fase: de bekende nee-fase, ook wel neofobie genoemd. Neofobie betekent letterlijk **bang van al wat nieuw is**.

Er bestaan heel wat theorieën rond de oorzaak van deze fase. Mijn voorkeur gaat naar de theorie die stelt dat deze fase zijn oorsprong vindt in de tijd waarin onze voorouders nog overleefden van het voedsel dat ze in de natuur vonden. Om een kind, dat op die leeftijd begint te lopen en dus mobiel is geworden, ervoor te beschermen dat hij giftige besjes of andere niet-eetbare dingen zou eten, zorgde de natuur ervoor dat hij daar geen zin in zou hebben. Vandaag komen onze kinderen natuurlijk nog maar zelden in contact met giftige ingrediënten.

Tijdens deze nee-fase is het belangrijk te begrijpen dat je kind eigenlijk gewoon meer zijn zegje wil kunnen doen. Hij wil **autonoom** zijn en heeft zijn mening. Nee zeggen is zijn manier om een impact te hebben.

Onthoud vooral dat je kind tussen twee à drie jaar en vijf à tien jaar (opnieuw, elk kind is anders) inderdaad een fase van regressie zal doormaken en dat die compleet normaal is. Neofobie en selectief eten, waarbij je kind alleen



kleine, gescheiden porties wil eten, hoort er jammer genoeg bij. Maar gezien deze fase vooral gelinkt is aan het bang zijn van alles wat nieuw is, is het juist handig om er simpelweg voor te zorgen dat zoveel mogelijk ingrediënten, smaken en texturen niet meer als nieuw beschouwd worden. Je zult zien dat je deze fase dan toch net iets gemakkelijker zult doorkomen.

### POTJES EN KIDSMENU'S

Even terug naar het potje dat we te vaak als enige optie aan onze baby geven. Dat potje heeft in smaak en in textuur heel weinig te maken met het eten dat je baby enkele maanden later, net tijdens zijn nee-fase, zal moeten eten. En ja, dan zorgt dat vaak voor een moeilijke eter of een picky eater die nee zegt tegen alles wat je hem voor-schotelt, behalve bij te zoute en te zoete opties... Daar komen we later op terug. Zo is het idee van een kidsmenu ontstaan. Spijtig genoeg blijft dit 'kidsmenu' ook vaak de norm voor de rest van hun leven, met alle gevolgen van dien.

“We've gone from “children eat what their parents serve them” to “parents serve what children want”.

Dr. Alan Greene, pediater M.D. Stanford

Toch blijven we positief. Zit je al met een moeilijke eter? Dan kan ik maar één advies geven: heb geduld. Er bestaat geen wonderlijke oplossing, je kunt hem of haar alleen maar zoveel mogelijk leren eten, ook op deze leeftijd, en blijven volhouden. Op het einde van dit boek geef ik een aantal praktische tips voor als je al in deze fase zit.



Wanneer een jong kind gezond voedsel weigert, zijn de ouders soms wanhopig en geven ze hem gemakkelijk eten en fastfood zoals koekjes en andere industriële producten. Dat werkt averechts, want juist op dit moment moet je hem, ondanks alles, goede eetgewoonten aanleren. Door ze ongezond voedsel te geven, leren ze hun slechte eetgewoonten die heel moeilijk af te leren zullen zijn.

Dr. Alan Greene, pediater M.D. Stanford

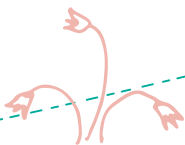
*Het belang van een nutritionele opvoeding*

Klinkt als een moeilijke term, toch? Het houdt eigenlijk gewoon in dat ook voeding deel moet uitmaken van de opvoeding van een kind. Als je het mij vraagt, is het even belangrijk als onze kinderen leren wandelen of leren schrijven.

Eten is leren; leren omgaan met de zintuigen, leren door te spelen, leren door te genieten.

Nutritionele opvoeding is je kind gezond leren eten en hem goede eetgewoonten voor later aanleren. Concreet houdt dat in om:

- ✓ mama of papa te zien koken (en nog beter, erbij te helpen);

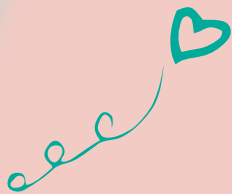






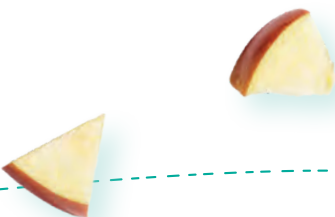


# ONTBIJT



Het spreekwoord 'ontbijt als een koning, lunch als een prins en dineer als een bedelaar' bestaat niet voor niets. Dat geldt extra voor baby's en jonge kinderen. Zonder een goed, evenwichtig ontbijt zijn ze simpelweg niet klaar om te leren (en dat leren begint al lang voor school begint). In principe hebben kinderen geen behoefte aan een ochtendsnack, maar het is wel belangrijk dat het ontbijt hen energie geeft om te spelen en te leren tot aan de lunch zonder dat ze een suikerdip in de voormiddag krijgen.

Het ontbijt moet snel gaan; elke extra minuut slaap telt... Maar met de juiste inspiratie wil ik je graag helpen om zelf in 5 tot 10 minuten een heerlijk evenwichtig ontbijt op tafel te brengen. Want nee, boterhammen met iets zoets of zoete ontbijtgranen zijn niet de beste optie.



*Wat is geen goed ontbijt?*

Brood, zoete jam, ontbijtgranen, sinaasappelsap overrompelen je lichaam met koolhydraten en suiker. Hun glycemische index (GI) is hoog en bevordert de insulinesecretie. Om die insuline te verwerken moet de pancreas heel hard werken en na enkele uren intensief werken ben je uitgeput. Dat zorgt voor de bekende suikerdip rond 10 à 11 uur die gepaard gaat met een behoefte aan snelle energie. En wat is beter daarvoor dan suiker?

Verder bevatten deze producten veel te vaak heel weinig goeds voor ons lichaam. Behalve simpele suikers zijn het veelal lege calorieën die zich snel opstapelen. En dan komen we terug bij het actuele probleem van overgewicht bij kinderen...



## Wat is wel een goed ontbijt?

Een goed ontbijt is een goed begin van de dag, het is een goede gewoonte en zet het lichaam op het goede spoor. Om ons lichaam op te starten hebben we **proteïnen** (ook wel **eiwitten** genoemd) nodig. Vergelijk ons met een machine die in het stopcontact gestoken moet worden; zonder proteïnen worden onze hersenen niet geactiveerd (proteïnen stimuleren de aanmaak van de belangrijke boodschappersstof dopamine, ook bekend als het gelukshormoon). Een extra voordeel van die proteïnen voor zowel jezelf als je kind is dat jullie het langer volhouden, zeker tot aan de lunch.

Bij eiwitten denken de meesten aan vlees of eieren, maar je hebt ook heel wat andere plantaardige opties:

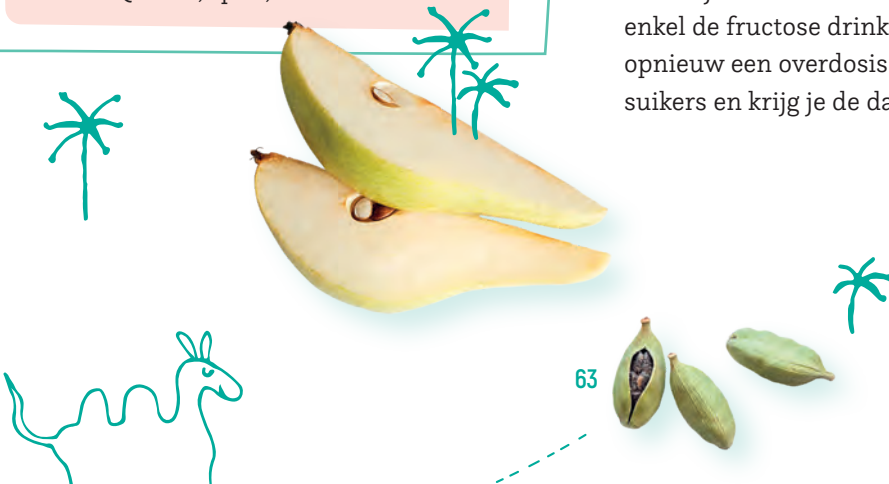
- ✓ Noten (Braziliaanse noten, cashewnoten, amandelen, hazelnoten...)
- ✓ Pitten (pompoenpitten, zonnebloempitten...)
- ✓ Hennepzaden
- ✓ Havervlokken
- ✓ Tofoe
- ✓ Chiazaadjes
- ✓ Quinoa, spelt, boekweit

## Wat heb je daarnaast nodig?

**Goede vetten.** We hebben vroeger geleerd om bang te zijn van vetten, maar ik legde je al eerder uit hoe hard wij en vooral onze allerkleinsten ze nodig hebben. Om ze vlot te verteren is het een goed idee om ze al bij het ontbijt te eten. Uiteraard moet je de goede kiezen. Waar vinden we die goede vetten? In noten (amandelen, hazelnoten, cashewnoten...). Is je baby nog te klein om ze zo te eten, geef ze gerust gemalen of zelfs in de vorm van een notenboter of -puree. Zorg er wel altijd voor dat je kiest voor een product zonder toegevoegde suiker. Daarnaast zijn ook chia-, hennep- en lijnzaden superbronnen van goede vetten die je heel gemakkelijk in een maaltijd kunt verwerken.

Wil je graag brood of andere **vezels** als ontbijt? Kies dan voor producten op basis van haver, boekweit, spelt, rogge of quinoa en vermijd opties die te geïndustrialiseerd zijn. Kies bij brood ook eerder voor zuurdesem of psylliumvezels in plaats van gist; dat verteert veel beter.

Uiteraard is **fruit** altijd een goed idee, maar vermijd om er sap van te maken. Fruit is er om te eten, net omdat zijn vezels zorgen voor verzadiging. Smoothies zijn ook een goede optie, omdat je dan het volledige fruit mixt. Als je enkel de fructose drinkt (fruitsap), creëer je opnieuw een overdosis aan koolhydraten en suikers en krijg je de daaropvolgende suikerdip.



# Havermout



+10  
MAAND  
MOIS



## Basisrecept havermout

### KIES EEN KWALITATIEVE HAVERMOUT:

- ✓ Zonder toegevoegde suiker
- ✓ Zonder additieven
- ✓ Bij voorkeur biologisch
- ✓ Glutenvrij (haver is glutenvrij, maar wordt heel vaak geproduceerd in fabrieken samen met andere (glutineuze) granen, wat die haver niet-glutenvrij maakt door mogelijke contaminatie).
- ✓ Vermijd te grote havervlokken, die zijn niet ideaal voor havermout/pap.

### VOOR EEN BABY (1 – 3 JAAR)

- ✓ 40 g gebroken havervlokken (havermout)
- ✓ 200 ml (plantaardige) melk

### VOOR EEN KIND +3 JAAR

- ✓ 50 g gebroken havervlokken (havermout)
- ✓ 250 ml (plantaardige) melk

Meng de havermout met de melk in een sauspan en verwarm op een matig vuur. Laat 5 tot 6 minuten rustig inkoken en roer regelmatig om de pap een gladde, romige textuur te geven. Kook nog even door als je hem graag vaster wilt, voeg nog wat melk toe als je hem graag meer lopend wilt.



### Tips

Voeg gerust een kleine eetlepel lopende kokosolie toe net vóór het serveren voor wat extra goede vetten.

### Mijn

favorieten voor de melk zijn amandel-, haver- of kokosmelk. Kies wel producten zonder extra suiker of additieven.





## Varianten van havermoutpap

Als ik eerlijk ben, eten we maar heel zelden het basisrecept, hoewel havermoutpap bij ons meerdere keren per week op het menu staat. Als het van mijn zoontjes afhangt, zouden ze het iedere dag eten, maar dan wel altijd een andere variant. Een heel gemakkelijke variant is om fruit toe te voegen.

- ✓ Dat kan in stukjes (plakjes banaan, blauwe bessen, kiwi, framboosjes, aardbeien, abrikoos, pruimen...)  
Alles kan, maar probeer uiteraard de seizoenen te volgen;
- ✓ Of door een heerlijke fruitcompote toe te voegen (receptjes hiervoor vind je in het boek vanaf p. 68);
- ✓ Of simpelweg door fruit te mixen en door de pap te mengen. Dat maakt de pap extra smeug, met extra vitamines en extra smaak. Zorg er altijd voor dat je rijp en biologisch fruit kiest.

Hierna vind je enkele voorbeelden van mogelijke varianten. Maak altijd eerst je basisrecept havermoutpap voor de hele familie. Maak wel wat minder en maak hem iets vaster aangezien je er nog heel wat fruit zult bijdoen.



## DE COMFY VERSIE

Schil je fruit en mix 1 banaan, 2 appels, 1 sinaasappel, 1 peer en 2 tot 3 theelepels kaneel (of *Mijn Aller1ste Kruidenmix*) in een mixer. Draai door het basisrecept. Je kunt meer appels kiezen, een stuk fruit weglaten of slechts 1 fruitsoort gebruiken: abrikozen, pruimen, nectarines... Alle opties zijn goed. Voeg gerust ook wat gemalen amandelen of andere noten toe of mix 1 tot 2 eetlepels notenpasta samen met het fruit.

**Tip:** dit ontbijt is het lekkerst als het basisrecept met amandelmelk is gemaakt, vind ik.

**Optioneel:** voeg wat ahornsiroop of gemixte dadels toe.

## DE BIRCHER VERSIE

Mix 110 g havervlokken, 1 banaan, 375 ml amandelmelk, 1 eetlepel chiazaad, (optioneel) een handvol gemalen noten, een handvol zonnebloemzaad, een handvol pompoenpitten, twee handvol rozijnen (of dadels), 2 theelepels Ceylonkaneel en 1 geschilde en ontpitte appel. Mix alles goed in een keukenmachine en laat een volledige nacht rusten in de koelkast. Je hoeft zelfs niets op te warmen de volgende ochtend.

## DE KIWI- EN VANILLE VERSIE

Schil je fruit en mix 4 kiwi's en 2 bananen met een beetje citroenzeste, de zaadjes van 1 vanillestok en optioneel 1 (tot 2) kardemompeultje(s). Voeg 2 eetlepels chiazaadjes toe en roer de fruitmix door het basisrecept (dat het lekkerst is, bereid met kokosmelk). Serveer eventueel met wat kokosyoghurt en honing.

+12  
MAAND  
MOIS

+18  
MAAND  
MOIS

+12  
MAAND  
MOIS



## DE BLAUWE BES- KOKOSYOGHURT VERSIE

Mix 300 g blauwe bessen, 1 banaan en de zaadjes van 1 vanillestok. Meng door het basisrecept. Voeg nu ook 4 eetlepels kokosyoghurt toe alsook een beetje kokossuiker en eventueel 4 eetlepels geraspte kokos. Serveer gerust met wat verse braam- of blauwe bessen. (Gebruik kokosmelk voor het basisrecept.)

+18  
MAAND  
MOIS

## DE MANGO-CASHEW-GEMBER VERSIE

Pel en ontpit het fruit. Mix 1 mango, 1 banaan, (optioneel) 1 eetlepel verse geraspte gember, het sap van 1 sinaasappel met 3 eetlepels cashewpasta (of twee handvol verse cashewnoten).

Voeg eventueel een beetje gember- of ahornsiroop toe en meng door het basisrecept (gemaakt met amandelmelk).

+12  
MAAND  
MOIS

## DE PEER-CITROEN-VANILLEVERSI

Schil 3 peren en mix met de zeste van 1 biocitroen. Voeg de graantjes van 1 vanillestok toe. Voeg optioneel 2 eetlepels chiazaadjes toe en 2 kardemompeultjes. Mix goed door het fruit en roer door het basisrecept. Serveer eventueel met wat kokosyoghurt en gembersiroop.

+12  
MAAND  
MOIS

## DE NUTTY VERSIE

Voeg aan je basisrecept havermout gemalen noten toe (cashew, amandelen, hazelnoten...) of een eetlepel noten- of granenpasta (cashew, amandel, hazelnoot... Kies voor de suikervrije variant) of verse granola (zie p. 84). Extra lekker met wat gemalen Ceylonkaneel en geraspte appels of appelcompote.

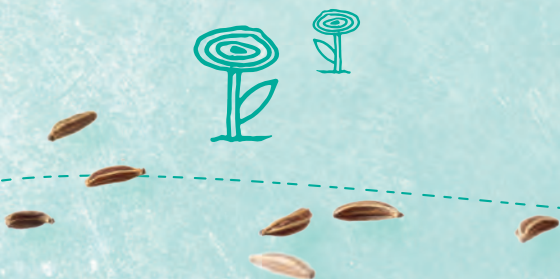
+18  
MAAND  
MOIS

## DE SMOOTHIE VERSIE

Maak je pap extra smeugig door er simpelweg een smoothie door te mengen.

Maak het basisrecept dan wel niet te lopend. Ik gebruik er vaak onze Sienna & Friends-smoothies voor, maar uiteraard kan het zeker ook met verse smoothies. De recepten hiervoor vind je in het boek (zie p. 80). Voeg de smoothie toe net vóór het serveren.

+12  
MAAND  
MOIS



# Warm fruit en compotes

+6  
MAAND  
MOIS



## INGREDIËNTEN

- ✓ 4 tot 5 appels
- ✓ 1 sinaasappel
- ✓ 2 theelepels Aller1ste Kruidenmix (als je dat niet hebt, gebruik dan 2 Ceylonkaneelstokken, 2 steranijsjes en 4 kruidnagels en laat ze op hun geheel hun heerlijke smaak infuseren in de compote)
- ✓ een vanillestokje (facultatief)

## Basis appelcompote

### BEREIDING

1. Snijd de appels in kleine stukjes (als je biologische appels hebt, hoef je ze zelfs niet te schillen, maar dat hangt natuurlijk van de voorkeur van je kind af; vaak verkiezen kinderen compote van geschild fruit). Doe ze in een pot (bij voorkeur gietijzer).
2. Pers het sap van de sinaasappel in de pot en leg er ook de uitgeperste sinaasappel in; die zal massa's heerlijke smaak afgeven.
3. Voeg de kruidenmix of de specerijen toe met een doormidden gesneden vanillestokje.
4. Laat ongeveer 30 à 40 minuten op een zacht vuurtje sudderen met het deksel erop tot de appels helemaal zacht geworden zijn. Heb je de specerijen in hun geheel gebruikt, haal ze er allemaal uit (zonder je te verbranden).

### Tips

Als je zure appels hebt gebruikt, kan het nodig zijn om een beetje kokossuiker of ahornsiroop toe te voegen. Je kunt ook 5 à 6 ontpitte dadels door de compote mixen, om die net iets zoeter te maken.

Als het appelseizoen is, maak ik wekelijks een grote pot van deze compote. Mijn kinderen eten hem:

- ✓ gemixt of met stukjes (12 maanden+);
- ✓ gewoon zo als tussendoortje;
- ✓ met wat granola of gebroken/gemalen noten, dan wordt het direct een crumble;
- ✓ als ontbijt door de basishavermoutpap geroerd;
- ✓ met wat yoghurt en granola geserveerd.

Voeg een glas water toe aan het begin van het koken voor een meer lopende compote, dat is ideaal voor baby's die nog met textuur moeten leren omgaan of om bij de lunch te serveren.

Wist je dat de geur van kaneel de behoefte aan suiker wegneemt?

Varianten: Vervang 3 appels door seizoensfruit zoals 6 pruimen, 3 peren, 6 abrikozen, 3 nectarines of 2 bananen. Al de rest blijft hetzelfde. Vergeet zeker de specerijen niet, die maken het verschil.