

KOKEN VOOR JE

*Kater*



DE GROENE VROUW



*Waarom dit ebook?*

*Inhoud*

Als je begint met de bijvoeding loop je tegen veel vragen aan. Is het nodig om apart te koken voor je baby? Wat mag hij wel of juist niet? Vanaf wanneer kan hij met de pot mee eten?

Koken voor je koter geeft je 10 eenvoudige basisrecepten voor het hele gezin, van 6 maanden tot 96 jaar. De recepten zijn eenvoudig, gezond en puur. Hoef je daar alvast niet meer over na te denken!

Van sommige ingrediënten vraag je je misschien af waarom ze gebruikt zijn en of ze wel geschikt zijn voor beginnende etertjes. Wees gerust: dat zijn ze zeker. Misschien zelfs wel een beetje aan de voorzichtige kant. Eet jouw baby sneller 'met de pot mee', dan is dat prima!

De recepten zijn zo samengesteld dat je baby bij ieder hapje lekker veel vitaminen, mineralen en vetten binnen krijgt, die zijn lijfje helpen opbouwen.

*Nienke Gottenbos*

Inhoud	2
Biobelangrijk?	3
Richtlijnen voor de eerste hapjes	4
Bottenbouillon	5
Soeperfood	6
't Is een eitje!	7
Babyguacamole	8
Bietenboel	9
Dop je erwtje	10
Courgettelasagnette	11
Baby ganoush	12
Kip uit de oven	13
Vergetengroentenpatat	14
Gefermenteerde voeding	15

## *Disclaimer & Liefverklaring*

Dit ebook is bedoeld om zoveel mogelijk mensen te informeren. Kopiëren en doorgeven van digitale content is makkelijk, maar verboden - en ook vooral niet lief. Ik heb vele uren gestoken in het opzoeken, samenstellen en vormgeven van de informatie in dit boekje. Kopiëren en/of doorgeven betekent dat ik niet betaald word voor de tijd die ik erin steek. Daardoor kan ik mijn werk niet soepel voortzetten en ontnem je jezelf en anderen de kans op nieuwe ebooks en informatie.

De teksten in dit ebook zijn niet geschreven door een arts. Ze zijn gebaseerd op literatuuronderzoek en kennis uit verschillende opleidingen, maar vertegenwoordigen ook persoonlijke meningen. Overleg in geval van twijfel altijd met een arts of diëtist.

# BIOBELANGRIJK?

Bij het lezen van dit kookboek zal het je opvallen dat ik heel vaak het woord biologisch gebruik. Ben ik dan zo'n geitenwollensok die vindt dat je alles maar bij de natuurwinkel moet halen? Ja en nee. Wij eten thuis met een beperkt budget ook echt niet altijd alles biologisch. En niet iedereen heeft nu eenmaal een natuurwinkel of groentenpakket om de hoek. Maar ik vind bio wel belangrijk, en ik zal uitleggen waarom.

BEN IK DAN ZO'N GEITENWOLLENSOK DIE VINDT DAT JE ALLES BIJ DE NATUURWINKEL MOET HALEN? JA EN NEE.

Telkens weer zijn er onderzoeken die 'aantonen' dat biologisch niet gezonder zou zijn dan gangbaar. Maar die houden vaak maar rekening met één aspect. Dat biogroenten niet meer vitamine C bevatten dan gangbare kan bewezen zijn, maar what about de pesticiden? Een baby in de baarmoeder heeft vaak al een indrukwekkende hoeveelheid chemische stoffen in zijn lichaam, die daar gekomen zijn doordat zijn moeder er al ver voor de zwangerschap aan blootgesteld werd. Dat zijn trouwens niet alleen pesticiden, maar ook stoffen uit verzorgingsproducten, schoonmaak-middelen en luchtvervuiling...

Er is nog een andere reden dat ik bio belangrijk vind, en die heeft te maken met de voedingswaarde van de dingen die we in onze mond stoppen. Dat een appel meer gezonde voedingsstoffen bevat dan een Snickers, snappen we. Maar als je weet dat het voor de voedingswaarde van melk en vlees uitmaakt of een koe gras heeft gegeten of juist niet, begint het ingewikkeld te worden.

Of... eigenlijk juist heel simpel? Want een koe die eet waar hij voor gemaakt is (gras en kruiden), is gezond en geeft ook gezonde 'producten' als melk en vlees. Een koe die voer eet dat ze van nature niet zou eten (maïs en soja), maar die haar wel onnatuurlijke hoeveelheden melk laten produceren, wordt steeds ongezonder. 'Krachtvoer' - de doorgefokte koe die 10.000 liter melk per jaar moet produceren kan niet meer zonder. Maar met de brok, maïs en soja eet ze eigenlijk de hele dag door wat voor ons koekjes zouden zijn. Geen wonder dat ze daar een lage weerstand van krijgt...

Het maakt dus wel degelijk uit wat een dier écht eet. De verhoudingen aan vetzuren zijn bijvoorbeeld veel gunstiger bij grasgevoerde koeien, en ook hun darmflora is gezonder. Daardoor heeft de koe een betere weerstand, worden ze minder vaak ziek en is er weer minder antibiotica nodig. En het mooiste is: ook haar melk en vlees zijn veel gezonder!

Natuurlijk is de kritiek op biologische voeding niet helemaal uit de lucht gegrepen. Als varkens biologisch mogen heten omdat ze 2 vierkante meter beton hebben om op te 'scharrelen', weet je dat er iets mis is met het systeem. Gelukkig komen er steeds meer goede richtlijnen voor bioboeren. En als je goed zoekt, vind je nog eerlijk vlees dat in de vrije natuur heeft kunnen rondsjouwen. Of die het verschil niet gemerkt hebben. Pure Graze is zo'n merk, net als Wildernis-vlees en Demeter-melk. Je moet er misschien een stukje voor om, maar dan heb je ook wat. Smakelijk!

# RICHTLIJNEN VOOR DE EERSTE HAPJES

## Start met 6 maanden

De darmen van je baby zijn bij de geboorte nog niet helemaal uitgerijpt. Dat proces voltooit zich in de eerste zes maanden. Bij de ene baby misschien met 5 maanden en 2 weken, bij de andere pas met 6 maanden en een week - er is geen magisch moment waarop je baby's darmen ineens 'af' zijn. Het gebeurt in ieder geval niet al met 4 maanden; waarschijnlijk ook niet met 5.

Er is geen reden om eerder te beginnen, maar er zijn wel nadelen aan te vroeg starten met bijvoeding. 6 maanden is een veilige grens, dus start rond die leeftijd met de eerste hapjes.

## Start met 1 hapje

Eten is nog helemaal nieuw voor je baby. Start dus niet met van alles tegelijk, maar geef hem in het begin dezelfde hapjes een paar dagen achter elkaar. Je baby kan dan wennen aan de smaak en textuur. Bovendien: mocht je baby reageren op een bepaald voedingsmiddel, dan kun je dat gelijk zien en hoef je niet te gokken welk product dit heeft veroorzaakt. Eten 'interessanter' maken met sausjes of kruiden hoeft ook nog niet; daar is nog tijd genoeg voor als je baby wat ouder is!

## Een beetje is genoeg

De eerste keren is het helemaal niet erg als je baby niet meer binnenkrijgt dan een flintertje. Food under one is just for fun: de belangrijkste voedingsstoffen krijgt je kindje uit de moedermelk en nog niet uit de bijvoeding. Bovendien kan zijn tere spijsverteringskanaal zo rustig wennen aan de nieuwe voeding!

## Broodloos

Het zal je opvallen dat ik geen tarwe in mijn recepten gebruik. Gluten zijn nog moeilijk verteerbaar voor jonge baby's, en ook producten met veel zetmeel (zoals brood en pasta) kan je baby nog niet goed verteren door een (natuurlijk) gebrek aan enzymen. Geef brood en pasta liever pas tussen 18-24 maanden.

## Zoutloos is niet nodig

We zijn gewend baby's zoutloos te eten te geven, maar ook een baby heeft zout nodig! Dat zit al grotendeels in de groenten die hij krijgt, maar het kan geen kwaad om een klein beetje grijs zeezout toe te voegen. Tot zijn eerste verjaardag heeft je baby niet meer dan 1 gram zout per dag nodig, dus overdrijf niet... Grijs zeezout bevat naast natrium en chloride ook andere mineralen en sporelementen. Het is daardoor iets gezonder dan gewoon tafelzout.

KLIK HIER!



MEER WETEN? IN MIJN BOEK **DE POEPDOKTER JUNIOR** LEES JE (VAN) ALLES OVER HET HOE & WAAROM VAN DE EERSTE HAPJES, DARMRIJPING, EEN GEZONDE DARMFLORA EN NOG VEEL MEER!



## Bottenbouillon

Bouillon als eerste voedingsmiddel? Niet veel mensen zullen daar direct aan denken. Toch kan bouillon heel waardevol zijn voor je kindje, zolang het echt goede bouillon is.

Bouillon bevat mineralen, goede vetten en stoffen als collageen, gelatine en glucosamine, die die goed zijn voor de darmen en groeiende gewrichten van je kindje (en voor die van jou). Je mag al vanaf 6 maanden kleine beetjes geven! Omdat je aan een potje bouillonpoeder niet veel hebt, hier het basisrecept:

### Basingredienten

Biologisch botten van koe, lam of kip  
Azijn (bv biologische appelciderazijn)  
Water  
Evt. groenten (zie schema)

### Vanaf 8 maanden mag er ook bij:

Tuinkruiden (Peterselie, Rozemarijn)  
Grijs zeezout  
Ui en groenten

Haal bij de biologische slager soepbotten, schenkel of mergpijpjes. Doe ze in een ruime pan en giet er zoveel water bij dat ze goed onder staan. Voeg er per liter water 1 eetlepel azijn aan toe; dit trekt de mineralen uit de botten en in de bouillon. Doe het deksel op de pan en verwarm de bouillon tot hij bijna kookt. Zorg nu dat de bouillon veilig een aantal uur kan trekken, zonder dat hij kookt. Dat kan bijvoorbeeld met een warmhoudplaatje, slow cooker of in de oven. Na ongeveer 8 uur is je bouillon klaar; zeef de beenderen eruit en voeg er eventueel groenten aan toe om er soep van te maken.

BOUILLON KUN JE OOK INVRIEZEN! LAAT HEM ZACHTJES INDAMPEN ZODAT JE EEN FOND KRIJGT EN VRIES DIE IN IN IJSBLOKJES. VOILA: JE EIGEN BOUILLONBLOKJES VOOR IN SOEPEN EN SAUZEN!



## Soepsoep

Het is helemaal niet nodig om je baby gepureerd voedsel te geven. Door stukjes te geven (je noemt dat ook wel Rapley'en) krijgt je baby in het begin nog maar weinig binnen - maar dat is juist goed, want zo kunnen de darmpjes rustig wennen aan het nieuwe voedsel.

Maar dat wil niet zeggen dat gepureerd niet kán! Deze soep is heerlijk voor het hele gezin. De volwassenen eten er natuurlijk een lekkere quiche bij, wraps of een salade; voor je baby is de soep voldoende.

### **Vanaf 6 maanden:**

Pompoen  
Kokosolie  
Bottenbouillon  
(heel weinig) grijs zeezout, zie pag. 4

*MET DEZE SOEP VUL JE DE BUIK VAN JE  
BABY MET GOEDE EIWITTEN, VITAMINE  
E, B, IJZER, MAGNESIUM EN VEZELS.*

### **Vanaf 9 maanden mag er ook bij:**

Biologische sinaasappel  
OF een beetje milde kerrie  
Kokosmelk of biologische slagroom

Snijd de pompoen in kleine blokjes. Oranje pompoenen hoeft je niet te schillen, groene wel. Doe de blokjes in een pan en voeg er zoveel water aan toe dat ze net onder staan. Kook de pompoen tot hij goed zacht is en gebruik dan de blender om een mooie, romige soep te maken. Voeg meer water toe als je de soep te dik vindt. Voeg per kop soep een theelepel kokosolie toe (het is verkrijgbaar bij de biowinkel - met én zonder kokosmaak!). Wil je meer smaak aan de soep geven (voor oudere kindjes en volwassenen), voeg dan per liter soep het sap en de geraspte schil van 1 sinaasappel per liter toe. Hou je meer van kerrie of kokos, dan gebruik je dat in plaats van sinaasappel. Voor volwassenen voeg je nog wat grijs zeezout, slagroom of kaas toe.

### WIST JE DAT...

VIND JE POMPOEN SNIJDEN EEN GEDOE? LEG HEM DAN EERST EEN HALF UURTJE IN DE OVEN OP 100C. DAARNA GLIJDT JE MEE ERDOORHEEN!



## Het is een eitje!

In het hele eerste begin mag je baby nog geen kippenei-eiwit. Maar wat de meeste mensen niet weten, is dat je hem prima het eigeel kunt geven! Zolang het maar van biologisch gehouden kippen komt, bevat eigeel waardevolle voedingsstoffen zoals vetoplosbare vitamines en vetzuren. In het begin heeft je kindje genoeg aan een paar lepeltjes eigeel; later maak je natuurlijk een heerlijke eiersalade!

### Vanaf 6 maanden:

Eigeel (biologisch)  
Grasboter of kokosolie

CHOLINE IN EIGEEL IS BELANGRIJK VOOR DE OPBOUW VAN DE HERSENEN, OGEN EN ZENUWBANEN VAN JE BABY. NEEM BIOLOGISCHE EIEREN VAN KIPPEN DIE BUITEN HEBBEN KUNNEN SCHARRELEN; DIE BEVATTEN NAAST CHOLINE OOK OMEGA-3-VETZUREN!

### Vanaf 8 maanden mag er ook bij:

Verse kruiden (dille, peterselie, tijm)  
Gekookte roenten om te dippen: broccoli, courgette, bloemkool, meiraapjes, venkel  
Olijfolie  
Yoghurt

### Vanaf 1 jaar mag er ook bij:

Een klein(!) beetje mosterd  
Een beetje geraspte kaas  
Eiwit

Zet een pan ruim water op. Leg het ei in het kokende water gedurende 3 minuten.

Veeg voorzichtig het eiwit weg en geef je baby het eigeel. Helemaal hard koken en het eigeel eruit 'pellen' kan natuurlijk ook.

Als je meer tijd hebt (hahaha) kun je een 65°C-ei maken: 'kook' het ei in een speciale pan of een sousvide gedurende een uur op 65°C. Het eigeel wordt dan stevig, terwijl het eiwit slap blijft (gebruik het eiwit in een sausje of kook het hard voor in je eigen eiersalade).

Vanaf 10-12 mnd kun je hele eieren gebruiken en een lekkere eiersalade maken met groenten, sla, olijfolie en kruiden. Kijk goed naar je kindje: eet die liever fijngesnipperde dingen of juist grote brokken die hij zelf in zijn mond kan stoppen?

### WIST JE DAT...

IN EIGEEL ZIT VEEL CHOLESTEROL. DAAR HOEF JE NIET VAN TE SCHRIKKEN: CHOLESTEROL IS EEN WAARDEVOLLE BOUWSTOF VOOR JE BABY! MOEDERMELK ZIT ER DAN OOK VOL MEE...



## Baby-Guacamole

Avocado is één van de beste groenten (of is het fruit?) voor je baby als eerste hapje. Het zit boordevol gezonde vetten, vitamine E, C en folaat (B9). Dat jij hem flauw vindt smaken zegt niets over je baby, dus begin met een paar hapjes avocado zonder niets en maak voor jezelf een lekkere guacamole.

Als ik nu weer baby's zou krijgen, zou een rijpe biologische avocado het eerste hapje zijn dat ik ze gaf. En als ze iets ouder waren, maakte ik deze baby-guacamole voor ze.

### Vanaf 6 maanden:

Avocado

Ghee (geklaarde boter)

Een klein beetje grijs zeezout

Vanaf 7 maanden: Levertraan (ja echt)

### Vanaf 9 maanden mag er ook bij:

Verse kruiden (Peterselie, Koriander)

Citroen- of Limoensap

### Vanaf 1 jaar mag er ook bij:

Tomaat / Paprika

Een beetje knoflook en/of ui

Geef je baby schijfjes rijpe (maar niet overrijpe) avocado. Of prak de avocado grof met (eventueel) een heel klein beetje grijs zeezout (zie pagina 4). Voeg er eventueel een beetje ghee of kokosolie aan toe.

Zijn ze iets ouder, voeg dan wat neutrale Levertraan toe - niet die ouderwetse stinkende (= geoxideerde!) bende maar een neutrale verse levertraan van duurzame vangst, [zoals deze](#).

Oudere kindjes kunnen genieten van een meer 'echte' guacamole met citroensap en verse kruiden, en vanaf een jaar is het eigenlijk al helemaal echt (hoewel ik de chilipeper misschien nog even achterwege zou laten).

AVOCADO'S BEVATTEN OOK VEEL VEZELS.  
DAAR WORDEN DE DARMEN EN OPGROEIENDE  
DARMFLOORA VAN JE KINDJE BLIJ VAN!





# Bietenboel

Hoewel we bietjes nog niet vergeten zijn, is het ook geen groente die dagelijks op tafel komt. Maar boordevol vitaminen en superlekker, zouden we best wat vaker aan de biet kunnen denken. Ik zou ze niet als eerste hapje geven, maar als je baby wat meer gewend is aan eten kunnen ze vanaf ca. 7 maanden prima.

Omdat ze goed bewaard kunnen worden, eet je ze bijna het hele jaar door; 's zomers als salade, 's winters als warme groente met wat wortel, aardpeer en een visje. Je baby gaat er roze van poepen, dat wel.

## Vanaf 6 maanden:

Rode biet  
Kokosolie of Ghee (geklaarde boter)

## Vanaf 9 maanden mag er ook bij:

Kokosrasp en Kaneel  
Dille of Koriander en Sinaasappelpartjes  
Geitenkaas

## Vanaf 1 jaar mag er ook bij:

Vette vis (makreel, paling)  
(gehakte) walnoten

Vorkom roze handen door de bieten onder water te schillen.

Snijd ze in stukken, kwarten, plakken of reepjes en kook ze tot ze gaar zijn.

Voor bietensalade (oudere kindjes) kun je de bieten raspen en mengen met klein gesneden sinaasappel, kokosmelk, kaneel en amandelschaafsel.

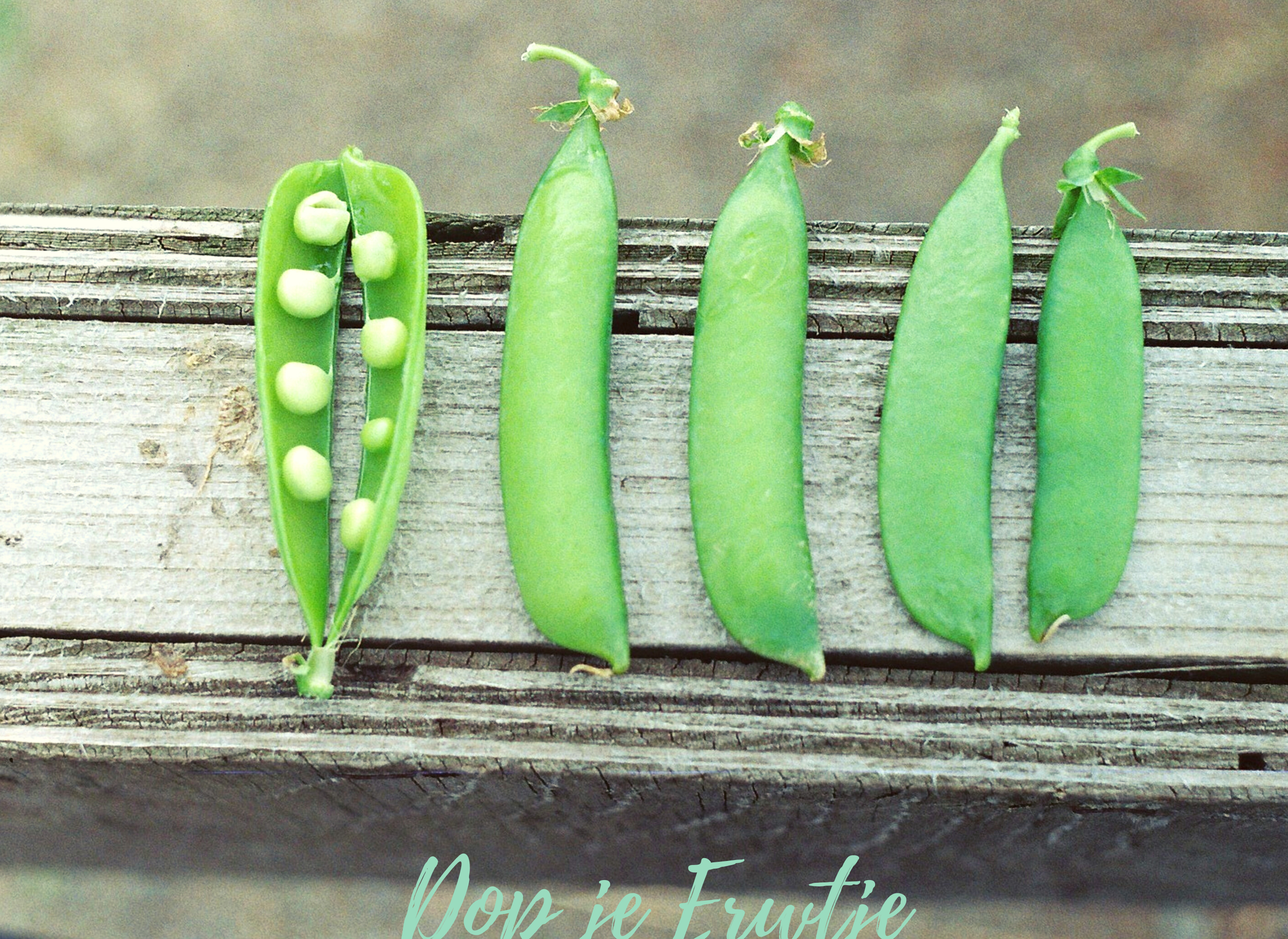
Of - andere versie - met geitenkaas, rauwe spinazie en pijnboompitjes.

Voor warme bietenboel kun je hartige gebakken groenten en vis toevoegen, of juist een meer exotische versie met kaneel, piment, kruidnagel en ananas of mango. Met bieten kun je alle kanten op en je kindje vindt het vast heerlijk!

TIP: BIETENSAP KLINT MISSCHIEN EXTREEM

GEITENWOLLENSOKKIG MAAR HET IS BEHOORLIJK LEKKER! JE KUNT HET GOED MENGEN MET ANDERE SAPPEN ZOALS APPEL, SINAASAPPEL EN WORTEL. DE VAN NATURE ZOETE SMAAK ZORGT DAT DE MEESTE KINDEREN HET GRAAG DRINKEN.

BIETJES BEVATTEN RELATIEF VEEL  
MANGAAN (GOED VOOR DE  
BOTOBOUW) EN FOLIJMZUUR.



## Dop je Erwtje

Als kind at je doperwten vooral in snert of vies doorgekookt in zo'n muf potje met wortel erbij.

Logischerwijs gezegend met een gezonde tegenzin voor de doperwt, ontdekte ik dankzij het groentenpakket dat je er ook lekkere dingen mee kunt maken. Maar dan wel in de zomer, want dan is het doperwtenoogsttijd.

Diepgevroren erwtjes zijn trouwens een prima alternatief voor die kleffe snotjes in een potje.

### Vanaf 6 maanden:

Doperwtjes (gekookt)  
Kokosolie of Ghee (geklearde boter)  
Huisgemaakte bottenbouillon

### Vanaf 9 maanden mag er ook bij:

Kervel, Koriander, Kardemom, Peterselie  
Tamme kastanje, Geitenkaas, Crème fraîche  
Biologisch stoofvlees of kip

### Vanaf 1 jaar mag er ook bij:

Parmezaanse kaas  
Bio bacon of spek  
(MSC) Kreeft of vette vis

Kook verse of bevroren doperwtjes in een laagje bouillon of water tot ze gaar zijn.

Gedroogde erwten moet je eerst een nacht weken, spoelen en dan koken.

Kook je de erwtjes in bouillon, dan hoef je er verder eigenlijk niets aan te doen. Zo geven of pureren tot soep of puree: baby's vinden het geweldig.

Wat later kun je het combineren met kaas, crème fraîche of vlees en vis. Doperwten hebben niet veel nodig om lekker te zijn...

GEBRUIK JE GEDROOGDE ERWTEN? LAAT ZE DAN  
MINIMAAL 1 NACHT WEKEN MET WAT  
CITROENSAP. DAT MAAKT ZE BETER VERTEERBAAR!

ERWTJES ZIJN EEN PRIMA BRON VAN EIWITTEN, VITAMINE K, DE B-GROEP EN EEN HELE SERIE MINERALEN (IJZER, KALIUM, MAGNESIUM, FOSFOR, KOPER, ZINK EN MANGAAN). ZE BEVATTEN VAN NATURE ZOUT, DUS DAT HOEF JE NIET TOE TE VOEGEN!



## Courgettelasagnette

Lekker, lasagna. Maar over het algemeen veel te zoutig voor je baby en bovendien met grote plakken tarwedeeg die hij eigenlijk nog niet kan verteren.

Gelukkig is er Courgettelasagnette. Net zo lekker en een stuk gezonder voor je minimens. Dit gerechtje is geschikt voor iets oudere kindjes die al toe zijn aan 'gecombineerde' smaken. Ouders eten het als bijgerechtje, bijvoorbeeld met brood en soep.

### Vanaf 8-9 maanden:

Courgette  
Tomatenspuree / passata zonder toevoegingen  
Kokosolie of Ghee (geklaarde boter)  
Basilicum (een beetje)  
Een beetje grijs zeezout (zie pag. 4)  
Biologisch gehakt  
Champignons  
Crème fraîche of mascarpone  
Eigeel

### Vanaf 1 jaar mag er ook bij:

Parmezaanse of geraspte kaas  
Beetje ui en knoflook

Was de courgette en 'schil' met een kaasschaaf over de lengte van de courgette zodat je lange plakken krijgt. Als je kleine ronde plakjes lekkerder vindt, mag dat natuurlijk ook. Kook de plakken kort in wat water of huisgemaakte bouillon.

Bak intussen (ui, knoflook, champignons &) gehakt in wat kokosolie. Als het gegaard is voeg je de tomatenspuree (met wat water) of passata toe. Roer in een schaalje de mascarpone of crème fraîche los met 1-2 eidooiers.

Maak in een ingevette ovenschaal laagjes: courgette, rode saus, witte saus, courgette, enzovoorts. Strooi er voor volwassenen en oudere kinderen nog wat kaas over en zet dit een kwartiertje in de oven op 180°C (langer als je een grote ovenschaal vol maakt).

Je kunt ook variëren met spinaziepuree, geitenkaas, pijnboompitjes, andere groenten etc.

*COURGETTES VOORZIEN JE BABY VAN  
SERIEUZE HOEVEELHEDEN  
BETACAROTEEN, VITAMINE C, KALCIUM  
EN MANGAAN!*



## Baby Ganoush

Baba ganoush (zo heet het eigenlijk) is een kruidige auberginepuree uit het midden oosten, maar met wat aanpassingen kun je dit ook prima aan je baby geven.

Geef het niet te vaak, want aubergine is (net als aardappel, tomaat en paprika) een plant uit de nachtschade-familie. Deze planten bevatten stoffen die niet iedereen even goed kan afbreken. Geef dus niet vaker van 2x per week groenten uit deze familie. En krijgt je kindje er last van? Overweeg dan om ze (tijdelijk) helemaal weg te laten.

### Vanaf 6 maanden:

Aubergine  
Kokosolie of Olijfolie extra vierge  
Een beetje grijs zeezout (zie pag. 4)

### Vanaf 9 maanden mag er ook bij:

Tahin (sesampasta, zonder zout)  
Komijn, Koriander, Citroensap  
Granaatappelzaad

### Vanaf 1 jaar mag er ook bij:

Beetje gepofte knoflook, paprika

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Prik met een vork een paar gaatjes in de aubergine en pak die daarna in met zilverfolie. Voor oudere kinderen en volwassenen kun je nog het kapje van een bol knoflook snijden en dat - ook ingepakt - naast de aubergine leggen. Laat de ingepakte aubergine 50-60 minuten in de oven garen.

Haal de aubergine(s) uit de oven en laat ze afkoelen. Pureer ze met de staafmixer of in de keukenmachine. Voeg een klein beetje grijs zeezout toe.

Voeg voor oudere kinderen en volwassenen ook de knoflook, citroensap, tahin en andere kruiden toe tijdens het pureren.

Voeg vlak voor het opdienen naar smaak wat olijfolie, paprikapoeder en granaatappelzaad toe.

AUBERGINES LEVEREN VEEL VEZELS EN DAARNAAST EEN AANTAL VITAMINES (C, K, FOLAAT EN B6) EN MINERALEN (KALIUM, MANGAAN EN KOPER). BEST EEN GEZOND HAPJE DUS!



## Kip uit de oven

Hoewel de meeste mensen zullen starten met groenten, is ook (goed, biologisch) vlees een prima voedingsmiddel voor beginnende eters. Vlees zit boordevol voedingsstoffen, van ijzer tot eiwitten. Omdat je kindje nog niet veel voeding binnenkrijgt, zijn alle vitaminen en mineralen mooi meegenomen.

Wil je liever niet pureren, kies dan voor vlees dat je goed gaar (en dus zacht) kunt laten worden. Kip uit de oven is ideaal: de gekruide buitenkant is heerlijk voor volwassenen, de witte binnenkant heel geschikt voor je uk!

### Vanaf 6 maanden:

Biologische buitenkip  
Olijfolie of Ghee (geklaarde boter)  
Een beetje grijs zeezout (zie pag. 4)  
Groenten

### Vanaf 9 maanden mag er ook bij:

Kruiden  
Citroen

LEKKERE KRUIDENCOMBINATIES:  
- TIJM, KNOFLOOK & PAPRIKAOEDER  
- ROZEMARIJN, VENKEL & ROZENBLAD  
- KNOFLOOK & PETERSELLE

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Vul de kip met 2 doorgesneden biologische citroenen en eventueel wat verse kruiden.

Maak een marinade van 5 eetlepels olijfolie en 4-5 theelepels gedroogde kruiden (of 3 eetlepels verse). Vergeet niet (flink wat) zout naar smaak toe te voegen!

Laat de kip draaien aan het spit of snij een bedje van groenten (wortel, bleekselderij, ui, knoflook, etc.) en leg dat in een ingevette ovenschaal met de kip er bovenop.

Laat de kip ca. 1,5 uur garen (afhankelijk van de grootte van de kip); gebruik een vleesthermometer of snij de kip in om te zien of hij gaar is.

Giet het braadvocht met de geprakte groenten in een pan op het vuur en blus dat af met wat kipbouillon. Haal het vocht door een zeef en serveer dat met de kip als jus. Geef je baby in eerste instantie niet het vel van de kip maar wel de witte binnenkant, eventueel met wat zout en ghee. Later kunnen ze met de pot mee eten.



## Vergetengroentenpatat

Vet is niet slecht voor je baby - zijn lijfje is voor een groot gedeelte opgebouwd uit vet. En dan heb ik het niet alleen over die spekbeentjes, maar ook over vetten die nodig zijn voor de structuur van zijn hersenen, ogen en zenuwbanen.

Gebakken vet is wel zwaarder verteerbaar dan 'rauw' vet. Maak dus in eerste instantie de gekookte of airfryer variant en ga pas later (indien nodig) over op frituren!

### Vanaf 6 maanden:

Pastinaak, zoete aardappel, pompoen, wortel, bietjes

Een beetje grijs zeezout (zie pag. 4)

Olijfolie, kokosolie of ghee

### Vanaf 9 maanden mogen er ook bij:

Koolraap

### Vanaf 1 jaar:

Frituren (biologisch rundervet of kokosolie)

Snij de vergeten groenten in patatvormige reepjes. Kook ze in wat water of bouillon tot ze zacht zijn en giet er vlak voor het opdienen een lepelje olijfolie, kokosolie of ghee overheen.

Je kunt de frietjes ook even kort opbakken in een lepel kokosolie of ghee (eigenlijk alleen om het vet erover te verdelen) en daarna overhevelen in de airfryer.

Wil je echt frituren, doe dat dan in kokosolie of in biologisch rundervet. De verzadigde vetten zijn stabiel en gezonder dan vloeibare olie en gezonder dan frituurvet. Geen zorgen: deze bronnen van verzadigd vet zijn heel gezond en geven je kindje energie en bouwstoffen voor zijn groeiende lijfje!

Bestrooi de groentefrietjes met wat zeezout en serveer ze met zacht eigeel om in te dopen!

VERGETEN GROENTEN BEVATTEN VEEL ZETMEEL. DAT IS GOED VOOR DE DARMFLORA! MAAR JE KINDJE MAAKT TOT 24 MAANDEN NOG NIET ZOVEEL AMYLASE AAN (HET ENZYM DAT ZETMEEL MOET VERTEREN).

GEEF ER DUS NIET TEVEEL VAN! BORSTVOEDING BEVAT OOK AMYLASE,

DUS EEN VOEDING NA HET ETEN HELPT MET HET VERTEREN.



## Gefermenteerde voeding

In eerste instantie krijgt je kindje zijn of haar darmflora mee van de moeder tijdens de bevalling en later met de borstvoeding. Ook de verzorging en de nodige in het mondje gepropte zaken (zoals speelgoed, takjes, sleutelbossen en zo nu en dan een kusje van de hond) leveren een input aan de zich ontwikkelende darmflora.

Maar het onderhouden van het microbioom (het geheel van bacteriën en andere micro-organismen in de darm) komt grotendeels vanuit de voeding. Dat geldt niet alleen voor kleintjes, maar ook voor volwassenen!

Vroeger, voordat de koelkast werd uitgevonden, fermenteerden we onze groenten om ze langer houdbaar te maken. Dat was de probiotica avant la lettre: in een hapje gefermenteerd voedsel zitten veel meer en veel meer verschillende bacteriën dan je ooit in een capsule probiotica vindt.

Ook je kindje kan al gefermenteerde voeding eten! Begin ermee als ze zo'n 9-12 maanden zijn en laat ze smaken ontdekken als zuurkool, water- en melkkefir, kombucha (een gefermenteerde limonade op basis van thee) of gefermenteerde bloemkool, broccoli en wortel.

Eet je zelf eigenlijk ook maar weinig van dit soort producten? Dan is het hoog tijd om ermee te beginnen, want ook je eigen darmflora snakt naar verse input van levend voedsel. In mijn boeken [De Poepdokter - Bakt ze Bruin](#) en [Eten voor je Darmflora](#) vind je meer informatie en recepten!

DE TAAK VAN PROBIOTICA EN PROBIOTISCHE VOEDING IS NIET OM TEKORTEN IN JE EIGEN DARMFLOORA AAN TE VULLEN. NEE, ZE VERBETEREN HET MILIEU IN JE DARMEN, WAARDOOR JE EIGEN DARMFLOORA KAN UITGROEIEN TOT EEN GEZONDE KOLONIE. DAARVOOR HEBBEN ZE DAN WEL WEER PREBIOTISCHE VEZELS NODIG!

# LEES OOK MIJN BOEK!

ALLES OVER EEN OPGROEIENDE DARMFLOORA, VOEDING  
& DE EERSTE HAPJES, BUIK- EN GEZONDHEIDSKLACHTEN  
TIJDENS ZWANGERSCHAP, BABY- EN KINDERTIJD!

