

EEN ZOMER VOL SMAAK

In de zomer liggen groenten en fruit voor het rapen. Dit seizoen zorgt voor een overvloed aan lekkers en vooral een waaier aan smaken. Lekker sappige tomaten, zuiderse groenten zoals aubergine en courgette, en fris zoet fruit zoals meloen en perzik … De zomer is het moment om uw kleintje te laten kennismaken met zo veel mogelijk verschillende smaken.

In dit hoofdstuk:

- Groenten en fruit: de oogst van de zomer
- 5 babypapjes en 3 recepten ‘baby eet mee’
- 2 fruitpapjes
- Een hapje voor mama, een hapje voor papa …

GROENTEN EN FRUIT
DE OOGST VAN DE ZOMER

+ 4 M

GROENTEN


aardappelen


andijvie


aubergine


broccoli


courgette


kropsla


tomaat


tuinkers


venkel


wortelen

FRUIT


meloen


nectarine


perzik


pruim

+ 6 M

GROENTEN


prinsessenbonen


snijbonen

FRUIT


abrikoos


bramen


frambozen

+ 8 M

GROENTEN


artisjok


komkommer


koolrabi

+ 12 M

GROENTEN


paksoi


paprika


peultjes

FRUIT


kersen


kruisbessen


rode bessen


zwarte bessen

PASTA MET
TOMAAT EN VENKEL

1 PORTIE

+ 4 M

INGREDIËNTEN

- 50 g tomaat
- 50 g venkel
- 30 g korte pasta
- 1 koffiel. plantaardige olie

VOORBEREIDING (5 min.)

- Schil de tomaat en haal er de pitjes uit. Snij in stukjes.
- Snipper de venkel fijn.

BEREIDING (15 min.)

1. Kook de pasta samen met de stukken tomaat en de venkel 10 à 12 min. gaar in een bodempje water.
2. Mix samen met de olie tot een puree.

WELKE PASTA EERST?

In het begin kiest u het best voor de klassieke, witte pastasoorten. Maar vanaf de leeftijd van 1 jaar kan u af en toe ook eens groentepapjes maken met volkorenpasta.





KABELJAUW MET **BOONTJES**

1 PORTIE

+ 6 M

INGREDIËNTEN

- 20 g kabeljauwfilet (versmarkt)
- 100 g prinsessenbonen
- 30 g basmatirijst
- 1 koffiel. plantaardige olie

VOORBEREIDING (5 min.)

- Snij de kabeljauwfilet in stukjes.
- Snij de prinsessenbonen in stukjes.

BEREIDING (20 min.)

1 Kook de stukjes kabeljauw samen met de prinsessenbonen en de rijst 15 min. gaar in een bodempje water.

2 Mix samen met de olie tot een puree.



ANDIJVIEPUREE MET LINZEN

1 PORTIE

+ 6 M

INGREDIËNTEN

- 15 g filet americain natuur (beenhouwerij)
- 100 g andijvie
- 30 g droge zwarte linzen
- 1 koffiel. plantaardige olie

VOORBEREIDING (5 min.)

Snipper de andijvie fijn.

BEREIDING (25 min.)

1 Kook de linzen samen met de fijngesnipperde andijvie en de filet americain 20 min. gaar in een bodempje water.

2 Mix samen met de olie tot een puree.

LAMSFILET MET BULGUR EN **SNIJBONEN**

HOOFDGERECHT VOOR 2 PERSONEN– BABY EET MEE

+ 6 M

INGREDIËNTEN

- 2 lamsfilets (beenhouwerij)
- 400 g snijbonen
- 1 dl lichte room
- 150 g bulgur
- 2 eetl. hazelnoten
- 2,5 dl groentebouillon (1/2 blokje opgelost in 2,5 dl heet water)
- 2 eetl. olijfolie
- zwarte peper (molen)
- zout

BABYRECEPT (20 min.)

1. Snij 15 g lamsfilet in stukjes. Snipper 100 g snijbonen fijn.
2. Kook samen met 30 g bulgur 15 min. gaar in een bodempje water.
3. Mix samen met 1 koffiel. plantaardige olie tot een puree.

VOORBEREIDING (20 min.)

- Verwarm de oven voor op 200 °C.
- Snij de snijbonen schuin in dunne reepjes.
- Bekleed een bakplaat met bakpapier en verdeel er de hazelnoten over. Rooster de hazelnoten 6 à 7 min. in de voorverwarmde oven. Laat lichtjes afkoelen en leg in een keukenhanddoek. Wrijf de bruine velletjes los en hak de hazelnoten fijn (dat gaat makkelijk als u ze in een plastic zakje steekt en er met een deegrol of glazen fles over rolt).

BEREIDING (25 min.)

1. Kook de snijbonen 5 min. onafgedekt in lichtgezouten water. Giet af en spoel goed onder koud water.
2. Kruid ondertussen de lamsfilets aan elke kant met zwarte peper en zout. Verhit de olijfolie in een pan en bak het vlees aan beide kanten goudbruin.
3. Leg de filets in een ovenschaal en zet 8 à 10 min. in de hete oven. Haal uit de oven en laat rusten onder aluminiumfolie.
4. Kook ondertussen de bulgur gaar in de groentebouillon (kooktijd: zie verpakking). Roer even los met een vork.
5. Doe de snijbonen in een pan en laat even opwarmen. Voeg de lichte room toe en laat nog enkele min. sudderen. Kruid met zwarte peper en zout. Bestrooi met de hazelnoten.

AFWERKING

Snij de lamsfilets in dunne sneetjes en serveer met de bulgur en de snijbonen.

Voedingswaarde per persoon: Energie 840 kcal - Eiwitten 66,1 g - Vetten 36,7 g - Koolhydraten 57,3 g





COURGETTESOEP MET BASILICUM

1 PORTIE

+ 8 M

INGREDIËNTEN

- 100 g courgette
- 20 g aardappel
- 1 takje verse tijm
- 3 blaadjes basilicum

VOORBEREIDING (5 min.)

- Snij de ongeschilde courgette in stukjes.
- Schil de aardappel en snij in stukjes.
- Rits de blaadjes van het takje tijm.

BEREIDING (25 min.)

1. Kook de stukjes courgette samen met de aardappel en de blaadjes tijm 20 min. in 2 dl water.
2. Snipper ondertussen de blaadjes basilicum fijn.
3. Mix de courgette en de aardappel samen met het fijngesnipperde basilicum tot een glad soepje.

EEN EXTRAATJE VOL GROENTEN

Vanaf 8 à 9 maanden kan u soep geven aan uw baby. Beschouw het vooral als een extraatje bij de groentepap of de boterhammen, want soep kan een maaltijd niet vervangen.



SCHELVISCOUSCOUS MET **KROPSLA**

1 PORTIE

+ 8 M

INGREDIËNTEN

- 20 g schelvishaasje (versmarkt)
- 50 g kropsla
- 50 g komkommer
- 30 g couscous (tarwegriesmeel)
- 1 koffiel. plantaardige olie

VOORBEREIDING (5 min.)

- Snij het schelvishaasje in stukjes.
- Snipper de kropsla fijn.
- Schil de komkommer en schraap er de zaadjes uit met een koffielepel. Snij in stukjes.

BEREIDING (25 min.)

1. Kook de stukjes schelvis samen met de kropsla, de komkommer en de couscous 20 min. gaar in een bodempje water.
2. Mix samen met de olie tot een grove puree.

KALKOENENREEPJES MET **KRIELTJES EN AUBERGINE**

HOOFDGERECHT VOOR 2 PERSONEN – BABY EET MEE

+ 8 M

INGREDIËNTEN

- 300 g kalkoenensneden (beenhouwerij)
- 2 aubergines
- 125 g kerstomaten
- 1/2 granaatappel
- 1/2 plantje platte peterselie
- 300 g krielaardappelen
- 1 eetl. ahornsiroop
- 4 eetl. olijfolie
- 1/2 koffiel. paprikapoeder
- zwarte peper (molen)
- zout

BABYRECEPT (25 min.)

1. Snij 20 g kalkoenensnede in stukjes. Schil 40 g krielaardappelen en snij in blokjes. Snij 80 g aubergine in blokjes. Haal de pitjes uit 2 kerstomaten.
2. Kook alles 20 min. gaar in een bodempje water.
3. Plet 4 granaatappelpitten met een vork. Meng samen met 1 koffiel. plantaardige olie onder de kalkoen en de groenten.

VOORBEREIDING (20 min.)

- Snij de kalkoenensneden in reepjes.
- Snij de aubergines in grove stukken van ± 2 cm dik.
- Wrijf de ongeschilde krielaardappelen goed schoon onder koud water.
- Haal de pitjes uit de halve granaatappel.
- Hak de blaadjes peterselie grof.

BEREIDING (40 min.)

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Doe de krielaardappelen en de aubergines in een ovenschaal en voeg 2 eetl. olijfolie, de ahornsiroop, het paprikapoeder, zwarte peper en zout toe. Meng goed en zet ± 30 min. in de voorverwarmde oven.
3. Snij ondertussen de kerstomaten middendoor en voeg na 25 min. toe aan de krielaardappelen.
4. Verhit 2 eetl. olijfolie in een pan en bak de kalkoenenreepjes aan alle kanten goudbruin en gaar.

AFWERKING

Werk de ovenschotel af met de peterselie en de granaatappelpitjes.

Voedingswaarde per persoon: Energie 552 kcal - Eiwitten 42,1 g - Vetten 21,7 g - Koolhydraten 47,1 g



CHILI CON QUORN MET **ZOETE PUNTPAPRIKA**

VEGETARISCH HOOFDGERECHT VOOR 2 PERSONEN – BABY EET MEE

+ 12 M

INGREDIËNTEN

- 200 g fijngehakte quorn (versmarkt)
- 2 zoete puntpaprika's
- 1/2 plantje koriander
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 5 halfgedroogde kerstomaten in olie (versmarkt)
- 400 g gepelde tomaten (blik)
- 200 g rode bonen (blik)
- 1 koffiel. tomatenpuree
- 125 g basmatirijst
- 2 eetl. olijfolie
- 1/2 koffiel. komijnpoeder
- 1 snuifje cayennepeper
- zwarte peper (molen)
- zout

VOORBEREIDING (10 min.)

- Verwijder de pitjes en de witte zaadlijsten uit de zoete puntpaprika's en snij in blokjes van 2 cm.
- Snij de ui grof en mix samen met de halfgedroogde kerstomaten en het gepelde teentje knoflook tot een grove puree.

BEREIDING (30 min.)

1. Verhit de olijfolie in een stoofpot en roerbak de kerstomatenpuree enkele min.
2. Voeg de quorn, de komijn en de cayennepeper toe. Roerbak even.
3. Voeg de zoete puntpaprika en de tomatenpuree toe. Laat even bakken en voeg de gepelde tomaten toe. Breng aan de kook en laat 20 min. afgedekt stoven op een zacht vuur.
4. Voeg na 15 min. de gespoelde en uitgelekte rode bonen toe en kruid met zwarte peper en zout.
5. Kook ondertussen de rijst gaar in lichtgezouten water (kooktijd: zie verpakking). Giet af. Leg er een propere keukenhanddoek op. Laat de rijst zo 5 min. stomen. Roer los.
6. Hak de blaadjes koriander grof en werk er de chili mee af.

BABYRECEPT (20 min.)

1. Schil 100 g zoete puntpaprika en snij in stukjes.
2. Kook samen met 25 g fijngehakte quorn, 1 eetl. uitgelekte rode bonen en 1 eetl. rijst 15 min. gaar in een bodempje water.
3. Meng met 1 koffiel. plantaardige olie en werk af met 4 fijngehakte blaadjes koriander.

Voedingswaarde per persoon: Energie 647 kcal - Eiwitten 33,5 g - Vetten 14,2 g - Koolhydraten 88,8 g





FRUITPAP MET **PRUIM EN NECTARINE**

1 PORTIE

+ 4 M

INGREDIËNTEN

- 1 pruim
- 1/2 nectarine

VOORBEREIDING (5 min.)

- Verwijder de pit uit de pruim en de halve nectarine.
- Snij de pruim en de halve nectarine in stukjes.

BEREIDING (5 min.)

1 Mix de stukjes pruim en nectarine tot een moes.



FRUITPAP MET **FRAMBOOS EN MELOEN**

1 PORTIE

+ 6 M

INGREDIËNTEN

- 100 g meloen (naar keuze)
- 5 frambozen

VOORBEREIDING (5 min.)

Schil de meloen en snij in stukken.

BEREIDING (5 min.)

1 Mix de stukken meloen samen met de frambozen tot een moes.

TIPS VOOR PAPJES MET ZOMERFRUIT

- Zomerfruit zoals meloen, nectarine en perzik verkleurt niet zo snel als ander fruit (bv. appelen, peren, banaan). Dat maakt het ideaal om in fruitpapjes te verwerken of om later uit het vuistje te eten.
- Schil eventueel het fruit om een gladder fruitpapje te krijgen. Zeker voor jongere kindjes is dat makkelijker om te eten.



EEN HAPJE VOOR MAMA, EEN HAPJE VOOR PAPA …

Wanneer beginnen met groente- en fruitpapjes? Het antwoord op die vraag komt van uw baby zelf, want er zijn heel wat signalen die aantonen dat hij klaar is voor het eerste lepeltje. En afhankelijk van kind tot kind groeit dat lepeltje in 1-2-3 uit tot een grote hap.

STARTEN MET VASTE VOEDING

Meestal krijgen baby's hun eerste groente- of fruitpap tussen 4 en 6 maanden. Zeker wanneer ze meer en meer geboeid raken door tafelmomenten. Houden ze u nauwlettend in het oog wanneer u zelf aan het eten bent? Dan kan dat een signaal zijn. Ook als uw baby van alles in zijn mondje stopt en smakkende geluiden maakt, kijkt hij waarschijnlijk al reikhalzend uit naar dat eerste lepeltje. U mag zelf kiezen waarmee u start, maar als u wacht tot 6 maanden kiest u het best voor groentepap. Want daaruit haalt uw kindje het snelst de nodige portie ijzer.

HET EERSTE LEPELTJE

Beginnen doet u met enkele lepeltjes. Als dat goed gaat, mag u de hoeveelheid verhogen naar 150 g. En tegen dat uw baby zijn eerste verjaardag viert, mag u hem porties van 250 tot 300 g voorschotelen. Maak u geen zorgen als de eerste groente- of fruitpap bij één lepeltje blijft. Baby's moeten leren eten. Als hij toch maar enkele hapjes eet, geef hem dan wel nog wat melkvoeding bij.

GROENTEN IN DE HOOFDROL

In groentepap winnen groenten het altijd van de andere ingrediënten. Hou rekening met volgende verhouding: 2/3 groenten en 1/3 aardappelen. De aardappelen kan u vanaf de eerste papjes al gerust vervangen door 1 à 2 eetlepels ongekookte deegwaren, rijst, quinoa, couscous of bulgur. Vanaf 6 maanden mag u er kleine porties vlees, vis of vleesvervangers aan toevoegen.

EERST MOES, DAN BROKJES

De eerste papjes maalt u het best helemaal fijn. Vanaf 8 maanden mogen ze wat grover gemalen of geprakt zijn, zodat uw baby leert kauwen op voedsel. Ook stukjes brood mogen vanaf dan op het menu.