

GROEIEN ALS KOOL IN DE WINTER

Kinderen kunnen vaak verrassend uit de hoek komen, ook wat eten betreft. Maak dus zeker eens groenten zoals witloof, spruiten of kool klaar voor uw kleintje, want die zijn in dit seizoen niet te stuiten. Vergeet ook de citrusvruchten niet. In de winter zitten die boordevol smaak en vitamines.

In dit hoofdstuk:

- Groenten en fruit: de oogst van de winter
- 4 babypapjes en 3 recepten ‘baby eet mee’
- 2 fruitpapjes
- Handige weetjes

GROENTEN EN FRUIT
DE OOGST VAN DE WINTER

+ 4 M

GROENTEN


knolselder


postelein


rode biet


veldsla


witloof

FRUIT


banaan


citroen


clementine


pompelmoes


sinaasappel

+ 6 M

GROENTEN


aardpeer


pastinaak


raap

FRUIT


passievrucht


lychee


vijg

+ 8 M

FRUIT


granaatappel

+ 12 M

GROENTEN


groenekool


koolraap


rodekool


schorseneren


spruiten

FRUIT


ananas



KNOLSELDER-PUREE

1 PORTIE

+ 4 M

INGREDIËNTEN

- 100 g knolselder
- 40 g aardappel
- 1 koffiel. plantaardige olie

VOORBEREIDING (5 min.)

- Schil de knolselder en snij in stukjes.
- Schil de aardappel en snij in stukjes.

BEREIDING (25 min.)

1. Kook de stukjes knolselder en aardappel 20 min. gaar in een bodempje water.
2. Mix samen met de olie tot een puree.



RODE BIET MET RIJST

1 PORTIE

+ 4 M

INGREDIËNTEN

- 120 g rode biet
- 30 g rijst
- 1 koffiel. plantaardige olie

VOORBEREIDING (5 min.)

Schil de rode biet en snij in heel kleine blokjes.

BEREIDING (30 min.)

1. Kook de stukjes rode biet 20 à 25 min. gaar in een bodempje water.
2. Kook intussen de rijst 10 min. gaar in 60 ml water.
3. Mix de rode biet samen met de rijst en de olie tot een puree.

RAAPJES
MET GRIEKSE PASTA EN KALFSVLEES

1 PORTIE

+ 6 M

INGREDIËNTEN

- 15 g kalfsescalope (beenhouwerij)
- 100 g raapjes
- 30 g Griekse pasta (risoni)
- 1 koffiel. plantaardige olie

VOORBEREIDING (5 min.)

- Snij de kalfsescalope in stukjes.
- Schil de raapjes en snij in blokjes.

BEREIDING (25 min.)

1. Kook het kalfsvlees samen met de raapjes 20 min. gaar in een bodempje water.
2. Voeg na 10 min. de Griekse pasta toe en laat verder garen.
3. Mix alles samen met de olie tot een puree.



WITLOOF
MET QUORN EN BULGUR

1 PORTIE

+ 8 M

INGREDIËNTEN

- 20 g quornstukjes (versmarkt)
- 100 g witloof
- 4 granaatappelpitjes
- 4 blaadjes koriander
- 30 g bulgur
- 1 koffiel. plantaardige olie

VOORBEREIDING (5 min.)

Verwijder de harde kern uit het witloof en snipper fijn.

BEREIDING (25 min.)

1. Kook het fijngesnipperde witloof samen met de quorn en de bulgur 15 min. gaar in een bodempje water.
2. Snipper ondertussen de korianderblaadjes fijn.
3. Plet de granaatappelpitjes met een vork.
4. Mix het witloof, de quorn en de bulgur samen met de olie tot een grove puree. Werk af met de koriander en de granaatappelpitjes.



TAGLIATELLE MET SPEK, **PREI EN AARDPEER**

HOOFDGERECHT VOOR 2 PERSONEN – BABY EET MEE

+ 8 M

INGREDIËNTEN

- 125 g gerookte spekblokjes
- 300 g aardperen
- 2 preien
- 25 g pecorino (blok)
- 1 eetl. zure room
- 230 g tagliatelle
- 1 dl groentebouillon (1/3 blokje opgelost in 1 dl heet water)
- 1 eetl. olijfolie
- 1/2 koffiel. tijm (gedroogd)
- 1/2 koffiel. kerriepoeder
- zout

BABYRECEPT (25 min.)

1. Snipper 60 g preiwit fijn. Schil 60 g aardpeer en snij in stukjes. Breek 30 g tagliatelle in stukjes.
2. Kook alles 20 min. gaar in een bodempje water.
3. Mix samen met 1 koffiel. plantaardige olie tot een puree.

VOORBEREIDING (10 min.)

- Snipper het preiwit en een stukje van het preigroen fijn.
- Wrijf de ongeschilde aardperen goed schoon onder koud water en snij in schijfjes van ± 1/2 cm.
- Rasp de pecorino grof.

BEREIDING (20 min.)

1. Verhit een pan met antiaanbaklaag zonder vetstof en bak de spekblokjes goudbruin. Haal uit de pan en zet opzij.
2. Verhit de olijfolie in dezelfde pan. Voeg de fijngesnipperde prei en de schijfjes aardpeer samen met de tijm en het kerriepoeder toe en roerbak enkele min.
3. Giet er de groentebouillon over en laat 6 à 8 min. stoven op een zacht vuur.
4. Kook ondertussen de tagliatelle beetgaar in lichtgezouten water (kooktijd: zie verpakking). Giet af.
5. Meng de zure room onder de groenten. Meng samen met de spekblokjes onder de pasta en laat nog even opwarmen.

AFWERKING

Werk af met de geraspte pecorino.

Voedingswaarde per persoon: Energie 819 kcal - Eiwitten 32,0 g - Vetten 31,0 g - Koolhydraten 102,0 g



GEHAKTSCHOTEL MET KRUIDENKORST EN **GROENEKOOL**

HOOFDGERECHT VOOR 2 PERSONEN – BABY EET MEE

+ 12 M

INGREDIËNTEN

- 300 g filet americain natuur (beenhouwerij)
- 250 g champignons
- 1/2 groenekool
- 1/2 plantje platte peterselie
- 1/2 plantje dille
- 400 g zachtkokende aardappelen
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 eetl. boter
- 1 dl lichte room
- 1 eetl. tomatenpuree
- 2 eetl. paneermeel
- 6 eetl. olijfolie
- 1/2 koffiel. tijm (gedroogd)
- 1 blaadje laurier
- zwarte peper (molen)
- zout

VOORBEREIDING (15 min.)

- Hak de peterselie en de dille fijn. Snipper het teentje knoflook fijn. Meng alles onder het paneermeel samen met 2 eetl. olijfolie.
- Schil de aardappelen en snij in stukken.
- Snipper de bladeren van de halve groenekool fijn.
- Snij de champignons in 4. Snipper de ui fijn.

BEREIDING (45 min.)

1. Kook de aardappelen 20 min. gaar in lichtgezouten water. Giet af en plet met de boter tot een puree. Kruid met zwarte peper en zout.
2. Verhit intussen 2 eetl. olijfolie in een pan en stoof de ui 5 min.
3. Voeg de filet americain toe en maak los met een vork. Doe er de tomatenpuree en de champignons bij. Kruid met de tijm en de laurier en laat 10 min. stoven op een zacht vuur.
4. Verhit 2 eetl. olijfolie in een kookpot en stoof de groenekool 10 min. gaar. Voeg de lichte room toe en kruid met zwarte peper en zout.
5. Verwarm de oven voor op 200 °C.
6. Verdeel de vleesbereiding over de bodem van een ovenschaal. Bedek met de groenekool en de puree. Bestrooi met het paneermeel. Zet ± 20 min. in de voorverwarmde oven.

BABYRECEPT (25 min.)

1. Snipper 100 g groenekool fijn. Schil 40 g aardappelen en snij in blokjes.
2. Kook samen met 25 g filet americain natuur 20 min. gaar in een bodempje water.
3. Meng met 1 koffiel. plantaardige olie.

Voedingswaarde per persoon: Energie 878 kcal - Eiwitten 49,6 g - Vetten 52,2 g - Koolhydraten 52,6 g



KIP IN PANCETTA MET STAMPPOT VAN **SPRUITEN**

HOOFDGERECHT VOOR 2 PERSONEN – BABY EET MEE

+ 12 M

INGREDIËNTEN

- 2 halve borstfilets van braadkip (beenhouwerij)
- 4 sneetjes pancetta (charcuterie)
- 300 g spruiten
- 1 takje verse rozemarijn
- 250 g aardappelen
- 1 zoete aardappel
- 2 eetl. olijfolie
- 1 blaadje laurier
- zwarte peper (molen)
- zout

VOORBEREIDING (10 min.)

- Wikkel elke kipfilet in 2 sneetjes pancetta.
- Snij een kruisje in het voetje van de spruiten.
- Schil de aardappelen en de zoete aardappel en snij in grove stukken.

BEREIDING (30 min.)

1. Doe de aardappelen, de zoete aardappel en de spruiten in een grote kookpot of stoofpot. Voeg een scheutje water toe. Kruid met de laurier, het takje rozemarijn, zwarte peper en zout.
2. Breng aan de kook, dek af en laat ± 20 min. stoven op een heel zacht vuur. Haal van het vuur, verwijder het takje rozemarijn en het laurierblaadje en plet met een vork tot een grove puree.
3. Verhit ondertussen de olijfolie in een pan en bak de kipfilets 6 à 8 min. aan elke kant goudbruin en gaar.

BABYRECEPT (25 min.)

1. Schil 30 g aardappel en 30 g zoete aardappel en snij samen met 25 g kipfilet en 100 g spruiten in stukjes.
2. Kook alles 20 min. gaar in een bodempje water.
3. Meng met 1 koffiel. plantaardige olie.

Voedingswaarde per persoon: Energie 481 kcal - Eiwitten 47,2 g - Vetten 18,0 g - Koolhydraten 32,6 g





CLEMENTINE-BANANENMOES

1 PORTIE

+ 4 M

INGREDIËNTEN

- 1/2 banaan
- 1 kleine clementine

VOORBEREIDING (5 min.)

- Pel de clementine en verwijder het velletje van elk partje.
- Snij de halve banaan in stukjes.

BEREIDING (5 min.)

1 Mix het vruchtvlees van de clementine samen met de banaan tot een moes.



FRUITPAP LYCHEE-**SINAASAPPEL**

1 PORTIE

+ 6 M

INGREDIËNTEN

- 3 partjes sinaasappel
- 1/2 appel
- 1 lychee

VOORBEREIDING (5 min.)

- Verwijder eventueel het velletje van de partjes sinaasappel.
- Schil de halve appel en snij in stukjes.
- Pel de lychee en haal er de pit uit.

BEREIDING (5 min.)

1 Mix het vruchtvlees van de sinaasappel met de stukjes appel en de lychee tot een moes.

TIPS VOOR PAPJES MET WINTERFRUIT

- In de winter zijn citrusfruit (sinaasappel, mandarijn, clementine ...) en tropische vruchten zoals ananas en lychee op hun best. Dan bevatten ze het meeste vitamines en zitten ze boordevol smaak.
- Voor heel jonge kindjes verwijdert u het best het velletje van citrusfruit. Dan kunnen ze er makkelijker op knabbelen. Van zodra ze die techniek onder de knie hebben, kan u het velletje er gewoon aan laten.



HANDIGE WEETJES

EEN KOMMETJE SOEP

Vanaf 8 à 9 maanden kan u soep geven aan uw baby, als extraatje bij de groente- of broodmaaltijd. Soep vervangt de maaltijd dus niet, daarvoor bevat het te weinig voedingsstoffen. Kies ook altijd voor zelfgemaakte soep, want in kant-en-klare soep zit te veel zout.

TUSSENDOORTJES: JA OF NEE?

Eigenlijk heeft een baby tot 1 jaar geen tussendoortjes nodig. Vanaf 1 jaar heeft hij genoeg aan 2 extraatjes per dag. Dat zijn het best gezonde tussendoortjes zoals stukjes fruit, rauwe groenten, een sneetje brood, een rijstwafel of wat yoghurt. Zorg er wel voor dat ze niet te energierijk zijn. Anders zal hij de volgende maaltijd misschien willen overslaan, omdat hij geen honger meer heeft.

SPIJS EN … DRANK

Tot de leeftijd van 6 maanden is melk de hoofddrank van uw baby. Te veel andere dranken erbij geven vermindert zijn eetlust. Na 6 maanden kiest u het liefst voor water. Af en toe wat lichte kruiden- of vruchtenthee (zonder suiker of honing) kan ook. Als uw kindje ziek is (koorts, diarree) of als het buiten erg warm is, geeft u hem het best extra vocht.

VLEES EN VEGGIE

Vanaf 6 maanden heeft uw kindje meer nood aan energie en ijzer. U mag zijn groentepap dan zeker aanvullen met vlees, vis of eieren. In het begin start u met 15 g vlees, tegen de leeftijd van 1 jaar mag dat 25 g zijn. Voor vis verhoogt u de hoeveelheid van 20 naar 30 g op eenjarige leeftijd. Ook vleesvervangers zorgen voor energie en ijzer. Vanaf 6 maanden kan u het vlees of de vis dus gerust vervangen door 15 g tofoe of quorn.

EEN WEEKMENU SPECIAAL VOOR UW BABY



Samen met onze voedingsdeskundigen stelt ons kookteam voor u weekmenu's samen met **lekkere, gevarieerde en evenwichtige recepten**. U vindt ze terug in de Colruyt-folder en op colruyt.be/lekkerkoken.

INSPIRATIE VOOR ELKE DAG

De recepten bieden **variatie voor elke dag** (vlees, vis, veggie ...) en zijn samengesteld met aandacht voor de seizoenen.

MET BABYPAPJES

U krijgt er ook een **babyversie** bij, want door de ingrediënten en de bereidingswijze licht aan te passen kan u deze recepten tegelijkertijd klaarmaken voor uw baby.