

HAPPY HOND

KOOKBOEK Maureen du Toit

PEPPER
BOOKS



*Ik draag dit boek op aan de beste hond die ik me
ooit had kunnen wensen.
Lieve Bella: we missen je nog elke dag.*

Nur 440/431 / IPP042201
Bisac CKB117000 / PET004000
© MMXXII Pepper Books
© MMXXII Tekst: Maureen du Toit
Omslagontwerp: Oranje Vormgevers
© Foto Evelien de Bruijn: Wenda Oudshoorn
© Foto Babette van Veen: Mettina Jager
© Foto Mabel van den Dungen: Kees Rijken
© Foto Loretta Schrijver: Tom Cornelissen
Opmaak binnenwerk: Studio L.E.O.

Alle recepten in dit kookboek voor honden zijn gecontroleerd door een specialist op het gebied van diervoeding. Hier kunnen echter geen rechten aan worden ontleend. Voor het maken van de recepten is de hondenbaas zelf verantwoordelijk. Neem echter bij twijfel over een recept of ingrediënt eerst contact op met uw dierenarts. Zowel de uitgever als de auteur kan niet aansprakelijk worden gesteld voor eventuele allergische reacties of anderszins.

Alle rechten voorbehouden, inclusief het recht van reproductie in zijn geheel of in gedeelten, in welke vorm dan ook.

Pepper Books is een imprint van Uitgeverij Kluitman Alkmaar B.V.

pepperbooks.nl
maureendutoitfoodandfit.nl



INHOUD

Inleiding. Waarom bakken voor je hond?	9	Viktor Brand	48
Gevarenlijst. Producten die je moet vermijden	13	Babette van Veen	49
Hondenkoekjes	15	Pupsicles	51
Maureen du Toit	16	Chimène van Oosterhout	52
Ellie Lust	17	Eloy de Jong	53
Appel-kurkumapretzels	19	Kauwsticks van zoete aardappel en courgette	55
Evelien de Bruijn	20	Koos van Plateringen	56
Patatje met	23	Puppy spice latte	59
Maurice Wijnen	24	Piet Hellemans	60
Peter Aerts	25	Valentijnshartjes	63
Pupcakes met appel en banaan	27	No-chocobrownies	65
Mabel van den Dungen	29	Hanne Tersmette	66
Macarons	31	Loretta Schrijver	67
Sterre Koning	33	Spinaziepannenkoeken	69
Trainingsbrokjes	35	Simone van Trojen	70
Gallyon van Vessem	36	Muntblokjes	73
Peanut butter-en-jellydonuts	39	Derek Ogilvie	74
Patty Brard	40	Mini-appeltaart	77
Feestelijk groente-zalmtaartje	43	Vijfkruidenkoekjes	79
Zoeteaardappelpoffertjes	47	Kees Aantjes	80
		Broccoli-zalmmuffins	83
		Appelchips	85





INLEIDING

WAAROM BAKKEN VOOR JE HOND?

Mijn laatste (maar zeker niet allerlaatste!) hond was Bella (zie foto van Bella met mijn jongste dochter Karlijn in de mand). Een enorme Zuid-Afrikaanse boerboel van zestig kilo(!) waaraan ik dit boek heb opgedragen. Ze was dol op pannenkoeken. Een gerecht dat ik minstens één keer per week maakte, aangezien mijn dochters toen nog in de basisschoolleeftijd zaten. Zodra ik de beslagkom pakte, stond ze al achter me. Met een beetje mazzel liet ik een ei vallen en kon ze dat lekker opslobberen. Het was gewoon traditie dat als we pannenkoeken aten, Bella er ook eentje mocht. En dat wist ze.

Hier ligt de oorsprong voor de inspiratie van dit boek. Want als ze een pannenkoekje mee kon eten (uiteraard zonder suiker), dan is een cakeje of koekje toch ook niet zo gek? Ik ben me uitgebreid gaan verdiepen in wat honden veilig kunnen eten naast de standaardbrokken. Lucca, de hond van mijn ouders, was een goed en dankbaar 'proefkonijn'.



Toen ik druk was met de voorbereiding van dit kookboek, kreeg ik natuurlijk voortdurend de vraag: waarom? Waarom zou je bakken voor je hond? Ga naar de supermarkt, koop een zak voer en klaar! (Maar dat waren vooral de niet-hondenbezitters die met die suggestie kwamen.)

Afgezien van dat bakken gewoon leuk is, althans dat vind ik, zorgt het voor een nog innigere band met je hond. Daarnaast kun je zelf de porties bepalen én je weet exact wat erin zit! Met dit kookboek wordt wel duidelijk dat ik me geenszins heb laten ontmoedigen. Uiteraard heb ik al mijn baksels uitprobeerde op mijn testpanel (bestaande uit hondenbezitters om me heen in de vorm van vrienden, familie, collega's en burens). Ik kreeg positieve



Maureen met haar vader en hun hond Solo

reacties terug, vaak vergezeld van hilarische filmpjes en foto's. En de dwingende vraag: wat zit erin en hoe maak ik het zelf?

MIJN HONDEN

In mijn vroegste herinneringen komen honden voor. De allereerste hond in ons gezin kwam een paar weken nadat ik was geadopteerd en met mijn kersverse ouders nog in Lesotho (Zuid-Afrika) woonde. Ik was net elf maanden, en vuilnisbakkenras Solo niet veel ouder.

Jaren later, toen we via Nairobi (Kenia) naar Nederland terugreisden, kwam daar rond de geboorte van mijn broertje Gijs zwarte labrador Rakker bij. Ik was toen vier. Mijn herinneringen aan Rakker zijn eindeloos en dierbaar. Uitgebreide zomerse boswandelingen in Bilthoven, waarna ze vaak in de achtertuin met de tuinslang afgespoeld moest worden omdat ze in koeienpoep had liggen rollen. Hoe erger het stonk, hoe beter. Ze was een expert in het apporteren van stokken en tennisballen, hoe ver je ze ook gooide. In de periode voor de scheiding van onze ouders was ze de steun en toeverlaat van mijn broertjes en mij. Ik weet nog dat we een keer met z'n viertjes boven zaten toen er beneden ruzie was. We hadden een hut gebouwd onder mijn hoogslaper,

waar we de storm uitzaten. Rakker is uiteindelijk veertien jaar geworden en kreeg een prachtig graf onder de boom in onze achtertuin, waar ze tijdens haar leven zo graag lag te doezelen in de zon.

Na de scheiding van mijn ouders had mijn vader met zijn nieuwe partner een jack russell met de passende naam Turbo. Een hondje net zo breed als hoog, en overal haantje-de-voorste. Ik kan me vooral herinneren dat we veel om Turbo moesten lachen en heel veel kapotte schoenen hadden.

In mijn studententijd, toen mijn vader naar Malawi vertrok vanwege zijn werk als tropenarts, en later op Aruba ging wonen, waren er gemiddeld altijd wel twee à drie honden in en om het huis, zowel in Afrika als op Aruba. Namen die mij zo te binnen schieten zijn Gypsy, Mambo en Spot. Allemaal volledig onherleidbare rassen uit het lokale dierenasiel, of gewoon enigszins gehavend gevonden langs de weg. Getalenteerde rattenvangers, gepassioneerde terreinbewakers en onvermoeibare speelkameraadjes. Mijn moeder woonde inmiddels met haar partner in Italië en daar kwam lieve, trouwe Lucca! Geboren in de gelijknamige Italiaanse stad. Een perfecte hond voor de lieflijke, maar

ook ruige omgeving van Umbrië. De wandeltochten die ik daar met Lucca heb gemaakt zijn ontelbaar, evenals de avonturen die we samen hebben beleefd. Wat mijn ogen zagen, had Lucca allang opgespoord met haar neus. Geen hert, stekelvarken, haas, wild zwijn, slang of patrijs ontsnapte aan haar aandacht. Terug van een wandeling had ze altijd nog energie genoeg voor touwtjetrokken en tikkertje spelen met mijn dochters die in de leeftijd van vier en zes jaar even onvermoeibaar waren. Lucca is inmiddels elf jaar, wat witter om de snuit en wat stijver in de gewrichten, maar ons allemaal nog zeer dierbaar. Lucca's lievelingssnack is wortel, dus uiteraard verwerk ik dat in haar hondenkoekjes!

HOE DIT KOOKBOEK TE GEBUIKEN

Dit kookboek heb ik met veel plezier gemaakt. Mijn creativiteit en kennis als hobbykok, maar ook mijn liefde als hondenmoeder zitten erin! Ik wil wel duidelijk maken dat alle snacks bedoeld zijn als extraatje, en geen vervanging van een maaltijd zijn. Voor ons is het ook niet goed om voortdurend te snacken! Daarnaast ben ik geen hondenvoeding-expert en is iedere hond uniek (net als ieder mens), dus mocht je ergens over

twijfelen, vraag het dan altijd eerst aan je dierenarts.

Alle recepten zijn lactosevrij, omdat de meeste honden lactose-intolerant zijn. Honden kunnen uiteraard ook andere intoleranties of allergieën hebben, zoals bijvoorbeeld voor gluten. En als je je hond voor het eerst kruiden of specerijen geeft die je niet eerder hebt geprobeerd: doe het dan met mate. Verder zijn veel recepten vegetarisch en vegan, met soms een optie voor vlees of vis.

Hiernaast heb ik een gevarenlijst opgenomen met producten die een hond absoluut niet mag eten.

EEN WOORD VAN DANK

Een kookboek vóór honden zónder honden is ondenkbaar, dus heb ik al mijn vrienden en collega-BN'ers gevraagd of ze samen met hun hond in mijn kookboek wilden. Stuk voor stuk waren ze enthousiast. Dank jullie wel dat jullie model wilden staan met je trouwe viervoeter, en dank voor jullie geloof in mij en dit kookboek!

GEVARENLIJST

De meeste hondenbezitters zijn vrij goed op de hoogte van de producten die hun hond absoluut niet mag eten. Bij twijfel kun je altijd je dierenarts bellen. Ik heb toch een paar zaken op een rijtje gezet, maar de lijst is niet volledig en uiteraard bestaan er meer producten die niet geschikt zijn voor honden.

FRUIT/GROENTE

Vermijd de zogeheten steenvruchten zoals:

- perziken
- nectarines
- dadels
- pruimen
- kersen
- mango's

Als je hond de harde, steenachtige kern/pit per ongeluk opeet, wordt hij ziek. Dus uit voorzorg is het het beste om deze vruchten te vermijden.

EN VERDER

- druiven (ook rozijnen/krenten)
- avocado's
- appel- en perenpitten (Geef je hond nooit het klokhuis van een appel, de pitten bevatten de giftige stof cyanide. Geef je hond ook nooit het klokhuis van een peer aangezien het de giftige stof blauwzuur bevat.)

ALLE UI-ACHTIGEN

- knoflook
- prei
- lente-uitjes
- bieslook

Net als voor de mens is te veel suiker voor een hond niet goed, maar zorg dat je hond ook de volgende producten niet binnenkrijgt:

- gist
- xylitol
- chocola
- drop
- zout

ZUIVEL

De meeste honden zijn lactose-intolerant, dus vermijd zuivelproducten. Goede alternatieven:

- ongezoete sojamelk/-yoghurt
- ongezoete havermelk
- ongezoete kokosmelk/-kwark

VERMIJD FAMILIE VAN DE NACHTSCHADE

- tomaat
- aubergine
- paprika
- rauwe aardappel

Geef je hond ook geen:

- champignons/paddenstoelen


LEGENDA


 aantal porties

 aantal stuks

 bereidingstijd

 tijd in oven

 tijd in vriezer

 houdbaarheid

 vegetarisch

 vegan



Dit is hoe ik ooit begonnen ben: standaard-hondenkoekjes met Lucca's lievelings-ingrediënt: wortel. Toen had ik nog geen mooie uitsteekvormpjes, dus sneed ik gewoon rechthoeken uit een lap deeg. Deze versie is geheel vegetarisch, maar voel je vrij om wat vlees- of visvocht* in plaats van water toe te voegen.



RECEPT

HONDEN-KOEKJES



INGREDIËNTEN

- › 50 g wortel
- › 1 (middelgrote) appel
- › 250 g speltmeel (of een glutenvrij alternatief zoals volkorenrijstmeel)
- › 65 g havervlokken
- › 1 ei
- › 80 ml olijfolie
- › water

BENODIGDHEDEN

- › rasp
- › beslagkom
- › deegroller
- › uitsteekvormpje(s) naar keuze
- › bakplaat
- › bakpapier

BEREIDINGSWIJZE

- › Verwarm de oven voor op 175°C.
- › Rasp de wortel (je kunt uiteraard ook geraspte wortel kopen). Schil de appel en verwijder de klokhuizen. Rasp ook de appelpartjes.
- › Meng alle ingrediënten door elkaar, behalve het water.
- › Kneed het mengsel tot een deeg. Voeg water toe als het deeg te droog is, of meel als het te nat is.
- › Strooi eerst wat meel op je werkblad en rol het deeg vervolgens uit.
- › Steek vormpjes uit het deeg.
- › Bekleed de bakplaat met bakpapier en verdeel de vormpjes erover.
- › Bak de koekjes 40 minuten in de voorverwarmde oven.

De koekjes zijn in een afgesloten plastic doos of glazen (weck)pot twee weken houdbaar.

* Met vleesvocht bedoel ik het vocht dat overblijft als je kip, rundvlees of vis kookt (zonder zout!). Dit vocht (en fijngesneden vlees/vis) wordt ook gebruikt voor de pupsicles (zie pagina 51).

PORTRET

MAUREEN DU TOIT



maureen_du_toit

LUCCA

- › Baasjes: ouders van Maureen du Toit, maar Lucca komt vaak bij Maureen logeren
- › Ras: épagneul breton x labrador
- › Geboortedatum: 19 februari 2011
- › Eigenschappen: Lucca is erg lief, heel eigenwijs, een lekkerbek, houdt van stoeien en is af en toe een druktemaker.

PORTRET

ELLIE LUST



lustellie

LOETJE

- › Ras: cavalier King Charles
- › Geboortedatum: 11 november 2013
- › Eigenschappen: Loetje is altijd lief, erg aanhankelijk en soms een beetje een aansteller.



Dit recept neemt wat meer tijd in beslag vanwege het maken van de slierten en het vormen van de pretzels. Een heerlijke bezigheid voor op een regenachtige zondagmiddag.

Vind je het toch te veel gedoe? Leg de slierten dan in de vorm van een hartje!



RECEPT

APPEL- KURKUMA- PRETZELS


20 stuks


40 min.


25 min.


14



INGREDIËNTEN

- › 325 g haver- of speltmeel
- › 200 ml appelmoes (ongezoet)
- › 1 el kokosolie (gesmolten)
- › 1 tl kurkuma
- › 1 ei (of water)
- › 3 el zonnebloempitjes (ongezouten en gepeld)

BENODIGDHEDEN

- › beslagkom
- › bakplaat
- › bakpapier
- › kwast

BEREIDINGSWIJZE

- › Verwarm de oven voor op 165°C.
- › Meng het meel, de appelmoes, de gesmolten kokosolie en de kurkuma door elkaar.
- › Kneed het mengsel tot een deeg. Voeg kokosolie toe als het deeg te droog is of wat meel als het te nat is.
- › Bekleed de bakplaat met bakpapier.
- › Vorm slierten van ongeveer 30 centimeter lang en 1 centimeter dik en leg ze in de vorm van een pretzel op de bakplaat (zie foto).
- › Bak de pretzels 20 minuten in de voorverwarmde oven. Draai ze om en laat nog eens 5 minuten bakken.
- › Laat de pretzels afkoelen.
- › Klop het ei los. Bestrijk de afgekoelde pretzels met het ei (of met water) en bestrooi met de zonnebloempitjes.

De pretzels zijn in een afgesloten bakje twee weken houdbaar in de koeling en twee maanden in de vriezer.