



# Mijn babyrecepten

met  
*Lophie la girafe®*

100 heerlijke recepten  
voor eerste hapjes



**BLANDINE VIÉ**

Foto's van Akiko Ida



# Mijn babyrecepten

met  
Sophie la girafe®

100 heerlijke recepten voor eerste hapjes

**KOSM • S**

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



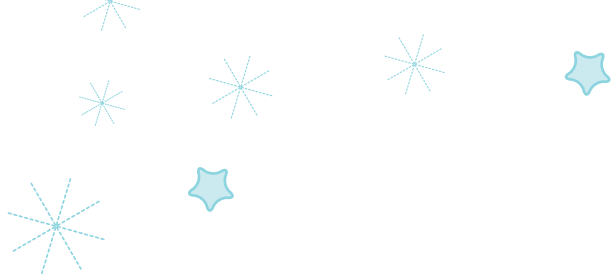
# Inhoud

Inleiding	11
Vanaf 4 maanden	15
Vanaf 6 maanden	51
Vanaf 9 maanden	93
Vanaf 12 maanden	165
Receptenlijst	220









# Inleiding

Niets is zo mooi als het krijgen van een kindje. Maar er is ook niets zo eng. Helemaal als het je eerste kindje is!

Op de kraamafdeling gaat alles goed... De kraamverzorgsters die je baby'tje vertroetelen, wassen, verschonen en aankleden zijn zo behendig dat het er allemaal heel gemakkelijk uitziet. Je vraagt je af of het je alleen ook zo goed zal afgaan. Je krijgt hulp en advies bij





het voeden en ook daar gaat alles goed!

De paniek slaat meestal pas toe zodra je weer thuis bent. De baby krijgt zijn eigen kamertje en je kunt het allemaal nog niet zo goed bevatten. Na een tijdje realiseer je je dat je kindje zich niet echt aan schema's houdt. Jonge ouders hebben daardoor vaak het gevoel dat ze de boel nooit meer op orde zullen krijgen. Hun schuldgevoel slaat om in neerslachtigheid, huilbuien en soms zelfs in woede-uitbarstingen: dat noemen we postnatale depressie of baby blues. Het is een normaal verschijnsel. Na ongeveer een maand vind je je ritme, zo ongeveer tegelijk met het eerste lachje van je baby. Maar al snel dringen zich weer allerlei nieuwe vragen op. Je baby is nu





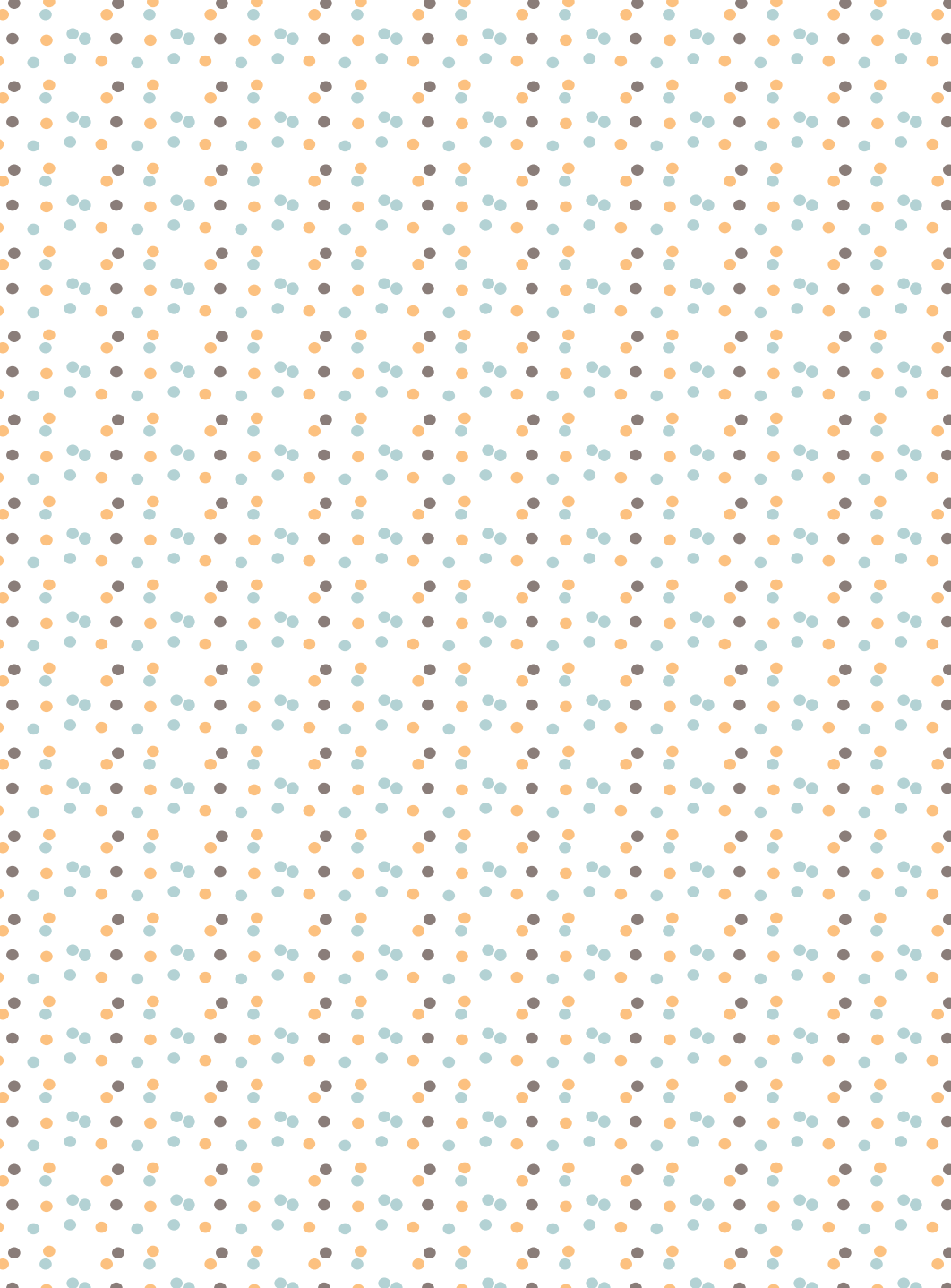
vier maanden en mag iets anders gaan eten dan flesvoeding. Ja... maar wat dan? Die vraag stelde ik me ook toen mijn dochter klein was en om die te beantwoorden heb ik dit boek geschreven. Ik kon het niet over mijn hart verkrijgen om haar potjes of oma's prei-wortel-aardappelsoep te geven. Het leek me van belang om iets meer fantasie in haar voeding te verwerken.

Natuurlijk was ik net als alle ouders bang om iets verkeerd te doen. Om dat te voorkomen heb ik een kinderarts gevraagd mijn recepten te beoordelen. Het was al snel een heel geslaagd experiment. Het ging niet meer alleen om koken: bij elk nieuw gerechtje ontdekte mijn dochtertje nieuwe geuren, nieuwe kleuren, nieuwe texturen, nieuwe smaken...

Elke fles was een bron van vreugde, een bron van ontdekkingen! Het kwam ook voor dat ze haar eten niet lekker vond en zo werd ook haar karakter duidelijk. Een kind dat elke dag hetzelfde eet, kan zijn persoonlijkheid niet zo goed ontplooien als een kind dat gevarieerd eet. En een kind dat eentonig eet, kan zijn smaak ook niet goed ontwikkelen. Om andere ouders te helpen en hun kindjes te verwennen, besloot ik om het receptenschrift uit de babytijd van mijn dochter uit te geven.

Blandine Vié





## Bouillon van wortels en peterselie

 10 min.  2 uur

2 wortels

1 bosje bladpeterselie


vanaf  
5  
maanden

1. Schrap en was de wortels, snijd ze in plakjes. Was de peterselie zorgvuldig.
2. Doe alles in een pan met 1 liter koud water. Breng aan de kook en laat 2 uur pruttelen op laag vuur.
3. Zeef de bouillon, schenk hem in een zuigfles, vul aan met flesvoeding en geef hem als hij voldoende is afgekoeld. Als je baby al wat ouder is, kun je er wat gepureerde groenten door doen.

Vanaf 6 maanden kun je je baby gepureerde soep met een lepeltje geven (doe er dan wel een klontje boter door). Vanaf 6 maanden kun je de kooktijd met een uur inkorten.



## Pastasoep met kip

 5 min.

 5 min.

200 ml magere geogeltebouillon

20 gram kipfilet (gebraden of gboekt),  
zonder vel

1 el soeppasta (alfabet, sterretjes, vermicelli)

vanaf  
5  
maanden

1. Breng de bouillon aan de kook in een pan op laag vuur.
2. Snijd intussen de kipfilet zo fijn mogelijk en doe de stukjes in de pan.
3. Voeg de soeppasta toe, laat 2-3 minuten koken, tot de pasta zacht is.
4. Pureer de soep met een staafmixer en schenk hem in een zuigfles (met speen voor dikke voeding). Geef de fles zodra de soep voldoende is afgekoeld.

Als je zelf rijst met kip op het menu hebt staan, kun je natuurlijk ook een beetje kipfilet, groenten, rijst en magere bouillon met de staafmixer pureren.





## Babyparmentier

 20 min.  45 min.

300 g ouderwetse aardappelpuree  
(recept blz. 72)

20 g tartaar

2 el ongezoete gecondenseerde melk

1 klontje boter (ca. 5 g)

vanaf  
6  
maanden

1. Maak ongeveer 300 gram ouderwetse aardappelpuree.
2. Vet een klein ovenschaaltje in met boter. Verdeel de tartaar over de bodem. Dp af met de puree en strijk de bovenkant glad. Schenk de gecondenseerde melk er gelijkmatig over. Snijd de boter in vlokjes en strooi ze erover.
3. Zet de schaal 10 minuten in de voorverwarmde oven op 220 °C. Je kunt de schaal ook afdekken met aluminiumfolie en 10 minuten stomen.
4. Stort de parmentier op een bord en geef hem met een lepel aan de baby zodra het gerecht de juiste temperatuur heeft.









Laat je baby het hele jaar door kennismaken met verse, huisgemaakte gerechten. Zo zet hij of zij een volgend stapje in het ontdekken van de wereld!

Simpele, snelle en smaakvolle recepten voor je baby:  
witlofhapje \* dorade met komkommer \* romige maissop  
couscous met kip \* vijgencompote \* rijstmuffins

In het dagboekgedeelte kun je noteren hoe je kleintje op deze hapjes reageert en een mooie herinnering bewaren aan deze bijzondere tijd.

Voor ouders van kleintjes vanaf 4 maanden.

Sophie de Giraf is al ruim 50 jaar het beste vriendje van meer dan 40 miljoen baby's. Dit prachtig vormgegeven kookdagboek met 100 heerlijke baby- en dreumeshapjes maakt van koken voor de allerkleinsten een feest.



9 789021 568935

[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

**KOS  
M•S**

NUR 440  
Kosmos Uitgevers,  
Utrecht/Antwerpen