

AAN TAFEL!

Leesvoorbeeld

KATRIJN DEBRUYNE

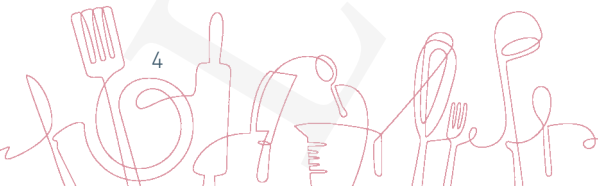
AAN TAFEL!

RECEPTEN VOOR GELUKKIGE KIDS

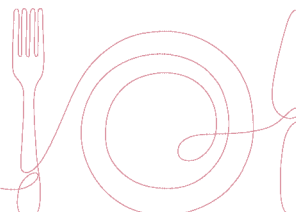
P E L C K M A N S

INHOUDSOPGAVE

Hoe het allemaal begon	9
Haalbaar gezond koken voor iedereen	12
Seizoensgebonden is budgetvriendelijk	12
Maaltijdplanning	13
De grote lijst van moeilijke ingrediënten	14
Koken moet aangenaam blijven	14
In de keuken duiken met je kinderen	15
Mijn keukenvoorraad, mijn redding	18
Koelkast	19
Voorraadkast	20
Diepvries	20
Samen tafelen	22
Checklist bij chaosmomentjes aan tafel	23
Mag het dan eens iets extra's zijn?	24
Tafelmanieren	24
Met kinderen op restaurant	27
Recepten	31
ONTBIJT	35
Havermoutpap met appel	36
Choco-chiapudding	38
Pancakefaces	40
Pink smoothie bowl	42
Havermout met vanille	44
Frozen mango pudding	46
Havermout-kaneel-appelontbijtje	48
Eenvoudige ontbijtwafels	50
TUSSENDOORTJES	53
Yoghurt-fruit-crunch	54
Een fris drankje met fruit en munt	56
Fruitpuzzel	58
Een mooi fruitdoosje	60
Verfrissend melkdrankje met mango	62
Icetea met bessen	64
Rodevruchtensiroop	66
Gembersiroop	68



LUNCH BUITEN HUIS	71
Mijn droomboterhamendoos	72
Tosti-boterham	74
Een kleurige wrap mee naar school	76
Hartige groentemuffin	78
Kleurige pasta	80
Omeletrolletjes met zalm	82
Opgevulde tomaatjes mee naar school	84
Winterse salades	86
Salade met restjes kip	88
SOEPEN	91
Kokossoepje met visballetjes	92
Wortel-gembersoepje	94
Groene soep met pittige croutons	96
Zoete aardappel-courgettesoep	98
Tomatensoep met balletjes	100
Koud soepje voor een zomerse dag	102
KLASSIEKERS IN EEN JONGER JASJE	105
Vol-au-vent (koninginnenhapje)	106
Balletjes in tomatensaus	108
Hutsepot for kids	110
Vispannetje met meer dan dingen uit de zee	112
Kidspaella	114
Wok wok tokkie wok met kalkoen	116
Ons eigen walk-in-hamburgerrestaurant	118
Macaroni met ham en veel groenten	120
Supergroentelasagne	122
OVENSCHOTELS	125
Aardappelgratin met meer dan aardappelen alleen	126
Een kleurige-strikjesschotel	128
Zalm in de oven met curry en aardappelen	130
Noodmaaltijd met scampi en erwtjes	132
Eenpansgerecht met ham en groenten	134
Balletjes met tonijn en heerlijke pasta	136
FEEST IN HUIS	139
Crackers met spread van zoete aardappel	140
Krokante groenten met een pittig sausje	142
Gelakte-kipbrochette	144
Makkelijk succesvol bladerdeeghapje	146
Crumble met rood fruit	148
Cheesecake met rood fruit	150
Een feest zonder stress voor de gastvrouw (of toch zo weinig mogelijk)	152
Mijn grote dankjewel	156









HOE HET ALLEMAAL BEGON

Mijn verhaal begint op de dag dat ik mama ben geworden. Mama van een zoon en een dochter, allebei unieke karakters en een spiegel van hun ouders. Als mama krijg je vaak vanaf de geboorte ook veel twijfels mee, over alle keuzes die op je pad komen.

Als jonge mama wil je in de eerste plaats het beste voor je kind. Je krijgt overal goede raad (en toegegeven: ook vaak ongevraagd advies) en probeert de richtlijnen zo goed mogelijk op te volgen (maar die richtlijnen blijken elkaar soms ook tegen te spreken). Je zoekt online en in boeken naar antwoorden op de vele vragen waar je mee zit, en merkt al snel dat die vragen vele diverse antwoorden krijgen.

Zo ook over voeding. Vanuit mijn opleiding leerkracht voeding, de jaren zwoegen in dikke mappen vol voedingsleer, chemie en kooklessen, had ik al een grondige kennis over voeding. Als mama ging ik nog verder zoeken en me verdiepen in alles over voeding bij kinderen. Want ik wilde onze kinderen een gezonde basis meegeven zonder zelf uren in de keuken te moeten staan en groenten te versnijden in de gekste vormen om te scoren. Nee, hier thuis kook ik gemakkelijk en snel, en liefst ook lekker.

Al snel hadden vriendinnen door dat ik een immense interesse had in gezonde voeding voor kids. Hun vragen kwamen via alle wegen naar mij toe... En zo borrelde er al een idee, een droom om iets te doen voor die onzekere ouders in de keuken die twijfelen tussen een rijstwafel en een maïswafel, of een schuldgevoel krijgen omdat ze hun kind af en toe een boterham met choco geven.

Ik had het geluk dat iemand mij op het juiste moment zei dat ik veel meer was dan een juf alleen. Dat ik zoveel meer power kon doorgeven aan anderen dan ikzelf voor ogen had. Maar enkele dagen na deze wake-upcall moest ik plots afscheid nemen van deze topvriendin. Het was een mokerslag, maar ook een teken dat het leven te kort is om te twijfelen aan je geluk en je talenten. Dus ik sprong, en ik besloot om mijn passie voor gezonde voeding voor kinderen te delen met anderen. De geboorte van @Mamasgezondetips was een feit.

Dit boek is een hulp, een motivatie en vooral een inspiratie om vol vertrouwen en stevig in je schoenen in de keuken te staan. Een boek met recepten voor elk moment van de dag, voor alle seizoenen en voor speciale gelegenheden. Kookboeken zijn er genoeg, maar heel weinig boeken helpen je als ouder wanneer je op zoek bent naar gezonde gerechten voor kinderen (die bovendien ook gesmaakt worden aan tafel), zonder uren in de keuken te moeten staan. Weinig boeken vermijden aankoopstress doordat je drie winkels moet bezoeken om alle ingrediënten te vinden. En bijna geen enkel kookboek moedigt je aan om je kinderen te betrekken bij het koken. Daar wil ik graag verandering in brengen.

Bij ieder recept vermeld ik waar de kinderen mee kunnen helpen (als ze dat willen, want van 'moeten' houden we niet zo). Maar ook hoelang je een schotel op voorhand kunt klaarmaken en of je die gerechten kunt invriezen.

Ik weet als zelfstandige wat haast en spoed is, maar ik wil dit nooit ten koste laten gaan van onze gezinsmaaltijden. We koesteren onze tafelmomenten, want die zijn zoveel belangrijker dan alleen de honger stillen. En als ik die boodschap duidelijk kan maken, is mijn missie geslaagd.

*Ik wens jullie pagina's vol
inspiratie, foto's om stiekem bij
te gaan dromen maar vooral
plannen om ermee aan de slag
te gaan, voor jezelf, je gezin en
je gezondheid.*





HAALBAAR GEZOND KOKEN VOOR IEDEREEN

I Seizoensgebonden is budgetvriendelijk

Meer dan ooit zijn we met z'n allen bezig om gezonder te eten. Kookboeken vol gezonde voeding zijn er ondertussen genoeg, en het aanbod groenten en fruit in de supermarkten wordt alsmaar groter en exotischer. Maar is het altijd nodig om alle groenten en fruit in elk seizoen beschikbaar te hebben?

Seizoensgebonden kopen en met seizoensproducten koken is niet alleen een winst qua smaak en voedende waarde, maar ook voor je budget. Diepvries en conserven zijn een aanvulling om buiten het seizoen toch bepaalde groenten en fruit te kunnen gebruiken in de keuken.

Je bespaart niet alleen veel geld als je let op de seizoenen, maar je spaart zo ook het milieu een beetje. De impact voor het milieu om grondstoffen te telen buiten hun seizoen is vaak heel groot. Sta je er soms zelf bij stil dat de meeste groenten en fruit in één seizoen op hun beste zijn? Zoek naar een goede seizoenskalender en hang die op in je berging.

Vis en vlees, twee basisgrondstoffen uit onze keuken, eten wij als Belgen heel erg graag, maar ze zijn vaak duurder in aankoop. Het is dus zeker de moeite waard om ook op zoek te gaan naar de vis van het moment. Dat kan de prijs al een beetje drukken.

Ook het idee om een à twee keer per week vegetarisch te koken scheelt heel veel voor je budget én is ook weer beter voor onze planeet (en je gezondheid).

Het daagt je bovendien uit om eens vernieuwend te gaan koken, even weg van wat je vaste manier van koken is. Dit boek geeft alvast enkele leuke makkelijke recepten om veggie te koken voor het gezin.

Maaltijdplanning

Ik ben een grote fan van maaltijdplanning. Je bespaart er niet alleen tijd, maar ook geld mee. Maak van tevoren een weekplanning, werk die uit met een bijbehorend boodschappenlijstje en ga altijd eerst op zoek naar wat je nog in huis hebt. Zo beperk je overbodige aankopen, maar heb je ook veel minder onnodig in huis. (Je kent het wel: je koopt iets omdat je er wel eens iets mee wilt maken... en vindt het een week later onaangeroerd in de koelkast.)

Een grondige voorbereiding één keer per week kan ervoor zorgen dat je efficiënter gaat winkelen, 's avonds minder tijd nodig hebt als je wat aan mealprepping doet, maar ook niet meer met de prangende vraag 'Wat gaan we nu eens eten deze avond?' zit.

De intussen bekende maaltijdboxen zijn hier bijna de rechtstreekse vertaling van: jij kiest het menu van achter je scherm, men levert alles aan huis en iedere avond neem jij de fiche erbij en ga je aan de slag. Zelf bestellen wij ook weleens zulke boxen in heel drukke periodes. Het enige nadeel is dat deze boxen duur uitvallen voor een gezin van vier personen, en zeker om het vijf dagen per week te doen. Het is heel handig voor mensen voor wie het koken weinig tijd mag innemen, of mensen die even geen inspiratie hebben (maar daar brengt dit boek raad)!



De grote lijst van moeilijke ingrediënten

Wat mij vooral kan ontmoedigen in heel veel kookboeken, is de immense lijst aan ingrediënten. Een uitstap naar de speciaalzaak, even googelen waar ze die specifieke kruiden hebben, om dan nog niet te denken aan de restjes na het koken. Want wat kun je nu doen met die halve pot ricotta die je overhebt? (Alvast een tip: met een gestoofde sjalot, tomatenpassata en wat groentebouillon krijg je een supersausje.)

Dit boek zal jou raad geven op die momenten dat je denkt: 'Ik heb niks in huis. Wat kan ik maken met deze enkele dingen?' Het zal je vertrouwen in de keuken doen groeien en het zal je met soms heel weinig ingrediënten leren koken op een makkelijke, betaalbare en lekkere manier. Geloof me, na dit boek zul je met een paar ingrediënten een lekker én gezond gerecht op tafel kunnen toveren.

Koken moet aangenaam blijven

Zeker tijdens de weekdagen moet koken vooral snel en vlot gaan – dat maakt het automatisch veel leuker! Stress omdat een rolletje niet mooi dicht blijft na het dresseren wil ik vermijden. Hongerige kids die aftellen naar het eten, je ongeduldige zelf die nog zoveel wil doen die avond... Allemaal staan ze die perfect gevulde rolletjes in de weg. Want eerlijk, een mama die tijdens de week na een drukke werkdag uren kan koken op haar gemakje voor het hele gezin klinkt toch onmogelijk? Die kids zijn dan zeker die avond niet thuis of ze slapen al, denk ik soms. In dit boek geef ik je dan ook mijn snelle succesrecepten mee.

Probeer ook te koken naar je eigen talenten in de keuken. Moeilijke desserts plan je in voor een dag waarop je veel tijd hebt, niet als je nog vijf andere bereidingen wilt maken én de kinderen moet entertainen. Kies dan voor een eenvoudige parfait of een leuk gebakje waarmee je kinderen kunnen helpen.

Uitgebreid koken reserveer ik voor het weekend, op vakantiedagen of als er feest is. En ook daarvoor vind je een aantal suggesties in dit boek.



IN DE KEUKEN DUIKEN MET JE KINDEREN

Mijn kinderen kregen hier al héél vroeg hun taakje in de keuken. Je zou ervan versteld staan hoeveel een peuter eigenlijk al kan. Al vergt het ook wat geduld van de ouders wanneer de kleine chefs aan het werk zijn.

Door je kinderen al van kinds af te betrekken bij het koken, leer je hen op een spontane manier ontzettend veel bij over voeding. Hoe iets smaakt, of hoe iets wordt klaargemaakt, om maar iets te zeggen. Je zult merken dat ook het proeven een pak makkelijker gaat, wanneer je zoon of dochter mee in de potten heeft geroerd. Of dat die spaghetti plots veel lekkerder wordt dan wanneer je hem alleen hebt gemaakt.

Bij ons thuis is er evenwel nooit een verplichting om mee te helpen in de keuken, en net daarom zijn het wel steeds leuke momenten samen. Mijn advies: betrek je kinderen al zo vroeg mogelijk bij het koken. Al is het maar een eitje klutsen of duwen op het knopje van de blender. 'Maar wat kun je dan precies op welke leeftijd doen?' hoor ik jullie nu denken. Ik probeer het even in een schema te gieten.

Dit is afhankelijk van kind tot kind: iedere ouder kent zijn eigen kind het beste om hierover te kunnen beslissen en ernaar te handelen.

Leeftijd	Wat kan je kind al?
1-2 jaar	Roeren, mengen, pureren (tip: leg een natte vaatdoek onder de kom, dat voorkomt veel poetswerk), knopjes bedienen.
3-5 jaar	Potjes bij elkaar gieten, helpen bij mixen, rollen van balletjes, kneden, uitprikken van koekjes, paneren, plukken van kruiden en verknippen, een eitje breken met een mesje in het midden. Zodra je kind cijfers kan herkennen, kun je perfect de cijfertjes al op een blaadje schrijven die ze moeten wegen met de weegschaal.
6 jaar (eerste leerjaar)	Hier gaat de kookwereld open: helpen bij groenten schillen, versnijden (met aangepast mesje), ei breken en splitsen, beslag gieten, bakvorm insmeren, boterham of wrap maken, paneren... Ook ingrediënten afmeten en weegschaal en maatbeker aflezen (mits enige hulp) lukt hier.
Vanaf 8 jaar	Hier kan het kind onder toezicht van een volwassene steeds meer zelfstandig taken uitvoeren. Bij gebruik van een warmtebron is het wel belangrijk dat mama of papa dit goed begeleidt.

Het kan zijn dat je kids voor bepaalde stappen vroeger of pas later klaar zijn. De beste barometer is: test het eens samen met hen uit en toon hoe het moet. Lukt het niet, probeer dan later nog eens. Ergernis en frustratie zijn geen goede start bij het koken.

Je kunt ook aangepaste middelen kopen voor de kleine chefs, maar het is zeker geen must. Heel veel gewone keukenspullen zijn al prima om ermee aan de slag te gaan, al zal er wellicht een beetje gemorst worden. Tijdens het enthousiast mengen van ingrediënten kan een vochtige vaatdoek onder een kom of bordje ervoor zorgen dat er geen verschuivingen gebeuren. Een grote schort kun je ook perfect dubbelvouwen om bij je kind rond te binden.

Wat wel handig kan zijn, is een speciale set kindermesjes. Deze messen zijn nog steeds scherp, maar zijn vooral aangepast aan de handvaardigheid van je kind vanaf vijf jaar. Een makkelijke greep zorgt ervoor dat een kind veilig te werk kan gaan. Toezicht bij het gebruik ervan is wel nog steeds nodig.

Bij de recepten in dit boek vermeld ik steeds welke klusjes de kinderen vanaf welke leeftijd kunnen uitvoeren. Laat dit vooral een inspiratie zijn om samen aan de slag te gaan!