



LUIS PADOVEZZI & IVAN SVARA

# KLEINE FIJNPROEVERS

ITALIAANS KOKEN  
VOOR KINDEREN VAN 0-3 JAAR

Uitgeverij Brandt  
Amsterdam 2022



In de nabijheid zijn van een kind dat de wereld verkent, is een unieke ervaring. Door zijn ogen zie ook jij alle dingen anders. Het gebeurt vanzelf als je je laat aansteken door de verwondering die kinderen hebben. Als we ze goed bekijken wordt duidelijker hoe zij leren ontdekken – namelijk zoals dat ooit bij ons ging – en hoe elk ding ook in onze ogen nieuw lijkt.

Carlotta Servente



## INHOUD

VOORWOORD 8

OP ONTDEKKINGSREIS 10

VAN BORST EN FLES NAAR VAST VOEDSEL 12

HOE GAAT DAT IN ITALIË? 15

EEN BEETJE GESCHIEDENIS 16

SAMEN IS LEUKER 21

### DE RECEPTEN

6-7 MAANDEN 25

8-9 MAANDEN 39

10-12 MAANDEN 61

12-36 MAANDEN 87

ETEN ALS SPEELGOED 172

OVER DE MAKERS 186





# VRIENDEN WORDEN MET ETEN

## VOORWOORD

In de loop der jaren, werkend als begeleiders van gezinnen en kinderen, hebben we vaak geluisterd naar vragen en twijfels van ouders. Van de onderwerpen waar we elke dag mee te maken hadden, was een van de belangrijkste het eten.

Veel Italiaanse crèches beschikken over een keuken, met een kok die elke dag eten maakt voor de kinderen. De ouders hoeven daarom niet zelf voor de maaltijd te zorgen en de kinderen eten samen in de groep – op hun eigen manier, dus los van hoe ze dat in de thuissituatie doen. Omdat de maaltijd in de crèche een belangrijk moment van de dag is, gaan veel vragen van de ouders over dit onderwerp. Ze willen alle details weten rondom het eten, dus ook de recepten van de kok om het menu thuis te kunnen namaken.

Een paar jaar later werkten wij op een speelplek voor kinderen en hun ouders. Hoewel daar geen maaltijden werden gemaakt, viel het ons op dat het thema eten ook hier heel vaak op tafel kwam. Daarom bedachten we op die speelplaats voor de kinderen en ouders een ‘eetlab’, activiteiten om het contact met voedsel te verdiepen. Meestal, vooral met de

kleinsten, gebruikten wij natuurlijke en eetbare materialen, bij voorkeur verschillende soorten groenten. Alles wat wij aanboden werd aan het eind ook opgegeten. Zo proefden de kinderen nieuwe dingen terwijl ze bezig waren met spelen, kennismaken en onderzoeken.

De jonge ouders reageerden meestal verrast en blij op deze activiteiten, maar het was ook het moment dat zij hun twijfels en verwarring over het juiste eetpatroon voor hun kinderen wilden delen. Ze vroegen raad aan andere ouders en aan ons als begeleiders. De interactie die daardoor ontstond was altijd heel stimulerend. Het informeren van de ouders die vragen hadden en soms bang waren om fouten te maken, maakte een belangrijk deel uit van ons werk.

In dit boek vertellen wij graag onze ervaringen over voeding voor jonge kinderen en onze gedachten daarover. We delen de beste recepten die we via ons werk hebben geleerd, van gerechten die zowel lekker, gezond als makkelijk te bereiden zijn. Daarnaast laten we je graag kennismaken met de activiteiten over eten die we in de loop der jaren aan de gezinnen

aangeboden hebben. We zijn ervan overtuigd dat het ook thuis mogelijk is spel en voeding zo te combineren dat kinderen zich makkelijker hechten aan meer smaken en variaties. Want als kinderen ‘bevriend’ raken met het eten dat ze zelf hebben onderzocht met hun zintuigen, zullen ze eerder openstaan voor de gerechten die met die producten bereid worden.

Natuurlijk, elk kind is uniek, net als elk gezin. De keuzes die we maken in de keuken worden bepaald door onze cultuur,

onze geschiedenis en onze persoonlijke overtuigingen. Bij het schrijven van dit boek hebben we geprobeerd rekening te houden met diverse vormen van intolerantie of allergie voor bepaalde ingrediënten. We hopen jullie een boek in handen te hebben gegeven dat helpt en inspireert, maar houd je in voorkomende gevallen wel altijd aan de specifieke adviezen van de kinderarts.

Eet smakelijk en veel plezier!



## OP ONTDEKKINGSREIS

De moederborst staat centraal voor de baby en zo ook de fles: oog in oog met elkaar, in liefhebbende armen die voor hem zorgen. Overal omringd door geuren, geluiden, de huid die de omgeving voelt, terwijl de ogen, beetje bij beetje, de wereld ontdekken. Alles is fijn en vertrouwd.

De baby eet om te groeien, om lekker te slapen, om zich veilig te voelen, om te leren. Vanaf het eerste moment doet hij dat met veel plezier en gretigheid. In het begin wil hij vaak gevoed worden, dag en nacht. Met het verstrijken van de eerste weken leert hij duidelijk aan te geven wat hij wil, maar leert hij ook dat hij af en toe even moet wachten.

Na de borst en de fles gaat het kind op ontdekkingsreis naar de talrijke variaties van voeding en de zintuiglijke waarnemingen die daarbij horen: uiteraard het proeven en ruiken, maar ook het zien, voelen en horen.

Van de compleet nieuwe smaak van het eerste lepeltje appelmoes naar het proeven van verschillende soorten papjes. Van de nieuwigheid van hartige of zure smaken naar de ontdekking van kleine ronde doperwtjes, en naar alle mogelijke

combinaties van smaak en textuur die voeding kan bieden: zoet, zuur, zout, bitter, umami en daarnaast ook zacht, krokant en romig.

Het kind leert te onderscheiden welk eten hij lekker vindt, en leert daarmee om aan te geven wat hij graag wil, maar ook wat hij niet wil. Hij verfijnt zijn smaakvoorkeuren en maakt ook kenbaar wat hij niet lust. Zo wordt het temperament van het kind al vroeg duidelijk en ook zijn relatie met eten.

Soms wordt de maaltijd een strijdtoneel; niet alleen vliegt het eten dan overal in de rondte, maar ook laat het kind de eerste tekenen van zijn karakter zien: nee zeggen begint tenslotte bij je mond gesloten houden voor de lepel. Veel gevoelens kunnen vrijkomen in relatie met eten, juist door die eerste ervaringen.

Het voeden van een kind betekent dat je voor hem zorgt, van hem houdt, troost en bescherming biedt, nieuwsgierigheid prikkelt, en vreugde en plezier geeft. Maar het betekent vooral dat je hem helpt de wereld te verkennen. Het eten zelf is echter niet het enige dat voedt:



als een kind eet, onderzoekt het, ontdekt het, leert het. Het bepaalt zijn relatie met zichzelf en met de wereld om zich heen. Het kind bouwt aan zijn zelfbewustzijn.

Elk kind groeit als het goed gevoed wordt. Alles wat je doet voor en samen met het kind is ook een vorm van voeding. Al zijn ervaringen van bewustzijn en zijn ontwikkeling als mens ontplooit het

kind beter als het leermomenten krijgt aangeboden. Een omgeving rijk aan positieve prikkels helpt daar natuurlijk bij. Geluiden hard en zacht, voorwerpen, stoffen, plezier en chagrijn, geuren en smaken, mensen en dieren... ieder ding, ieder moment is een nieuwe verrijking van de geest, en de neurale plasticiteit van kinderen is op deze leeftijd het sterkst.

## EEN BEETJE GESCHIEDENIS

Sluit je ogen en denk aan Italië. Wat is het eerste wat in je opkomt?

Het eten.

Iedereen kent de Italiaanse keuken en iedereen houdt ervan. Het is een soort visitekaartje van Italië. Door de talrijke Italiaanse migranten in de vorige eeuw en de huidige globalisering is de Italiaanse keuken bekend en beroemd in bijna de hele wereld – van Frankrijk tot India, van de Verenigde Staten tot China: de restaurants die Italiaanse gerechten serveren zijn werkelijk overal.

Maar wat weten we nou eigenlijk precies over deze keuken? De Italiaanse gastronomie behoort tot de grote familie van de Mediterrane keukens, oftewel tot de culinaire tradities van de volken rondom de Middellandse Zee. In de loop der eeuwen is zij verrijkt met nieuwe ingrediënten, en heeft zich verder zo ontwikkeld en geperfectioneerd dat zij nu het grote voorbeeld is geworden van het mediterrane dieet.

De eerste serieuze studie over de manier van eten in de Mediterrane landen, door de Amerikaanse wetenschapper Ancel Keys en zijn vrouw Margaret in de jaren

vijftig van de vorige eeuw, liet een duidelijk verband zien tussen voeding en het relatief lage aantal hart- en vaatziekten in die landen. Het mediterrane dieet (van het Griekse *diàita* dat levensstijl betekent) bestaat uit gezonde voeding en tegelijk ook een bepaalde manier van leven.

Het mediterrane dieet staat sinds 2010 op de lijst van Immaterieel Cultureel Erfgoed van de UNESCO en is voornamelijk gebaseerd op de consumptie van producten zoals granen, fruit, groenten en olijfolie, en in iets mindere mate op eetwaren van dierlijke oorsprong zoals vlees, melkproducten en vis.

We kunnen dus bevestigen dat de smaak en de natuurlijke kwaliteit van de ingrediënten in de Italiaanse keuken vooropstaan. Toch verklaart dit niet helemaal waarom voeding zo belangrijk is voor de Italianen. In Italië is eten inderdaad meer dan een maaltijd nuttigen. Samen zijn, elkaar weerzien, verhalen uitwisselen, de tafel dekken terwijl de geuren uit de keukens je tegemoetkomen – het is allemaal net zo belangrijk als het eten zelf. Aan tafel wordt de verbinding gevierd, de gelegenheid bij uitstek waar





vreugde en verdriet gedeeld worden. Vooral voor de lunch op zondag, *il pranzo della domenica*, wordt er uitgebreid gekookt. De bereiding ervan begint vaak al 's ochtends vroeg of zelfs de dag ervoor.

De verwachtingen zijn hoog (komt je favoriete gerecht op tafel?) en de bereidingen zijn in volle gang; de bel gaat, de gasten komen eraan, staat alles klaar? Als even later de dampende borden op tafel komen wordt het door iedereen gevoeld als een feestelijk moment. We gaan eten! Tijdens deze uitgebreide maaltijden wordt de krachtige familietraditie gevierd en bevestigd.

De familie en de Italiaanse keuken zijn dus nauw met elkaar verbonden. Voordat er in de hele wereld Italiaanse sterrenrestaurants en beroemde chefs aandacht kregen, waren het de Italiaanse vrouwen – en vooral de oma's – die de Italiaanse keuken eeuwenlang hebben ontwikkeld, aangepast en geperfectioneerd. Zij hebben hun kennis op hun beurt aan volgende generaties overgebracht. Zo werd de keuken deel van het familiekapitaal. En dat heeft er weer voor gezorgd dat de Italiaanse keuken bestaat uit ontelbare lokale en regionale varianten.

Die keuken geeft, in ruime zin, ook een beeld van de geschiedenis van Italië en haar inwoners. Een groot deel van de bevolking heeft zijn wortels in het platteland, waar mensen een nauwe band hebben met de natuur. Daarom is de Italiaanse keuken in haar kern simpel en boers, maar ook heel inventief met vaak slechts een paar ingrediënten. En dat is nu juist het geheim en de kracht: de eenvoud.

Ook al lijkt ze soms complex, de Italiaanse keuken baseert zich overwegend op het gebruik van relatief weinig producten die met zorg zijn geselecteerd: elk afzonderlijk ingrediënt is belangrijk. Doordat Italianen oorspronkelijk over weinig voedingsmiddelen konden beschikken, hebben zij geleerd elke smaak maximaal te benutten.





## SAMEN IS LEUKER

De Italiaanse keuken is zoals gezegd een eenvoudige keuken. Zeker, er is aandacht nodig en vaak ook wat tijd, maar vooral veel zin en dus plezier!

En dat lukt zeker met een kleine hulpkok die een handje wil helpen.

Dingen doen met mensen van wie je van houdt is de beste manier om een beetje tijd samen door te brengen. Een van de duizend talenten die kinderen bezitten is van het gewone iets bijzonders maken, en dat geldt ook in de keuken. En zeg nou zelf: is fantasie niet het belangrijkste ingrediënt als het om koken gaat?

Voeding kun je wetenschappelijk benaderen maar het is ook simpelweg een leerproces: door aandacht te schenken aan dat wat we eten, leren we namelijk beter voor onszelf, onze familie en onze planeet te zorgen; en het is nooit te vroeg (of te laat) om daarmee te beginnen.

Je kunt met de simpelste dingen beginnen. Kinderen leren al spelend, dat is bekend. Door spel leren ze zichzelf en de wereld om hen heen kennen. Ze ervaren hun eigen mogelijkheden maar ook hun eigen grenzen. Dankzij het spel ontwikkelen kinderen stukje bij beetje hun autonomie.

Van fouten maken leer je, zo zegt men, en dat is precies het proces dat de kinderen doormaken wanneer ze spelen. Al doende groeit hun eigenwaarde en zelfvertrouwen. Maak er een gewoonte van samen met je kinderen boodschappen te doen, en betrek ze dus ook in de keuzes en de aanschaf van producten. Bekijk samen de kleuren van het fruit en van de seizoensgroenten, snuif de geur op van verse kruiden en moedig je kinderen aan hun voorkeuren uit te spreken.

Maak een plekje vrij in de keuken helemaal voor hen alleen en laat ze je helpen in de voorbereiding van de maaltijden, door bijvoorbeeld tomaten te wassen of bonen schoon te maken.

Kinderen zijn vaak ook uitstekende tuiniers. Je zou samen een stukje moestuin in de keuken of in de tuin kunnen creëren met potjes, blikken of fruitkistjes. Probeer zelf bijvoorbeeld sla, tomaten, courgettes of tuinkruiden te telen, of dat wat je liever hebt.

Potten, aarde, schepjes, gieter: de kinderen hebben de tijd van hun leven en binnenkort eet het hele gezin de verse sla die zij geteeld hebben!



# DE RECEPTEN

## 6 - 7 maanden

Babyhapjes bereiden en bewaren	27
Fruithapje	30
Vishapje	31
Groentehapje	32
Kiphapje	33
Groentebouillon	34
Rijsthapje	36

## 8 - 9 maanden

Hapje met gevogelte en groenten	40
Aardappel-sperziebonenpuree	43
Hapje van kip en broccoli	44
Ricotta met groenten	47
Minestrina met rijst en pompoen	48
Tomatencrèmesoep	51
Rijstpapje met peer	52
Aardappelsoepje	55
Wortelsoepje	56
Soepje van courgette en aardappel	59

## 10 - 12 maanden

Groente-rijsthapje met ham	62	Gebakken courgette met ui en peterselie	79
Pastina met tomaat en vis	65	Scholfilet uit de oven	80
Groentepuree	66	Gepaneerde kipstukjes uit de oven met verse kruiden	83
Rijsthapje met courgette	68	Salade van sperzieboontjes en gekookte aardappels met olijfolie	84
Groentehapje met rijst	71		
Bloemkoolhapje	72		
Gestoomde kabeljauw	75		
Vissticks uit de oven	76		

## 12 - 36 maanden

Aardappelpuree	88	Gegratineerde venkel	127
Wortelcrèmesoep	91	Pasta met saus van boontjes	128
Bloemkoolballetjes	92	Risotto met saffraan	130
Tong in roze saus	95	Kipfilet à l'orange	133
Parelgort met pompoensaus	96	Omelet met aardappel en munt uit de oven	135
Pasta met tomaat en basilicum	99	Venkel uit de koekenpan	136
Viscake uit de oven	100	Gehaktballetjes	139
Kikkererwten-spelt-potje	102	Peterselie-aardappeltjes	140
Kipballetjes	104	Heekpakketje	142
Groene griesmeelpap	107	Pasta met courgettesaus	145
Puree van heek	108	Pasta pesto	146
Spinazieballetjes	111	Pasta met courgettesaus en kabeljauw	149
Aardappeltaartje met melk en Parmezaan	112	Salade caprese	150
Broodballetjes	114	Risotto met roodlof	153
Pasta met saus van pompoen en linzen	116	Pompoenballetjes	154
Italiaanse rijstsalade	118	Terrine met spinazie en ricotta	157
Wortelstampotje	121	Doperwtentaartje	158
Omelet uit de oven	122	Courgettes à la pizzaiola	161
Courgette-ricotta balletjes	124	Stoofpotje van kip	162



6-7 MAANDEN





## BABYHAPJES BEREIDEN EN BEWAREN

### OMOGENEIZZATI

Babyhapjes en groentebouillon zijn essentiële voedingsmiddelen voor kinderen die van borst- of flesvoeding overgaan op vast voedsel.

In de supermarkt en in speciaalzaken zijn kant-en-klare potjes verkrijgbaar met babyhapjes in alle verschillende soorten en smaken.

Maar je kunt ze ook zelf maken met behulp van enkele simpele handelingen. Benodigdheden zijn huishoudelijke apparaten zoals een passeerzeef, staafmixer of keukenmachine, verse seizoensproducten en glazen potjes om te conserveren. De gemiddelde inhoud van de potjes uit de winkel is 80 gram.

Het begint altijd met groentebouillon die niet alleen wordt gebruikt voor de groentehapjes maar ook voor de vlees- en vishapjes. Het is belangrijk te werken met verse en zo mogelijk biologische producten die worden aanbevolen door kinderarts of consultatiebureau.

Het is mogelijk de huisgemaakte

hapjes te bewaren door verschillende conserveermethoden te hanteren.

#### Consumptie op korte termijn

Ook de hapjes die op de dag van bereiding worden gegeten dienen eerst te worden gekoeld in de koelkast en au bain-marie te worden opgewarmd. De hapjes die in de koelkast bewaard worden, moeten binnen 24 uur gegeten worden.

#### Consumptie op middellange termijn

Wecken is een goede methode om huisgemaakte babyhapjes te bewaren voor de middellange termijn. Je hebt er glazen potjes met deksel voor nodig die je steriliseert door ze 5 minuten in water te koken. Daarna vul je de potjes direct met het hapje dat je zojuist hebt klaargemaakt en sluit je af met de deksel. De goed afgesloten potjes worden vervolgens 20 minuten gekookt in water en daarna op hun kop gezet om af te koelen.

6 - 7  
maanden

Deze potjes zijn tot drie maanden houdbaar.

### Consumptie op lange termijn

Het is ook mogelijk de huisgemaakte hapjes in te vriezen zodat je een kleine voorraad hebt. Om de smaak en de consistentie van de babyhapjes te behouden is het beter om ze eerst te wekken vóór het invriezen. Zo wordt vriesbrand voorkomen (het proces waarbij niet-vacuüm verpakte producten in de vriezer uitdrogen en van kleur veranderen). Op deze manier kunnen de hapjes tot zes maanden worden bewaard.

Als je deze conserveringsmethode kiest, vul de potjes dan niet volledig, anders kunnen ze openbarsten.

Laat de potjes niet op kamertemperatuur maar in de koelkast ontdooien om snelle vermeerdering van bacteriën tegen te gaan.

De huisgemaakte hapjes voor baby's zijn niet alleen verser en gezonder dan de kant-en-klare potjes, ze zijn ook goedkoper. Daarbij heb je ook de volledige regie over wat je kind eet. In alle

gevallen is het goed om etiketten te gebruiken waarop de inhoud en de datum van bereiding vermeld staat.

Suggestie: de hakmolen van de staafmixer is te prefereren boven de mixervoet die je onderdompelt; in dat laatste geval kan er meer lucht in de substantie komen die bij de kleinsten wat last kan veroorzaken bij de vertering. Als je toch zo'n mixer gebruikt, laat het hapje dan even staan en roer een paar keer; na ongeveer 15 minuten is de lucht eruit.

Een alternatief is de babyvoedingmaker, een blender voor kleine hoeveelheden die ideaal is voor het maken van babymaaltijden. De meest complete modellen kunnen ook voeding stomen.





## FRUITHAPJE

### OMOGENEIZZATO DI FRUTTA



6 - 7  
maanden

#### INGREDIËNTEN

1 appel of  
1 peer of  
fruit van het seizoen  
1 el citroensap

#### BEREIDING

Voor de eerste fruithapjes worden uitsluitend appel en peer gebruikt, eerst afgewisseld en daarna samen. Datzelfde principe geldt voor de andere soorten fruit die je langzamerhand introduceert.

Was, schil en verwijder het klokhuis van de vruchten die je hebt gekozen en snijd ze in stukjes. Stoom ze daarna 10 minuten.

Als het fruit zacht genoeg is, kun je het fijnmalen tot de gewenste consistentie, eventueel met een beetje water erbij.

Roer als laatste het citroensap door het fruithapje: zo voorkom je oxidatie en daardoor verkleuring van het fruithapje.

## VISHAPJE

### OMOGENEIZZATO DI PESCE



6 - 7  
maanden

#### INGREDIËNTEN

60 g kabeljauwfilet  
1 portie groentebouillon (zie pag. 34)  
optioneel: 1 tl extra vergine olijfolie

#### BEREIDING

Maak de kabeljauwfilet schoon en stoom de vis in ongeveer 5 minuten gaar.

Maal de gestoomde vis met 100 ml groentebouillon en eventueel de olijfolie fijn. Voor een nog romiger resultaat voeg je wat van de groenten uit de bouillon toe.

Suggestie: in plaats van kabeljauw kun je ook schol of forel gebruiken. Let wel op de graatjes!

## GROENTEHAPJE

### OMOGENEIZZATO DI VERDURA



6 - 7  
maanden

#### INGREDIËNTEN

1 wortel  
1 courgette  
½ l water

#### BEREIDING

Bereid de groentebouillon volgens het recept van pagina 34.  
Als de bouillon eenmaal klaar is, laat je de groenten uitlekken en maal je ze fijn met wat bouillon totdat er een gladde substantie is ontstaan zonder stukjes: het groentehapje is klaar om gegeten te worden of te worden bewaard. Als je wilt kun je een lepeltje olijfolie extra vergine toevoegen.

## KIPHAPJE

### OMOGENEIZZATO DI POLLO



6 - 7  
maanden

#### INGREDIËNTEN

60 g kipfilet  
1 portie groentebouillon (zie pag. 34)  
optioneel: 1 tl extra vergine olijfolie

#### BEREIDING

Snijd de kipfilet in stukjes en stoom de kipstukjes in ongeveer 5 minuten gaar.

Maal een halve wortel en halve courgette die je hebt gebruikt om de bouillon te maken, de gestoomde kip, 100 ml groentebouillon en eventueel de olijfolie fijn totdat je een heel glad soepje hebt.

Suggestie: je kunt kip afwisselen met kalkoen, die gelijkwaardig is in voedingswaarde.



# GROENTEBOUILLON

## BRODO VEGETALE

### INGREDIËNTEN

1 wortel

1 courgette

### BEREIDING

Was de groenten en snijd ze in stukjes. Breng de groenten met 500 ml water in een steelpannetje aan de kook en laat ze een half uur zachtjes koken totdat ze volledig zacht zijn.

Zeef de bouillon en gebruik deze om de babymaaltijd te bereiden.

Om niets te verspillen kunnen de volwassenen de gekookte groenten eten met bijvoorbeeld wat olijfolie en zout of ze verwerken in andere gerechten.

Zodra de groentebouillon geïntroduceerd is in de voeding van het kind, kun je elke week een nieuwe (seizoens)groente toevoegen.

Bewaarsuggestie: de bouillon kan maximaal twee dagen worden bewaard in de koelkast of worden ingevroren in porties van 180-200 ml.



6 - 7  
maanden

