

GEZONDE KINDERMAALTIJDEN  
100% KIDSPROOF

om op te  
ETEN!



**M**  
moekes  
maaltijd



# INHOUD

Voorwoord 7  
.....

Eten is een kwestie  
van gezond verstand 9  
.....

Handleiding recepten 12  
.....

4 mnd+ 14  
.....

6 mnd+ 18  
.....

9 mnd+ 30  
.....

12 mnd+ 56  
.....

Warme lunch op school 94  
.....

4 jr+ 96  
.....

Spreads 128  
.....

Dranken 137  
.....

Register 140  
.....

Dankwoord





## Voorwoord

# LEKKER & GEZOND GAAN HEEL GOED SAMEN

Dit kookboek is het nooit verwachte resultaat van vallen en opstaan, wijzer worden, stress, geluk en vasthouden aan dat waarin je gelooft.

Zoals zo vaak begon het allemaal toevallig, in 2012. Door de drukte van een jong gezin en fulltimebanen bleef er te vaak te weinig tijd over om 's avonds die verse gezonde maaltijd op tafel te zetten, laat staan in alle rust met elkaar te eten.

Met onze Fin en Noor op de crèche ontstond het plan om via de kinderopvang verse kant-en-klare avondmaaltijden voor thuis te distribueren. We waren nog aan het ontdekken hoe dat moest toen de vraag werd gesteld of we ook warme lunches op de kinderopvang zouden kunnen verzorgen. En zo verzeilden we pardoes in de baby- en peutervoeding.

Zeven jaar later smullen duizenden baby's, peuters en kleuters rond het middaguur van een verse warme maaltijd van Moeke. Inderdaad, smullen. Iedereen blij, ook de ouders want 'Dat recept, mag ik dat ook voor thuis?' is een vraag die ons wekelijks wordt gesteld

In dit kookboek hebben we daarom alle succesmaaltijden van de afgelopen jaren gebundeld. We hopen ouders te inspireren een heerlijke, gezonde maaltijd op tafel te zetten en al etenderwijs hun kinderen te laten ontdekken dat lekker en gezond heel goed samengaan!

Guido & Maartje

.....

## handleiding recepten

Dit boek is er om je inspiratie te bieden. Je vindt hier geen uitgebreide verhandeling over de opvoeding van kleine kinderen met betrekking tot voeding. Hierover zijn al talrijke prachtige boeken en artikelen geschreven.

Elk hoofdstuk begint wel met een korte beschrijving van waar Moeke per leeftijdscategorie van uitgaat. Daarnaast zijn onderstaande uitgangspunten van belang:

**Alle recepten zijn voor 4 porties** – vooral om ervoor te zorgen dat je niet de helft van bijvoorbeeld een bloemkool hoeft weg te gooien, maar ook om je op andere momenten tijd te laten besparen doordat je overgebleven porties invriest.

Kies voor **vers, onbewerkt en suikervrij**. Zo koken we bij Moeke elke dag voor alle kinderen en elk recept in dit boek is op dit principe gebaseerd.

Moeke gebruikt voornamelijk **dagverse groenten**, maar voor de recepten in dit boek hebben we ook gewerkt met **diepvriesgroenten**. Die zijn van een heel goede kwaliteit en wat je niet gebruikt laat je in de diepvries liggen.

Het is echt lekkerder om **peulvruchten zelf te wellen**. Voor de snelheid kun je echter gebruikmaken van voorgekookte peulvruchten. Spoel ze voor gebruik wel altijd om met water.

Gebruik tijdens het koken **zowel verse als droge specerijen**. Omdat we bij Moeke nagenoeg geen zout of andere (onnatuurlijke) smaakversterkers gebruiken, zorgen met name specerijen voor de smaak. Je zult zien dat de recepten in dit boek ook veel specerijen bevatten. Het is daarom handig om van de meest voorkomende een klein potje op voorraad te hebben.

Natuurlijk kun je kant-en-klare **boemboes en specerijenmengsels** kopen. Als je ze zelf maakt, weet je zeker dat er geen suiker, te veel zout of e-nummers in zitten. De recepten in dit boek gaan daarom ook uit van zelf samenstellen, zoals we bij Moeke ook elke dag doen.

Moeke kookt om verschillende redenen graag met **biologische producten** – zeker als het om dierlijke producten gaat zoals vlees, maar ook bijvoorbeeld kaas en boter. Volg hierin vooral je eigen pad maar kies wel voor een gezonde optie. Liever een paar verse niet-biologische tomaten





waarvan je een pastasaus maakt dan een biologische kant-en-klare pastasaus waaraan bijvoorbeeld suiker is toegevoegd.

Probeer groenten zoveel mogelijk te **stomen in plaats van te koken**. Dan blijven er meer vitamines en smaak behouden. Zeker voor de maaltijden voor de allerkleinsten is een stoompan of -mandje daarom erg handig. Als je die niet hebt, kun je een pan op het vuur zetten met een laag kokend water van circa 3 cm. De ingrediënten doe je in een metalen vergiet of zeef en die zet je op de pan.

Tot slot: **vergeet vooral niet te experimenteren!** Als kinderen eenmaal gewend zijn aan verschillende structuren en allerlei smaken, kun je vaak alle kanten met ze op.





## pompoen & mais

350 g pompoen, in blokjes  
250 g diepvriesmais, ontdooid  
2 el kookvocht

Stoom de pompoen in circa 9 minuten gaar. Voeg de mais na 4 minuten stomen toe. Pureer de groenten met het kookvocht glad.

## pompoen & broccoli

400 g pompoen, in blokjes  
200 g broccoli, in roosjes  
2 el kookvocht

Stoom de pompoen en broccoli in circa 9 minuten gaar. Pureer ze met het kookvocht glad.

## pompoen & mango

450 g pompoen, in blokjes  
175 g rijpe mango, in blokjes

Stoom de pompoen in circa 9 minuten gaar. Voeg de mango na 5 minuten stomen toe. Pureer ze glad.

## zoete aardappel & venkel

400 g zoete aardappel, in blokjes  
200 g venkel, in blokjes  
2 el kookvocht  
2 tl venkelgroen, fijngehakt

Stoom de zoete aardappel en venkel in circa 9 minuten gaar. Pureer de groenten met het kookvocht glad. Pureer op het allerlaatste moment het venkelgroen mee.

## zoete aardappel, wortel & peterselie

300 g zoete aardappel, in blokjes  
300 g wortel, in stukjes  
1 el olijfolie  
2 takjes bladpeterselie, fijngehakt

Verwarm de oven voor op 200 °C. Besprenkel de zoete aardappel en wortel met de olijfolie en bak ze in circa 10 minuten zacht en gaar in de oven. Pureer de groenten met de peterselie glad.

## zoete aardappel & biet

400 g zoete aardappel, in blokjes  
200 g biet, gekookt en in blokjes  
2 el kookvocht

Stoom de zoete aardappel in circa 9 minuten gaar. Voeg na 6 minuten stomen de biet toe en stoom hem kort mee. Pureer de groenten met het kookvocht glad.





## aubergine met tomaat, kalkoen & couscous

100 g couscous  
100 g kalkoenfilet, in blokjes  
225 g aubergine, in blokjes  
3 tomaten, in blokjes

Wel de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking. Stoom de kalkoen in circa 10 minuten gaar en voeg na 3 minuten stomen de aubergine toe. Voeg vlak voordat de kalkoen gaar is de tomaat toe. Pureer alles grof en roer tot slot de couscous erdoor.

Tomaten bevatten voldoende vocht; je hoeft waarschijnlijk geen kookvocht toe te voegen.



*Voeg eens wat  
fijngehakte verse munt  
en/of rozijntjes door  
de geweldige couscous.*



## bloemkoolcurry met ei & rijst

bereiding ca. 35 min.

100 g bloemkool, in roosjes  
 1 el olijfolie  
 1 kleine aardappel, in blokjes  
 ½ ui, gesnipperd  
 200 ml groentebouillon  
 170 ml kokosmelk  
 160 g zilvervliesrijst  
 40 g kikkererwten uit blik,  
 afgespoeld  
 10 g rozijnen, geweld  
 1 tl citroenrasp  
 citroensap naar smaak  
 peper en zout  
 4 hardgekookte eieren  
 3 takjes koriander, fijngehakt

### Voor de currypasta

1 ui, grof gesneden  
 ½ stengel citroengras, grof gehakt  
 1 teen knoflook, grof gehakt  
 10 g verse gember, in plakjes  
 2 tl kerriepoeder  
 1 tl gemalen komijn  
 1 tl gemalen koriander  
 1 tl kaneel  
 1 tl gemalen kurkuma  
 2 el olijfolie

Doe alle ingrediënten voor de currypasta in een keukenmachine en maal ze in circa 1 minuut fijn.

Kook de bloemkoolroosjes in circa 6 minuten beetgaar in ruim water, giet ze af en spoel ze onder koud stromend water om het kookproces te stoppen.

Verhit de olijfolie in een hapjespan en fruit de aardappel en ui circa 3 minuten, tot de ui glazig maar nog niet verkleurd is. Voeg de currypasta toe en bak nog 1 minuut. Giet de groentebouillon en kokosmelk erbij. Breng het geheel aan de kook en laat het circa 8 minuten al roerend zachtjes pruttelen, tot de aardappel gaar is. Kook ondertussen de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.

Voeg de bloemkool, kikkererwten, rozijnen en de citroenrasp toe en breng op smaak met citroensap en peper. Wees voorzichtig met zout.

Zet het vuur laag en leg de eieren in de curry om ze te verwarmen en de smaak van de curry op te nemen; dit duurt circa 3 minuten. Verdeel de curry over vier kommen en garneer met de gehakte koriander. Serveer de rijst erbij.



Heerlijk met een eetlepel  
yoghurt en een handje  
geroosterde amandelen.

De currypasta  
kun je ruim van  
tevorens maken.

In de koelkast  
is hij circa  
3 dagen  
houdbaar.









## pasta met gehaktballetjes in tomatensaus

bereiding ca. 45 min.

50 g broodkruim	½ bos basilicum, blaadjes grof gehakt, stelen fijngehakt
2 tl mosterd	¼ rode peper, fijngehakt
200 g rundergehakt	400 ml tomatenblokjes uit blik
1 takje oregano, alleen de blaadjes, fijngehakt	1 el balsamicoazijn
1 ei, losgeklopt	200 g volkorenspaghetti
2 el olijfolie	kookvocht
1 ui, gesnipperd	gerasppte Parmezaanse kaas
1 teen knoflook, fijngehakt	

Kneed voor de gehaktballetjes het broodkruim, rundergehakt, ei, de mosterd en oregano goed door elkaar. Vorm met vochtige handen 12 gelijke balletjes van het gehakt, doe ze in een schaal, besprenkel ze met 1 eetlepel olijfolie en hussel ze zodat ze er rondom mee bedekt zijn.

Verhit voor de saus de rest van de olijfolie in een pan en fruit de ui stevig aan zodat hij goudbruin wordt. Voeg vervolgens de knoflook en basilicumstelen toe en bak ze even mee.

Doe de rode peper, tomatenblokjes en balsamicoazijn erbij. Laat de saus circa 10 minuten pruttelen; roer af en toe.

Verhit ondertussen een koekenpan en bak de gehaktballetjes in circa 8 minuten gaar. Doe ze in de saus en smoor ze nog 5 minuten.

Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Bewaar wat van het kookvocht. Doe de uitgelekte spaghetti terug in de pan en roer de gehaktballetjes in tomatensaus en de basilicumblaadjes erdoor. Voeg eventueel een scheutje kookvocht toe. Bestrooi met Parmezaanse kaas.



A close-up photograph of several fresh green pea pods. The pods are vibrant green and appear to be in their natural state, some slightly curved. They are piled together on a light-colored, textured surface, possibly a cutting board or a tablecloth. The lighting is bright and even, highlighting the texture of the pods. In the foreground, two individual peas have fallen out of their pods, lying on the surface. The background is softly blurred, showing more pods and a hint of a purple object, possibly an eggplant.

"EET NIETS  
WAT JE OMA  
NIET ALS  
VOEDSEL ZOU  
HERKENNEN"



## *'Dat recept, mag ik dat ook voor thuis?'*

Een dagelijkse vraag hier bij Moekes Maaltijd. Wij maken namelijk elke dag 100% natuurlijke en écht verse maaltijden voor duizenden baby's, peuters en kleuters op kinderopvang, BSO of school. En smullen, dat doen ze!

In dit boek hebben we daarom de lekkerste recepten gebundeld, zodat vanaf nu alle ouders altijd zo'n lekkere, gezonde én makkelijke kindermaaltijd op tafel kunnen zetten.



WWW.KOSMOSUITGEVERS.NL

**KOS  
M•S**

NUR 440  
Kosmos Uitgevers,  
Utrecht/Antwerpen