



KOOKBOEK

ETEN VOOR DE KLEINTJES



MAKKELIJKE
EN LEKKERE
RECEPTEN

om kleintjes
vanaf 6 maanden
zelf te leren eten

Stefan Kleintjes &
Annelot Muijres-Geijtenbeek

KOSM • S





Inleiding	8
Recepten vanaf 6 maanden	10
Recepten vanaf 8 maanden	16
Recepten vanaf 12 maanden	24
Recepten vanaf 18 maanden	72
Achtergrondinformatie	136
Eisen informatie verpakkingen en etiketten	138
Allergenen	139
Vervangingen met betrekking tot allergieën (hoe vervang ik melk, een ei, noten, etc.)	140
Is vegan eten echt gezonder?	142
Kooktips	143
Ingrediëntentips	144
Recepten vervangers	146
Biologisch, duurzaam en milieuvriendelijk, kleinschalig, lokaal, gifvrij...	148
Aanbieden van voedingsmiddelen	152
Suiker	156
Graansoorten	157
Plantaardige melk	158
Bakpoeder	159
Voedselinroductieschema	160
Belangrijke verwijzingen	165
Over de auteurs	167
Stefan Kleintjes	167
Annelot Muijres-Geijtenbeek	169
<i>Eten voor de kleintjes, kleintjes van 0-4 leren zelf eten</i>	170
<i>Het Nieuwe Borstvoeding Boek</i>	
Register trefwoorden	172

INHOUD

INLEIDING

Lieve Lezers!

Je kent de Kleintjesmethode, je kent de Facebookpagina van de Kleintjesmethode en die van Kokenvoordekleintjes en toch... je mist nog een handvat, een keukenhulpje om sommige zaken letterlijk en figuurlijk voor te kunnen zetten aan je eigen kleintjes.

Ons werd duidelijk dat we voor jullie een receptenboek moesten maken: een mooi boek, met een flink aantal voorbeelden om in de keuken los te kunnen gaan op een manier die past binnen de methode die jullie zo geliefd is.

Alle eer dus voor Annelot die dit project aandurfde en ook de verantwoordelijkheid voor de recepten op zich nam.

We hebben de recepten ingedeeld naar leeftijd en naar soort. Je gaat er zorgeloos mee aan de slag, omdat je weet dat het past binnen de methode.

Je ontwikkelt vertrouwen in je eigen kookkunsten en zo wordt het (op) voeden van je kleintje steeds meer een kwestie van de dingen doen in de lijn die bij jou past. We hebben makkelijke recepten voor je ontwikkeld voor elk kookniveau. Een keukenprins(es) hoeft je niet te zijn. Wij proberen een soort kook-coach voor jullie te zijn, een kleintjesmethode-kook-coach! Zo gaat het vast lukken.

Naast de recepten bieden we je ook wat losse informatie. Stukjes tekst waarvan we hopen dat die je aanmoedigen na te denken over de voeding voor je kleintje. Gezondheid, milieu en dierenwelzijn zijn daarbij belangrijke thema's. Noem het de zorg voor een gezonde aarde, de toekomst voor jouw kind.

We wensen je heel veel kook- en eetplezier!

**Annelot Muijres-Geijtenbeek
en Stefan Kleintjes**





6

RECEPTEN
VANAF 6 MAANDEN

RECEPTEN VANAF 6 MAANDEN

Zes maanden... je kleintje is nog echt klein. Jullie beginnen een groot avontuur met deze start van de vaste voeding. Echt koken doe je nog niet, je geeft je kind de gelegenheid bepaalde aspecten van het eten, de gewoonten en technieken te leren kennen. Jouw kleintje zit natuurlijk al weken te kijken en grijpt nu zijn kans om zelfstandig te gaan eten. Je hoeft niet meer te doen dan te faciliteren.

ONTBIJT

Het ontbijt voor een kind dat nét is gestart met bijvoeding bestaat voornamelijk uit moedermelk of kunstvoeding. Als je samen wilt ontbijten, geef je je kleintje een stuk fruit of groente om mee te eten. Bouw de bijvoeding rustig op, het is niet nodig om elke maaltijd iets te geven. Kijk goed naar je kindje en volg zijn of haar behoefte. Soms is dat één keer per dag een stukje fruit, soms twee keer en soms is dat nog een maand alleen borst of fles.

Voorbeelden van gesneden fruit tref je hieronder aan. Zorg dat de stukken de vuistgrootte van je kind hebben.

Stukken vuistgroot fruit.



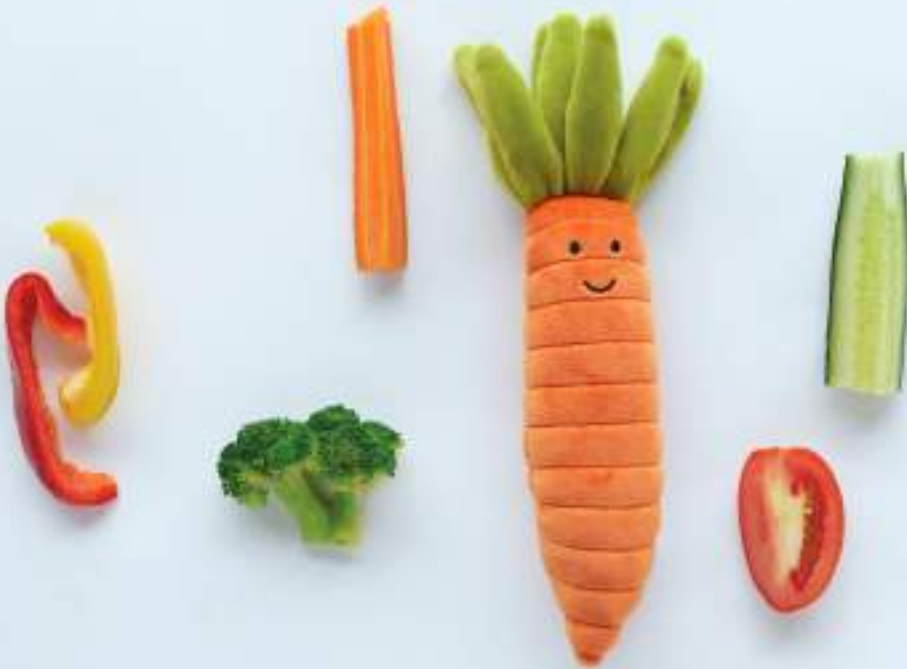
ONTBIJT

*Bakken, stomen,
in de oven, koken
of rauw*

Groente kun je op verschillende manieren bereiden. Bakken in de pan of in de oven, stomen, koken of rauw eten. Er zijn een aantal groenten die je niet rauw mag eten, zoals:

aubergine
rabarber
champignons
aardappel
rode kidneybonen

Hieronder zie je enkele voorbeelden van groenten. Je kunt wat olie of roomboter over de groente doen om de kans op obstipatie of darmkrampen te verkleinen.





9

RECEPTEN
VANAF 9 MAANDEN

RECEPTEN VANAF 9 MAANDEN

Ontbijt	Gierstpap	18
	Rozenbottel-appeljam	18
	Appel-wortelmuffins	19
Lunch	Zoete aardappelcrackers	20
	Pastinaak-broccolisoepp	21
	Gegrild brood met tomaat	21
Diner	Stamppot postelein	22
	Gebakken schorseneren	23
Tussendoortjes		23

Vanaf 9 maanden zal je kleintje steeds meer interesse tonen in vaste voeding.

Het ontbijt zal mogelijk nog bestaan uit de borst of fles. Maar er zijn ook kleintjes die al een stuk brood willen. Samen ontbijten is het leukst. Onderstaande recepten geven je vast de nodige inspiratie.

APPEL-WORTELMUFFINS

Samen ontbijten

Nodig

- 100 g geraspte wortel
- 150 g geraspte appel
- 1 geprakte banaan
- 2 el appelmoes
- 30 g kokosolie
- 200 g volkorenmeel (spelt, haver, amandel)
- 1 tl bakpoeder

Bereiding

Maak deze muffins voor jezelf in de ochtend en je kleintje kan af en toe een stukje mee peuzelen.

Verwarm de oven voor op 180 °C. Vet een muffinvorm in of bekleed met muffinvormpjes. Doe alle ingrediënten in de keukenmachine en maal tot een mooi glad beslag. Doe de vormen driekwart vol. Bak 25 minuten in de oven. Laat de muffins helemaal afkoelen voordat je ze opeet.



CHOCOLADE-NOTENPANNENKOEKEN

met warme fruitsaus

Nodig

- 250 g vers fruit (frambozen, aardbei, bosbessen of een mix)
- 1 el water
- 1 el dadel- of pruimenstroop (zie recept op blz. 146)
- 60 ml melk naar keuze (moedermelk, haverdrink, amandeldrink, rijstdrink, etc.)
- 1 tl appelazijn
- 120 g volkorenmeel (spelt, haver, amandel)
- 1 tl bakpoeder
- 1 el cacao-poeder
- 3 el havermout
- 1 tl vanille-extract of mespunt vanillepoeder
- 1 banaan, geprakt
- 2 el notenpasta, naar keuze
- kokosolie, om te bakken

Bereiding

Deze pannenkoeken smaken altijd naar meer. Door de warme saus die je erover giet is dit gerecht een traktatie als lunch!

Doe voor de fruitsaus het fruit in een steelpannetje en voeg het water en de stroop toe. Laat 15 minuten zachtjes koken.

Schenk de melk en de azijn in een kom en laat het mengsel 5 minuten staan. Roer in een andere kom het meel, het bakpoeder, de cacao en de havermout goed door elkaar. Voeg de resterende ingrediënten toe aan de kom met de melk en de azijn en klop tot een gladde massa. Meng deze massa door de meelmix en klop tot een glad beslag. Bak de pannenkoeken in een hete koekenpan met een scheutje kokosolie. Serveer de pannenkoeken met de warme saus erover.



KOKOSWAFELS

Heerlijk met fruit.

Nodig

- 2 tl chiazaad
- 6 el water
- 60 g kokosmeel
- 100 g havermout
- 50 g geraspte kokos
- 1 tl bakpoeder
- 1 tl vanille-extract of mespunt vanillepoeder
- 40 ml appelmoes
- 50 g kokosolie + extra om in te vetten
- 300 ml volvette kokosmelk

Bereiding

Heb je nog geen wafelijzer? Kijk eens bij de kringloopwinkel of vraag aan oudere familieleden of ze er nog een hebben staan. Met wafels kun je fijn afwisselen qua ingrediënten voor een zoete of hartige variant.

Meng het chiazaad met 6 eetlepels water. Laat 5 minuten intrekken. Roer in een grote kom het meel, de havermout, de kokos en het bakpoeder door elkaar. Meng in een aparte kom de rest van de ingrediënten, inclusief het geweekte chiazaad. Voeg de natte mix toe aan de meelmix. Roer dit met een spatel goed door elkaar.

Verwarm het wafelijzer en smeer het met een kwast in met kokosolie. Vul de vormpjes en bak goudbruin.

Tip: je kunt heel goed vers fruit toevoegen aan dit beslag. Bijvoorbeeld bosbessen, frambozen, bramen en ga zo maar door.

SPINAZIEPANNENKOEKEN

Monsterlijk lekker!

Nodig

- 100 g havermout
- 100 g verse spinazie
- 1 banaan
- ½ appel
- 1 el lijnzaadmeel
- 75 ml moedermelk of kokosmelk
- 1 tl bakpoeder
- 2 el kokosolie

Bereiding

Gifgroene pannenkoeken: mijn zoon Maxime noemt ze 'monsterpannenkoeken'. Monsterlijk lekker zeggen wij!

Doe alle ingrediënten in de kom van de keukenmachine of blender. Maal ze tot een glad beslag. Verhit een koekenpan zonder olie. Schep per pannenkoek 3 eetlepels beslag in de pan.

REGENBOOGVERJAARDAGSTAART

Nodig

- 120 g gesmolten kokosvet
- 400 ml amandelmelk of een andere soort naar keuze
- 4 tl citroensap
- 2 tl vanille-extract of mespunt vanillepoeder
- 8 el dadel- of pruimenstroop (zie recept op blz. 146)
- 320 g amandelmeel
- 320 g volkorenmeel of speltmeel
- 4 tl bakpoeder
- ½ tl baking soda

Voor de kleur

- frambozen- of aardbeienpoeder = *roze*
- kurkuma = *geel*
- tarwegras = *groen*
- paprikapoeder of 1 el wortelsap = *oranje*
- sap van granaatappel = *rood*
- sap van gekookte rode kool = *paars*
- sap van gekookte rode kool + 1 tl baking soda = *blauw*
- bosbessenpoeder = *blauw*
- cacao = *bruin*

Voor de crèmelaag

- 250 g cashewnoten of 250 g zachte tofu
- 1 tl vanille-extract of mespunt vanillepoeder
- 3 el amandelmelk
- 1 el honing (of dadel- of pruimenstroop – zie recept op blz. 146 – maar dit zal een bruine kleur geven)

Bereiding

Deze 4-laagjestaart is een zeer gevraagd recept door onze leden in de facebookgroep Bijvoeden volgens Stefan Kleintjes: #kleintjesmethode. Speciaal voor alle leden daarom dit recept.

Verwarm de oven voor op 180 °C. Meng in een kom het kokosvet, de amandelmelk, het citroensap, de vanille en de stroop door het amandelmeel. Zeef het volkorenmeel in dezelfde kom en voeg het bakpoeder en de baking soda toe. Roer alles goed door. Is het deeg te droog? Voeg dan wat melk toe. Is het deeg te nat? Voeg wat amandelmeel toe.

Verdeel het beslag in vier gelijke hoeveelheden. Meng de gewenste kleur per beslagkom goed door. Vet vier bakvormen in van 18 cm doorsnee en giet het beslag in de vormen. Bak in ongeveer 15-20 minuten gaar (maximaal twee vormen per bakronde in de oven).

Laat de taarten volledig afkoelen op een rooster en maak ondertussen de crèmelaag. Doe alle ingrediënten in de keukenmachine en draai ze fijn. Zet 15-30 minuten in de koelkast. Besmeer elke laag taart met de crème en stapel de lagen op elkaar. Je kunt extra crème maken om ook de buitenkant van de taart in te smeren. Serveer met wat vers fruit en verse munt bovenop de taart. Je kunt eventueel wat kokosrasp kleuren met bovenstaande natuurlijke producten en daarmee de taart extra opfleuren.

*Met natuurlijke
kleurstoffen.*



POMPOEN-APPELSOEP

Nodig

- 1 flespompoen
- 1 el olijfolie + extra om te bakken
- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 1 cm verse gember
- 2 appels
- 1 tl komijnpoeder
- 1 tl korianderpoeder
- 1 el paprikapoeder
- snufje zout en peper

Bereiding

Deze combinatie is zo ontzettend lekker, probeer het maar eens een keer!

Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de pompoen (met schil) doormidden, verwijder zaadlijsten en pitten en snijd de pompoen in blokjes. Bekleed een bakplaat met bakpapier en verspreid de blokjes pompoen hierover. Sprenkel de olie over de pompoen en bak hem in 30 minuten gaar en lichtbruin in de oven.

Snijd de ui in ringen, hak de knoflook en de gember fijn. Bak in een scheutje olie de uiringen goudbruin en voeg dan de knoflook en de gember toe. Bak ze ongeveer 5 minuten mee.

Snijd de appels in kleine stukjes en doe ze met de kruiden, zout en peper en de pompoenblokjes in de pan met de uiringen en mix alles goed door elkaar. Voeg net zoveel water toe dat de groenten nét onder water staan. Doe de deksel op de pan en kook 20-30 minuten. Laat de soep wat afkoelen en pureer hem met een staafmixer.

BOEKWEITSALADE

Glutenvrij!

Nodig

- 250 g boekweit
- 400 ml water
- 50 g gedroogde abrikozen
- ½ rode ui, in ringen
- 100 g mungbonen
- 1 wortel, in dunne schijfjes
- 10 cherrytomaatjes, in vieren over de lengte
- handvol verse peterselie, fijnggehakt
- 2 bosuien, in dunne ringen
- 1 el olie
- sap van ½ citroen

Bereiding

Een frisse salade boordevol eiwitten en ook nog eens glutenvrij. Je bewaart deze salade maximaal drie dagen in een afgesloten bak in de koelkast.

Kook de boekweit in 8 tot 10 minuten gaar in 400 ml water. Giet af en laat afkoelen. Hak de abrikozen in kleine stukjes. Bak in een koekenpan de rode ui lichtbruin. Voeg de mungbonen en de wortel toe en bak ze een paar minuten mee. Roer deze groentemix goed door de boekweit. Voeg de rest van de ingrediënten toe en roer alles nog eens goed door elkaar.

KIKKERERWTENSREAD

Nodig

- 285 g kikkererwten uit blik (1 blik)
- 1 el tahin
- 60 g zonnebloempitten
- 2 stengels bleekselderij
- 50 g rode ui
- ½ tl mosterd (zonder toevoegingen)
- 1 tl gedroogde dille
- 1 tl paprikapoeder
- snufje zout

Bereiding

Afwisseling qua brood is noodzakelijk, maar ook het beleg. Deze spread is zalig voor op brood of op een cracker.

Doe alle ingrediënten in de keukenmachine en pulse tot een geheel. Niet te lang mixen, er mogen nog kleine stukjes in zitten.

*Heel makkelijk
te maken.*



KOOKBOEK

ETEN VOOR DE KLEINTJES

Dit Kookboek is een praktische handleiding bij het succesvolle boek *Eten voor de kleintjes*. Al 40 jaar coacht auteur Stefan Kleintjes jonge ouders bij vragen over hoe zij hun kleintjes het beste zelfstandig kunnen leren eten. Met zijn beproefde Kleintjesmethode kunnen alle kinderen op een leuke manier leren zelfstandig nieuwe vaste voeding te ontdekken, te leren kauwen, eten en verteren.

Met dit boek wordt het nog eenvoudiger om de Kleintjesmethode elke dag toe te passen. Het bevat:

- ✓ een overzichtelijk voedselinroductieschema;
- ✓ veel lekkere en eenvoudige recepten;
- ✓ tips en informatie over gezond eten.

Dit kookboek maakt samen eten volgens de Kleintjesmethode eenvoudig!

“Mijn ouders zeiden altijd: “Je móet eten”. Wij zeggen tegen onze kinderen: “Je mág eten”.”

Lisette Claasse,
moeder van twee dochters

*“Het boek *Eten voor de kleintjes* heeft ons zoveel ontspanning aan tafel gegeven.”*

Evelien Gasthuis,
moeder van Moussa



**KOS
MOS**

NUR 853/440
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen

Stefan Kleintjes is kinderdiëtist en lactatiekundige. **Annelot Muijres-Geijtenbeek** heeft zich gespecialiseerd in borstvoeding en gezonde voeding voor kinderen.