

SHARON VAN WIEREN

VEGETARISCH KOKEN
VOOR BABY'S EN PEUTERS

TERRA

DE LEKKERSTE VEGETARISCHE HAPJES VOOR JE BABY EN PEUTER

Steeds meer mensen kiezen bewust voor een maaltijd zonder vlees. Vlees is prima te vervangen door bijvoorbeeld groente en peulvruchten. Zelf lekkere en gezonde vegetarische hapjes maken voor je baby of peuter is helemaal niet moeilijk en hoeft ook niet veel tijd te kosten. Kies, om maximaal te profiteren van de smaak en de voedingswaarde van groente en fruit, zoveel mogelijk wat het seizoen biedt. Laat je baby of peuter nieuwe smaken en structuren ontdekken, zoals venkel, pompoen, pastinaak en portobello's.

Bij ieder recept staat aangegeven voor welke leeftijd (in maanden) het geschikt is. Als er suiker in een gerecht wordt verwerkt, wordt het recept automatisch geclassificeerd als geschikt vanaf twaalf maanden.

Recepten zijn niet speciaal gemarkeerd voor baby's met een koemelkallergie. Na het doorlezen van de recepten zul je zien dat de gewone recepten eenvoudig zijn aan te

passen door bijvoorbeeld de zuivelproducten te vervangen door hypoallergene producten. Veel kazen zijn niet strikt vegetarisch: ze bevatten dierlijk stremsel, een bijproduct van de slacht dat wordt gewonnen uit de lebmaag van kalveren. Vind je dat als vegetariër een bezwaar, koop dan kaas die is gemaakt met vegetarisch stremsel. Je kunt ook kiezen voor veganistische kaas. Een overzicht van in Nederland verkrijgbare vegetarisch gestremde kazen is te vinden op www.vegatopia.com.

Vers bereide voeding kun je 48 uur in de koelkast bewaren. De meeste recepten kun je invriezen, al verliezen sommige producten door het invriezen iets van hun stevigheid. Voor het ontdooien kun je gebruikmaken van de magnetron of de maaltijd au bain-marie opwarmen. Verhit het eten door en door om eventuele bacteriën te doden en laat het dan afkoelen tot de gewenste temperatuur.

Bewaar babyvoeding in kleine plastic bakjes of in speciale Baby Cubes. Deze bakjes zijn verkrijgbaar in drie maten, precies afgestemd op de hoeveelheid die je baby eet. Je kunt dan per portie bewaren en weer opwarmen en gebruikt zo alleen wat je echt nodig hebt.

FRUITHAPJES



vanaf 6 maanden

FRUITHAPJE BANAAN

Ingrediënten:

½ banaan

Heel geschikt als eerste fruithapje. Schil de banaan, snijd hem in stukken en maak hem met de staafmixer helemaal fijn. Kies een gave, rijpe banaan.

Als je baby moeite heeft met de vezeltjes kun je de fruitpuree de eerste keren door een zeef wrijven.

Veel baby's eten al snel een wat grovere puree.

Tip: Is je baby wat ouder, dan hoef je de banaan niet meer te pureren, maar kun je hem met een vork fijnprakken.

vanaf 6 maanden

APPELMOES

Ingrediënten:

½ appel

Schil de halve appel, verwijder het klokhuis en snijd het vruchtvlees in stukjes. Kook het fruit in een kleine pan met een beetje water tot moes. Gebruik niet te veel water, anders wordt de moes erg dun. Even pureren en af laten koelen.

Tip: Is je baby wat ouder, dan hoeft je de appel niet meer eerst stuk te koken, je kunt dan een zachte appel direct kleinsnijden en pureren.

vanaf 6 maanden

FRUITHAPJE VARIATIES

Ingrediënten:

Geschikte vruchten om mee te beginnen zijn abrikoos, framboos, perzik en pruim.

Gebruik de volgende hoeveelheden per hapje:

3 abrikozen, 1 handje frambozen

1 perzik, 1 tot 2 pruimen

Tip: Veel kleintjes vinden ananas en kiwi te zuur.

Met citrusvruchten moet je wachten tot je baby één jaar is.

vanaf 6 maanden

APPEL-ABRIKOZEN- COMPOTE

Ingrediënten:

1 kleine appel

2 tot 3 zachte, rijpe abrikozen

water

Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel in kleine stukjes. Dompel de abrikozen even onder in heet water, dan kun je het velletje makkelijker verwijderen. Ontvel de abrikozen en verwijder de pitten. Snijd het vruchtvlees wat kleiner. Doe het fruit in een pan met een bodempje water. Breng aan de kook en laat in ongeveer 8 minuten gaar worden. Giet af en pureer het mengsel. Voeg eventueel wat kookvocht toe om het fruithapje smeüiger te maken.

Laat even afkoelen. Geef een portie aan je baby en bewaar de rest in de koelkast of vries in.