

SHARON VAN WIEREN

**BIOLOGISCH KOKEN**  
**VOOR BABY'S EN PEUTERS**

TERRA

# HET BESTE VOOR JE BABY EN PEUTER

In haar boek *Hoe word ik een goddelijke huisvrouw?* zei Nigella Lawson het al: het gaat er niet om een goddelijke huisvrouw te zijn, het gaat erom je een goddelijke huisvrouw te voelen. Zo werkt het ook met hapjes voor je baby en peuter! Het gaat er niet om de ideale moeder te zijn, maar je er één te voelen is echt geweldig!

Door zelf te koken mét biologische producten laat je je baby en peuter nog beter kennismaken met de grote variatie aan smaken die er is en het is lekkerder. Daarnaast bevatten biologische producten meer vitamines, antioxidanten, mineralen en vezels. Biologische voeding is diervriendelijker en het milieu wordt minder belast.

Wil je er in Nederland zeker van zijn dat je een biologisch product koopt, dan hoef je in principe maar op één keurmerk te letten: het EKO-keurmerk. Het EKO-keurmerk van SKAL geeft de garantie dat de biologische kwaliteit voldoet aan de

Nederlandse wet- en regelgeving. In het kort komt het erop neer dat er geen kunstmest, geen bestrijdingsmiddelen en geen gentechnologie worden gebruikt bij de productie, de verwerking en de verpakking van een product. Daarnaast zijn hulpstoffen zoals synthetische kleur-, geur- en smaakstoffen en conserveringsmiddelen niet toegestaan.

Eet je groente en fruit van 'buiten het seizoen', buiten de periode waarin ze bij ons rijp zijn en geoogst en geplukt kunnen worden, dan ben je vaak duurder uit. Deze producten moeten vervoerd worden vanuit andere, vaak verre landen.

Daarnaast is groente en fruit van buiten het seizoen belastender voor het milieu, er is meer energie nodig voor het transport en meer uitstoot van schadelijke stoffen.

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.

Versbereide 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 van bijvoorbeeld Tupperware. Je kunt dan per portie bewaren en weer opwarmen en gebruikt zo alleen wat je echt nodig hebt. Dat vermindert je afval. Er zijn tegenwoordig speciale Babycubes te koop. Dit zijn bakjes inclusief deksel van non-toxic materiaal. De bakjes zijn verkrijgbaar in drie maten, precies afgestemd op de hoeveelheid die je baby eet. Ze kunnen in de vaatwasmachine, de magnetron en de vriezer. De Babycubes zijn makkelijk stapelbaar en nemen dus niet veel ruimte in in de koelkast of vriezer. Er is een ruimte op de bakjes waar je bijvoorbeeld datum en ingrediënten kunt opschrijven.

# 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, verse banaan.

Als je baby moeite heeft met de vezeltjes kun je de fruitpuree de eerste keren zeven. 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

# PERENMOES

Ingrediënten:

½ peer

Schil de halve peer, 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.

vanaf 6 maanden

# VRUCHTENMOES VAN ZACHT FRUIT

Ingrediënten:

zacht fruit naar keuze, bijvoorbeeld  
meloen, peer of een paar bramen

Schil de meloen of peer.

Doe het fruit in een mengbeker en pureer het.  
Verdun eventueel iets met wat gekookt water.

Deze zachte fruitsoorten kun je ook goed  
door een zeef drukken.



vanaf 6 maanden

# AARDBEIENPRUTJE

Ingrediënten:

1 tot 3 aardbeien

Was de aardbeien en ontdoe ze van hun kroontje  
(in deze volgorde, anders zuigen de aardbeien zich vol water).  
Druk de aardbeien door een fijne zeef, zodat de pitjes achterblijven.

Tip: Aardbeien kunnen overgevoeligheidsreacties veroorzaken.  
Geef van de eerste hapjes heel weinig,  
je kunt dit langzaam opvoeren.

vanaf 6 maanden

# LEKKERE COMBINATIES

Is je baby gewend aan de verschillende smaken van fruit, dan kun je ook lekkere combinaties maken. Uiteraard hoeft je je niet te beperken tot twee soorten fruit!

- aardbeien met banaan • aardbeien met banaan en meloen
- aardbeien met perzik of nectarine • abrikoos met banaan
- appel met banaan • appel met peer • kiwi met banaan
- kiwi met appel en/of peer • peer met banaan

vanaf 6 maanden

# ZINDEREND ZOMERFRUIT

Ingrediënten:  
handvol kersen  
1 nectarine  
1 peer  
handvol bosbessen  
water

Was en ontpit de kersen. Ontpit de nectarine en snijd het vruchtvlees in blokjes. Schil de peer, verwijder het klokhuis en snijd de peer in blokjes. Was de bosbessen. Doe al het fruit in een kleine pan met genoeg water om het fruit te bedekken. Breng aan de kook en laat pruttelen tot al het fruit zacht is. Pureer het fruit met een stamper (niet in een blender, dan wordt de puree erg dun). Kijk wel even of je wat velletjes van de kersen uit de puree moet halen.

Tip: Lekker over baby's pap, in vormpjes ingevroren als een ijsje en heerlijk door de yoghurt.