

# Wat eten we deze week?

7 vegetarische recepten om samen met je kinderen te maken

Gratis week-menu

DAVID FRENKIEL & LUISE VINDAHL



BECHT



## INLEIDING

Ik had net een cashewmasala met tofu klaargemaakt en was best trots op mezelf en mijn Indiase stoofpotje. Het rook lekker zoet, er zat precies de juiste hoeveelheid specerijen in voor de kinderen en het was superglad gepureerd, met een paar kleine stukjes tofu erbovenop. Al de hele zomer was deze masala een van de favoriete maaltijden van onze achtjarige dochter. Maar toen ze de keuken binnenliep en een blik in de pan wierp, barstte ze in tranen uit en riep ze: ‘De lunch op school was ook al vies en nu kom ik thuis en eten we DIT?! Ik heb zo’n honger maar ik haaaaaaat stoofpotjes! Waarom doe je me dit aaaaaaan?!’

Koken voor kinderen is nooit rechttoe, rechtaan. Dat weten wij maar al te goed. We hebben drie kinderen van tussen de twee en acht jaar oud die we grotendeels vegetarisch opvoeden. Er zijn dagen waarop er borden op de vloer kletteren, waarop je ze om moet kopen en moet onderhandelen en dagen waarop je uren in de keuken hebt staan koken en je de kinderen uiteindelijk een boterham met kaas of een kom havermout voor de neus zet omdat ze weigeren iets anders te eten.

Maar er zijn ook goede dagen. Dagen waarop ze smoothies achteroverslaan waarin bloemkool, avocado of bietjes zijn verstoppt en om een tweede glas vragen; dagen waarop een bakplaat vol Midden-Oosterse broccoli of sperziepatat leeg is voor we zelfs maar aan tafel zitten; dagen waarop hun monden gevuld zijn met spinaziecottagecheesewafels en, in het weekend, waarop ze ons helpen met het vullen van regenboogtomaten.

Het ouderschap is niet altijd makkelijk, maar als er één taak is die wat extra moeite waard is, dan is het wel het eten en de gezondheid van je kinderen, toch? Daarom hebben we dit boek geschreven: om te delen wat we hebben geleerd tijdens het schrijven van vier (dit is ons vijfde) vegetarische kookboeken terwijl we drie jonge kinderen opvoedden. We willen recepten, handigheidjes en tips geven aan ouders over hoe ze gezond voor het gezin kunnen koken met veel groente. Maar we willen je ook vertellen dat het oké is als niet alle kommen schoongelikt worden. Je doet het nog steeds hartstikke goed en in de toekomst pluk je er de vruchten van.

We vroegen onze dochter of ze de cashewmasala misschien liever in bed wilde eten, terwijl ze tekende. Ze knikte en snikte nog wat na. Dertig minuten en drie Pokémontekeningen later vroeg ze om haar derde kom masala. Dus als er één ding is dat we hebben geleerd, dan is het wel dat veel woede-uitbarstingen tijdens het eten niet eens over het eten zelf gaan. En die gedachte is net zo troostend als ontmoedigend.

De recepten uit dit weekmenu gaan van ontbijt tot zoet. Kortom: heerlijke gerechten voor elk moment van de dag!

Maandag



## Spinazie-cottagecheesewafels

Voor 6 wafels / Actief koken: 20 minuten / Van begin tot eind: 30 minuten

### Ingrediënten

4 eieren  
1 grote banaan, gepeld, in grove stukken  
2 handenvol spinazie (50 g), in grove stukken  
125 g amandelmeel  
125 g cottagecheese  
½ tl bakpoeder  
¼ tl zeezout  
kokosolie of boter

### Toppings

(vanaf linksboven, met de klok mee)  
frambozen-chiajam (blz. 161), pindakaas met stukjes, plakjes banaan en kokosrasp  
Turkse of Griekse yoghurt, extra vierge olijfolie en za'atar  
pindakaashummus (blz. 118), zuurkool en sesamzaad  
chocoladespread met kikkererwten (blz. 166) en geroosterd amandelschaafsel  
geprakte avocado's, kiemen en gedopt hennepzaad  
ricotta, opgewarmde blauwe bessen (uit de vriezer) en grof gehakte geroosterde pistachenoten

Het moeilijkste van wafels bakken is het wafelijzer schoonmaken. De rest is een eitje. Koop dus iemand om die het ijzer kan schoonmaken en ga aan de slag. Deze lichte, luchtige spinaziekussentjes van heerlijkheid houden het midden tussen zoet en hartig; met de verschillende toppings kun je zelf kiezen welke smaak je ze geeft. Wij maken meestal een klein buffet van de toppings, zodat iedereen kan kiezen. Dat klinkt misschien een beetje overdreven, maar het komt er gewoon op neer dat we een paar potten uit de koelkast op tafel zetten.

Verwarm het wafelijzer voor. Breek de eieren in een blender of foodprocessor, voeg de rest van de ingrediënten toe, behalve de olie of boter, en mix.

Bestrijk het wafelijzer als het heet is met wat olie of boter. Schenk zoveel beslag in het wafelijzer dat het er helemaal mee is bedekt, sluit het en bak een paar minuten tot de wafels goudkleurig zijn. Herhaal met de rest van het beslag. Dien warm op, met de topping die je lekker vindt.



**Volwassen upgrade:** gebruik andere toppings voor de wafels, zoals in stukjes gesneden portobello's, muhammara of misschien oude kaas.



**Helpende handjes:** een wafelijzer is heet, dus houd jonge kinderen op afstand. Laat ze in plaats daarvan helpen met het beslag. Ze kunnen ook alle toppings op tafel zetten.

## Pitabroodjes met halloumisouvlaki's

Voor 6 pitabroodjes / Actief koken: 30 minuten / Van begin tot eind: 40 minuten

Je hebt 6 houten spiesjes nodig, die 30 minuten in water zijn geweekt.

### Halloumisouvlaki's

1 el gedroogde oregano  
1 el gedroogde tijm  
1 el gedroogde munt  
1 teen knoflook, gepeld, fijngesneden  
60 ml olijfolie  
2 el biologische ciderazijn of rode wijnazijn  
1 el citroensap  
400 g halloumi (of tofu, voor een veganistische versie)

### Tzatziki

½ komkommer, geschild, zaadlijst verwijderd  
½ courgette, uiteinden verwijderd  
1 tl zeezout  
handje verse muntblaadjes, grof gesneden, of 1 el gedroogde munt  
2 tenen knoflook, gepeld, fijngesneden  
250 ml Turkse of Griekse yoghurt  
2 el citroensap

### Opdienen met

6 volkorenpitabroodjes, opgewarmd  
blaadjes babyromainesla  
gehalveerde kerstomaten

Laten we even naar Griekenland gaan met deze kruidige halloumispiesjes. Ze zijn superlekker en hebben een bijna vleesachtige textuur. Serveer er pitabroodjes, tzatziki, sla en tomaten bij en je hebt geen vliegticket meer nodig.

Verwarm de oven voor tot 220 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.

Maak de halloumisouvlaki's: stamp de gedroogde kruiden fijn in een vijzel en doe ze in een middelgrote kom. Voeg de rest van de ingrediënten toe, behalve de halloumi, en roer door elkaar.

Snijd de halloumi in blokjes van 2,5 cm en schep ze door de kruiden in de kom. Zet weg om te laten marineren.

Maak intussen de tzatziki klaar. Rasp de komkommer en courgette grof, doe in een zeef, bestrooi met de helft van het zout en zet 10 minuten weg.

Doe ondertussen de munt en de knoflook in een middelgrote kom. Spoel de komkommer en courgette af, laat uitlekken, knijp overtollig vocht eruit en voeg met de rest van de tzatziki-ingrediënten toe aan de kom. Roer door elkaar en zet weg.

Rijg aan elke spies 3 stukjes halloumi, leg de spiesjes op de beklede bakplaat en besprenkel met de marinade uit de kom. Zet 10 minuten in de oven, of tot de kaas goudkleurig en krokant is.

Haal de halloumi uit de oven en dien warm op, in pitabrood, met wat sla, tomaten en schepjes tzatziki.



**Volwassen upgrade:** rijg naast halloumi wat grote stukken rode ui, paprika en paddenstoelen (ook gemarineerd) aan de spiesjes. Je kunt dit gerecht met in de oven gebakken aardappels opdienen, op borden, of laat het pitabrood achterwege en gebruik slablaadjes als wrap.



**Helpende handjes:** laat de kinderen de gedroogde kruiden fijnmalen in de vijzel. Ze kunnen ook de tzatziki maken.

Woensdag



# Muffins met zoete aardappel en spinazie

— Voor 12 muffins / Actief koken: 20 minuten / Van begin tot eind: 45 minuten —

## Droge ingrediënten

1 zoete aardappel, geschild, grof geraspt  
160 g boekweitmeel, gezeefd  
100 g havermeel  
2 tl bakpoeder  
1 tl gemberpoeder  
½ tl zeezout

## Natte ingrediënten

3 eieren  
2 handenvol spinazie (50 g)  
2 zachte dadels, pit verwijderd  
180 ml yoghurt  
125 ml olijfolie  
2 tl geraspte (biologische) citroenschil

## Garnering

75 g pompoenpitten  
2 tl vloeibare honing of ahornsiroop  
1 el olijfolie  
¼ tl zeezout

Hartige muffins zijn een fantastisch tussendoortje voor kinderen. Deze zitten vol spinazie en zoete aardappel, en hebben daardoor een lichtzoete smaak. We raspen de rauwe zoete aardappel in plaats van hem eerst te koken, zodat de muffins lekker snel klaar zijn.

Verwarm de oven voor tot 200 °C. Vet een muffinbakvorm in (voor 12 muffins) en bekleed met bakpapier of papieren muffinvormpjes. Je kunt ook een siliconen bakvorm gebruiken.

Doe de geraspte zoete aardappel in een grote schaal met de rest van de droge ingrediënten. Roer door elkaar, maak een kuiltje in het midden en zet weg. Breek de eieren in een foodprocessor, voeg de rest van de natte ingrediënten toe en pureer tot een glad geheel. Schenk het mengsel in het kuiltje in de droge ingrediënten, vouw voorzichtig door elkaar en zet weg. Roer niet te lang – daar krijg je taaie muffins van.

Roer voor de garnering de ingrediënten in een schaaltje door elkaar en zet weg.

Verdeel het muffinbeslag over de vormpjes en schep een paar theelepels van de garnering op elke muffin. Bak 25 minuten, tot ze goudkleurig zijn en terugveren als je erop drukt, of tot een spies die je in het midden van een muffin prikt er schoon weer uit komt. Draai de bakvorm halverwege, zodat de muffins gelijkmatig garen. Haal ze dan uit de oven, laat iets afkoelen in de bakvorm en zet de muffins vervolgens op een rooster om helemaal af te laten koelen – of peuzel ze op als ze nog warm zijn!

Je kunt de muffins 3 dagen op kamertemperatuur in een koektrommel bewaren.



**Helpende handjes:** de kinderen kunnen het beslag in de bakvorm scheppen en de garnering over de muffins verdelen.

Donderdag

# Groentefondue

Voor 4 / Actiefkoken: 30 minuten / Van begin tot eind: 40 minuten

## Gemarineerde tofu

60 ml sojasaus of tamari  
2 el geroosterde-sesamololie  
2 el ahornsiroop  
1 tl geraspte (biologische) limoenschil  
300 g tofu, drooggedept

## Misobouillon

1 el kokosolie  
2 lente-uitjes, uiteinden verwijderd, in dunne ringen  
30 g verse gember, geschild, in dunne plakjes  
4 el witte misopasta  
2 liter groentebouillon

## Om te fonduen

kastanjechampignons, in vieren  
wortellinten  
paksoi, in repen  
babymais  
taugé  
sugarsnaps  
gekookte rijst of sobanoedels, besprenkeld met geroosterde-sesamololie

## Opdienen met

geroosterde pinda's  
verse korianderblaadjes  
halfzachtgekookte eieren,

Luise en ik groeiden op in de jaren tachtig, toen in elke keuken een fonduepan te vinden was. Ik vond het altijd heerlijk, die ceremonie van met elkaar rond een pan hete olie zitten en er vlees- en groentespiesjes in dopen. Tegenwoordig doen we iets soortgelijks, maar toch ook weer heel anders met onze kinderen: in plaats van olie zetten we een grote pan hete misobouillon op tafel, waar we groente, tofu en noedels in dopen, die we vervolgens eten met geroosterde pinda's, verse koriander, een kneepje limoensap, gekookte eieren en watermeloen. Het is leuk en lekker en het beste eraan is dat de kinderen zelf beslissen wat ze eten, dus geen zuurpruimen aan tafel. Alle groentes in dit recept zijn slechts suggesties, dus voel je vrij om te gebruiken wat je kunt vinden. Kies wel groentes die rauw of kort geblancheerd gegeten kunnen worden. En: hoe langer de bouillon met alle groentes erin kookt, hoe meer smaak deze krijgt.

Begin met de gemarineerde tofu: doe alle ingrediënten, behalve de tofu, in een middelgrote kom en roer door elkaar. Wikkel de tofu in keukenpapier en knijp er voorzichtig zoveel mogelijk vocht uit. Snijd de tofu in plakjes van 2 cm dik, doe ze in de schaal, schep om en zet weg om te laten marineren.

Maak intussen de misobouillon. Verhit de olie in een grote pan of fonduepan op middellaag vuur en fruit de lente-ui en gember 10 minuten, of tot de lente-ui zacht begint te worden. Voeg de misopasta toe en bak 5 minuten mee, of tot de lente-ui zacht is. Schenk de bouillon erbij, breng aan de kook, draai het vuur laag en laat 15 minuten zacht koken.

Zet alle ingrediënten op tafel en plaats de pan met misobouillon op een warmhouder. Nu kan iedereen zelf groentes, tofu en noedels pakken, ze in de zacht kokende bouillon dopen en ze er dan weer uit vissen, met wat bouillon erbij. Zet ook de pinda's, koriander, eieren, watermeloen en de partjes limoen op tafel, zodat iedereen zijn bouillon naar smaak kan afmaken.



**Volwassen upgrade:** zet chiliolie en kimchi op tafel voor wat extra pit.

Vrijdag

# Platbroodrolletjes met pindakaashummus en wortel

— Voor 350 g hummus / Actiefkoken: 15 minuten / Van begin tot eind: 15 minuten —

## Pindakaashummus

1 blik kikkererwten van 400 g,  
afgespoeld en uitgelekt  
4 el gladde pindakaas of tahin  
3 el heet water  
1 teen knoflook, gepeld  
2 el citroensap  
½ tl zeezout  
1 tl kaneel  
¼ tl gemalen komijn

## Samenstellen

volkoren of glutenvrije platbroden  
grof geraspte wortel  
knapperige slablaadjes

## Ook in de lunchtrommel

druiven  
gehalveerde babykomkommers  
zuurkool

Veel kinderen vinden hummus met pindakaas (in plaats van tahin) erg lekker, omdat de spread van de pindakaas een diepere, nootachtige smaak krijgt. Met dit recept maak je meer hummus dan je nodig hebt voor de rolletjes, maar je kunt de restjes gewoon in de koelkast in een luchtdicht potje bewaren.

Doe alle hummusingrediënten in een foodprocessor en pureer op hoge snelheid. Proef en voeg extra water of citroensap toe als dat nodig is. Mix nog een keer, tot de hummus de gewenste consistentie en smaak heeft. Bewaar tot 5 dagen in een luchtdichte doos of pot in de koelkast.

Besmeer de platbroden met de pindakaashummus en maak af met de geraspte wortel en sla. Rol het platbrood op, snijd in stukjes, verpak in bakpapier of herbruikbare zakjes en leg samen met de snacks in de lunchtrommel.



**Helpende handjes:** een kind kan helpen bij het afmeten en toevoegen van de pindakaas en het citroensap aan de ingrediënten in de foodprocessor. Laat ze de hummus vervolgens proeven en vraag naar hun mening. Zo krijgen ze het gevoel dat het hun hummus is.

Zaterdag

# Groene soep met roomwolkjes

Voor 4 / Actiefkoken: 40 minuten / Van begin tot eind: 45 minuten

## Spinazie-aardappelsoep

- 2 el olijfolie
- 2 preien, boven- en onderkant verwijderd, afgespoeld, grof gesneden
- 2 tenen knoflook, gepeld, grof gesneden
- 8 takjes verse tijm, alleen de blaadjes, grof gesneden
- 15 g verse gember, geschild, fijn geraspt
- 600 g aardappels, geschild
- 1 liter groentebouillon
- zeezout en versgemalen zwarte peper
- 8 handvol spinazie (200 g), steeltjes verwijderd

## Toverbonen (volwassen upgrade)

- 200 g sperziebonen, uiteinden verwijderd, gehalveerd
- 225 g groene toversaus (blz. 169)

## Opdienen met

- opgeklopte slagroom of kokosyoghurt
- gedopt hennepzaad
- plakjes avocado (volwassen upgrade)
- extra vierge olijfolie

Je kunt soep natuurlijk opdienen met een scheutje slagroom, maar een schepje ópgeklopte room maakt het veel leuker. Vooral als je jong bent en de soep in bekertjes zit, zodat het eruitziet als warme chocolademelk met slagroom. Dit is weliswaar geen warme chocolademelk, maar wél een spinazie-aardappelsoep met prei die heel lekker is en lang niet zo groen smaakt als de kleur doet vermoeden. De smaken zijn eenvoudig, en dat is precies de reden dat kinderen deze soep lekker vinden. Volwassenen raden we aan de soep af te maken met alle smaakvolle en textuurrijke toppings, voor extra contrast.

Verhit de olie in een grote pan met deksel op middellaag vuur en fruit de prei, knoflook, tijm en gember 5 minuten, of tot de prei zacht begint te worden. Snijd de aardappels in hapklare stukjes, voeg toe aan de pan en bak 10 minuten mee, of tot de prei zacht is. Schenk de bouillon erbij, breng op smaak met zout en peper en breng aan de kook. Draai het vuur laag en laat met het deksel half op de pan 15 minuten zacht koken, of tot de aardappels gaar zijn.

Maak intussen de toverbonen. Breng een klein pannetje water aan de kook, voeg de sperziebonen toe en blancheer een paar minuten, of tot ze beetbaar zijn. Haal van het vuur, giet af, schep om in de toversaus en zet weg.

Haal de soep van het vuur, roer de spinazie erdoor en pureer met een staafmixer tot de soep helemaal glad is.

Dien warm op met de toverbonen, een schepje room, hennepzaad, wat avocado en een scheutje olie.



**Volwassen upgrade:** de toverbonen en avocado zijn hier de upgrade. Kinderen houden meestal van eenvoudige, gladde soep terwijl volwassenen graag wat textuur en smaak toevoegen.



**Helpende handjes:** laat de kinderen helpen met het schillen van de aardappels, het pureren van de soep (met jouw hulp) en, natuurlijk, met het opkloppen van de slagroom.



Zondag

# Freakshake met gezouten karamel

— Voor 2 glazen / Actief koken: 15 minuten / Van begin tot eind: 15 minuten —

## Ingrediënten

50 g bloemkoolrosjes, uit de vriezer  
1 rijpe banaan, uit de vriezer, voor  
het invriezen gepeld en in stukjes  
gesneden  
½ avocado (75 g), pit verwijderd,  
vruchtvlies eruit geschept  
(eventueel uit de vriezer en  
ontdooit)  
4-5 zachte dadels, pit verwijderd  
flinke snuf zeezout  
250 ml kokosdrink of melk naar keuze  
1 el cacao  
1 el notenpasta naar keuze

## Topping

75 g pure chocolade (minstens  
70% cacao)  
4 el hazelnoten, fijngehakt  
100 ml opgeklopte kokos- of  
slagroom  
handvol blauwe bessen  
1 tl cacao  
2 tl vloeibare pindakaas

Ehhh, wát? Deze freakshake wordt gemaakt met bloemkool en avocado?! Ja, dit is de ultieme vrijdagavondshake – en toch zit er niks in wat een piek veroorzaakt in je bloedsuikerspiegel (zoals bij gewone freakshakes). Ter compensatie leven we ons helemaal uit op de toppings. Een gezonde shake drinken mag immers ook best leuk zijn!

Maak eerst de notenchocoladerandjes op de glazen: laat de chocolade au bain-marie smelten en doop 2 glazen in de gesmolten chocolade. Laat het uitdruipen, iets afkoelen en bestrooi dan met de hazelnoten.

Doop een theelepel in de gesmolten chocolade en bedruip de binnenkant van de glazen ermee tot je een mooi patroon hebt (zoals op de foto). Laat afkoelen.

Doe de ingrediënten voor de shake in een krachtige blender en pureer tot een glad geheel. Misschien moet je het mengsel wat aanduwen of wat extra vloeistof toevoegen – het moet in elk geval een dikke shake worden die een beetje op ijs lijkt. Proef en pas de smaak eventueel aan.

Schep het mengsel in de glazen en maak af met de opgeklopte room, blauwe bessen, wat cacao en een theelepel vloeibare pindakaas. Besprenkel met de rest van de gesmolten chocolade en bestrooi met de rest van de hazelnoten. Dien op met een dik rietje en een lepel.



**Helpende handjes:** *we vertellen onze kinderen nooit dat er bloemkool in deze shake zit, dus misschien kun je het blenden in dit geval beter zelf doen. Waar ze wél mee kunnen helpen, is de topping: ze kunnen de chocolade laten smelten en die over de shakes sprenkelen, de room toevoegen en alles eroverheen strooien.*



**Opmerking:** *als je bloemkool of broccoli uit de vriezer koopt, zorg dan dat de groente voorgekookt of gestoomd is, dan kun je het direct uit de vriezer toevoegen aan de blender. Als je zelf groentes invriest, stoom ze dan eerst, zodat ze eenvoudiger te pureren en verteren zijn.*

# Heerlijke vegetarische familierecepten

De 7 recepten uit dit weekmenu komen uit *Little Green Kitchen*, waarin David en Luise hun recepten geven die je voor en samen mét kinderen kunt maken. Heb je de smaak van *The Green Kitchen* te pakken? Lees dan ook:



BECHT