





Stéphanie Pilyser

KRAAMKOST

50 GEZONDE, SNELLE EN LEKKERE
RECEPTEN VOOR NIEUWE OUDERS

Lannoo

VOORWOORD

Dag lieve ouders, toekomstige ouders, al-een-tijdje-ouders, plusouders...

Mijn naam is Stéphanie. Zelf ben ik gelukkig getrouwd en de trotse mama van twee knappe zoontjes. Daarnaast ben ik ook een trotse kraamverzorgende en dus steeds heerlijk omringd door prachtige baby'tjes en hun gezin. Knuffelen met deze kleintjes, *I love it!*

Tijdens mijn eigen kraamperiode had ik vaak niet de energie om te koken. Ook in mijn job merk ik al jaren hetzelfde fenomeen. Mama's investeren ontzettend veel tijd in hun baby, peuter of kleuter en 's avonds kunnen ze vaak alleen maar dromen van een heerlijke, vers klaargemaakte maaltijd die je enkel nog hoeft op te warmen of een recept dat weinig tijd in beslag neemt en toch gezond en evenwichtig is. Om het voor al deze mama's makkelijker te maken, heb ik dit kookboek geschreven, vol recepten die makkelijk, snel en evenwichtig zijn, én aangepast zijn voor mama's die borstvoeding geven of een koemelkvrij, glutenvrij en/of vegetarisch voedingspatroon volgen.

Dit boek is er speciaal voor al die lieve topouders die tijd met hun kinderen willen spenderen, maar het ook belangrijk vinden om gezond en gevarieerd eten op tafel te toveren. Het is een kookboek vol ovenschotels die je makkelijk op voorhand kunt bereiden en/of invriezen. Met gerechten die in grote hoeveelheden kunnen worden gemaakt, waardoor je meerdere porties kunt invriezen en je dus altijd een maaltijd bij de hand hebt voor een avond 'ik-heb-echt-geen-zin-in-koken'. Soepen die lekker gezond zijn en handig om in grotere porties te maken en gerechten die in geen tijd klaar zijn. En salades die lekker zijn als lunch, maar die je evengoed kunt serveren als *side dish* bij een BBQ met familie en vrienden.

Alle gerechten kunnen ook makkelijk (voor)bereid worden door je lieve kraamverzorgende, zodat je nog meer tijd wint.

Omdat een zwangerschap en bevalling als topsport worden beschouwd, heb ik ook geprobeerd om aan de recepten belangrijke vitamines en mineralen toe te voegen. Uiteraard zijn deze vitamines en mineralen niet alleen belangrijk bij het herstel van je lichaam na een zwangerschap of een bevalling, maar ook in het algemeen van belang voor een gezond leven. Ik geef je daar met plezier nog een klein woordje uitleg bij.



You are enough,
mama. It's
ridiculous how
enough you are.

Inhoud

VOORWOORD	4
-----------	---

DEEL 01

INLEIDING	9
1. Wat is kraamzorg?	12
2. Waarop letten	18
- als je borstvoeding geeft	18
- als je als je koemelkvrij moet eten	18
- als je vegetariër bent.	18
Belangrijke voedingsstoffen na de zwangerschap en bij borstvoeding	21
Wat je moet weten over koemelkeiwit-allergie en lactose-intolerantie	22
Leuke en interessante weetjes	24

DEEL 02

Ontbijten

Homemade muesli	28
Havermoutbrood	30
Crunchy bacon	33
Homemade préparé	33
Eiersalade met tuinkruiden	35
Vegetarische tartaar	35
Verse kipfilet met honingmosterdjasje	36
Toast met roerei en zalm	37

DEEL 03

Soepen

Courgettesoep met avocado en feta	40
Lazy tomatensoep met balletjes	42
Minestrone	44
Pompoensoep met zwarte pens en zaden	46
Selder-preisoep	48
Venkelseoep met gerookte zalm	50
Witloof-avocadosoep	52
Wortelsoep met gebakken shiitakes	54

DEEL 04

Salades

Courgettini met kerstomaten	58
Frisse couscoussalade	60
Gebakken scampi met mango	62
Gevulde tomaat met tonijn	64
Salade van kerstomaten en komkommer	65
Griekse pasta met feta en olijven	66
Meloen met veldsla en mozzarella	68
Pasta pesto siciliana	70

DEEL 05

Ovenschotels

Gevulde veggiecourgette	74
Klassieke jagersschotel	76
Kraamschotel	78
Lasagne	80
Sweet pumpkin moussaka	82
Vegetarische cannelloni	84
Witloof met kaassaus en hesp	86

DEEL 06

Snel en makkelijk

Bloemkool butternut	90
Boerenkoolpuree met spek	92
Boerenomelet	94
Prei met curryroomsaus en op het vel gebakken zalm	95
Fajita's met kip en courgette	96
Goedgevulde preitaart	98
Jambalaya	100
Mexicaanse wrap	102
Ovengegaarde groentjes met halloumi	104
Pasta met zalm en roomsaus	106
Rodebietenpuree met worst	108
Scampi met appeltjes en kokoscurry	110
Spinaziepuree met kabeljauwhaasje	112
Surf 'n turf pasta	114
Vegetarische Thaise wok	116
Wraps met ijsbergsla en kalkoen	118
Pannenkoeken	120

DEEL 07

Grote hoeveelheden

Balletjes in tomatensaus	124
Ossobuco	126
Kalfsfricassee	128
Spaghettisaus	130
Stoofpotje van zeeduivel	132
Varkenswangetjes	134
Heerlijke fruitsalade	136

GROENTEKALENDER	138
-----------------	-----

DANKWOORD	142
-----------	-----





deel 01

inleiding

WAT IS KRAAMZORG?

Kraamzorg is een heerlijke samenwerking van een team vroedvrouwen en kraamverzorgenden die het gezamenlijke doel hebben om zorg en rust te brengen in het gezin om zo een evenwicht in het dagelijkse leven terug te vinden.

Een vroedvrouw (of -man) volgt mama en baby medisch op, terwijl een kraamverzorgende de kersverse ouders bijstaat bij de zorg voor de baby en huishoudelijke taken overneemt. Zo bewaakt zij de rust in het gezin en kunnen mama en papa zich focussen op de baby én op elkaar.

Kraamverzorgenden proberen er in de eerste plaats voor te zorgen dat een gezin – en dan voornamelijk de mama – even een momentje voor zichzelf kan nemen, zeker vlak na de geboorte. De eerste weken na de geboorte is er nog geen structuur in je dagen en is het vaak moeilijk om de tijd te vinden om te douchen, je haren te wassen of je zelfs maar gewoon aan te kleden. Kraamverzorgenden nemen dan met veel plezier de zorg voor je kleintje even over; zodat je zonder zorgen een lange douche kunt nemen en rustig je haren kunt wassen, zodat je je weer als herboren voelt. Je kunt namelijk het beste voor je baby zorgen als je ook voor jezelf zorgt. Krijgt je kleintje toch een huilbui? Dan kun je gerust zijn dat er twee warme armen aanwezig zijn om troost te bieden.

Daarnaast zorgen kraamverzorgenden er ook met plezier voor dat de kasten worden aangevuld met boodschappen. Ze maken je eten klaar voor 's avonds en de dag nadien of zorgen ze zelfs voor een noodrantsoen in de diepvries voor die extra drukke dagen. Vandaar dus ook dit boek ter inspiratie ;-).





Een heerlijk zachte soep die zowel koud als warm kan worden gegeten. In de zomer vul ik een glazen fles met deze soep en bewaar ze in de ijskast. Zo heb ik een lekker koud, smaakvol soepje. De feta en avocado maken het helemaal af en zorgen voor een perfecte maaltijdsoep.

Courgettesoep

met avocado en feta



INGREDIËNTEN VOOR CA. 3 À 4 LITER

5 à 6 middelgrote courgettes
1 prei
1 selderstengel
2 grote uien
2 avocado's
pompoenpitten



KRUIDEN, ZUIVEL EN VETTEN

olijfolie
2 teentjes knoflook
2 liter kippenbouillon
150 g feta (of vegan kaasvervanger)

BEREIDING

Was de courgettes, de prei en de selderstengel grondig. Snijd de uien, de knoflook en de andere groenten in grove stukken. Verhit een scheutje olijfolie in een grote pot en stook hierin de uien en de knoflook glazig. Voeg de groenten toe en stook aan.

Doe de kippenbouillon erbij tot de groenten net onderstaan. Voeg één avocado in stukjes gesneden toe en breng aan de kook.

Laat 30 minuten koken op een zacht vuurtje en mix het geheel. Indien de soep te dik is, voeg je extra bouillon toe tot de gewenste dikte.

Snijd de rest van de avocado in blokjes en verkruiemel de feta.

Verdeel de soep over het gewenste aantal kommetjes en werk af met de avocado, pompoenpitten en feta.

Vegetarisch: vervang de kippenbouillon door groentebouillon.

Glutenvrij: kies voor een glutenvrije bouillon.





I love tomatensoep! En al helemaal als ze supersnel en zonder al te veel werk klaar is. Dit gerecht heb ik geleerd van een superfijn gezinnetje in de kraamzorg. Met een lieve knipoog naar hen zet ik het in mijn boek. Zo snel klaar, zo weinig werk, ik word hier oprecht blij van!

Lazy tomatensoep

met balletjes



INGREDIËNTEN VOOR CA. 3 À 4 LITER

3 grote uien
700 g passata
1,2 kg tomatenblokjes in blik
250 g kippenballetjes



KRUIDEN, ZUIVEL EN VETTEN

2 teentjes knoflook
olijfolie
3 blokjes kippenbouillon
700 ml kippenbouillon
peper en zout
een scheutje room

BEREIDING

Schil en snijd de uien in grote stukken en snijd de knoflook. Stoof deze even kort aan in een kookpot met een scheutje olijfolie. Voeg de passata en tomatenblokjes toe en laat even stoven.

Doe de blokjes kippenbouillon erbij en leng aan met 700 milliliter kippenbouillon. Kruid met peper en zout en laat 10 minuten koken.

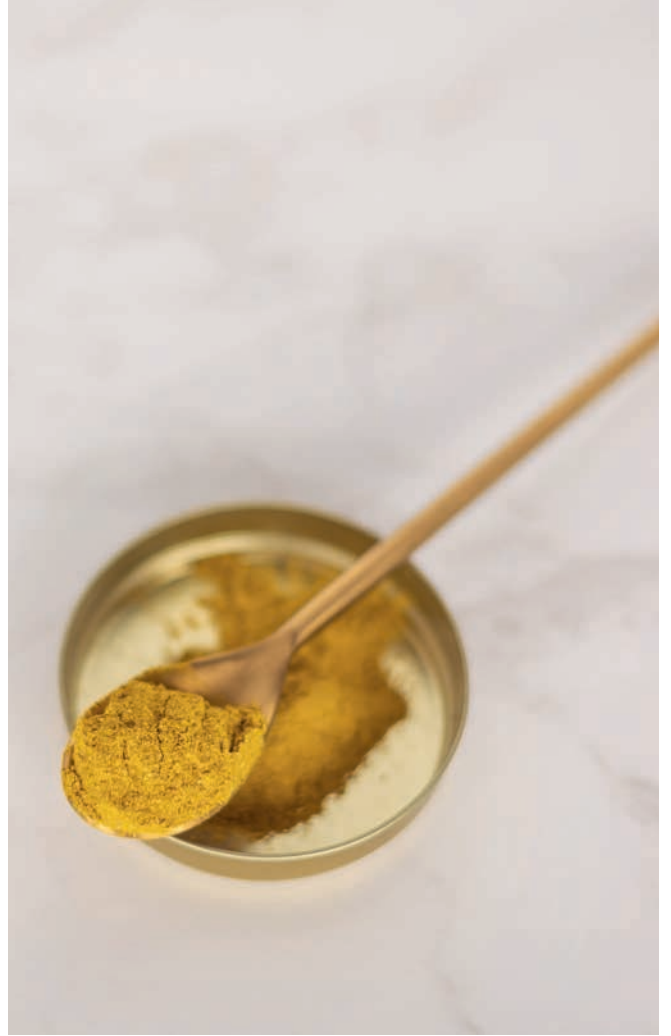
Mix de soep grondig en voeg daarna de kippenballetjes toe. Laat nog een kleine 10 minuten meekoken. Heerlijk met een beetje room!

Vegetarisch: vervang de kippenbouillon door groentebouillon en de kippenballetjes door croutons, enkele geroosterde zaden of geroosterde kikkererwten.

Koemelkvrij: kies voor kokosroom in plaats van room als afwerking.

Glutenvrij: kies voor een glutenvrije bouillon.





deel 05

oven- schotels



Lasagne, een overheerlijke Italiaanse schotel van puur comfortfood! Ik maak altijd heel wat extra saus, zodat ik die kan invriezen en dus ook sneller en makkelijker een lasagne kan maken. Of ik maak heel wat lasagnes op voorhand en vries deze in.

Lasagne



INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

2 uien
500 g gemengd gehakt
1 gele en 1 groene paprika
2 wortelen
1 courgette
bakje champignons
400 g tomatenblokjes
+/- 24 lasagnevellen



KRUIDEN, ZUIVEL EN VETTEN

2 tenen knoflook
olijfolie
Provençaalse kruiden
2 koffielepels ras el hanout
2 koffielepels spaghettikruiden
peper en zout
50 g boter
50 g bloem
6 dl melk
nootmuskaat
200 g gemalen kaas
optioneel: een handvol pijnboom-
pitten

BEREIDING

Snipper de uien fijn en plet de knoflook. Verhit een scheutje olijfolie in een grote pot, bak het gehakt samen met de ui en de knoflook. Prak regelmatig met een vork in het gehakt om grote brokken te vermijden.

Was alle groenten (behalve de champignons) en snijd in blokjes. Doe ze bij het gehakt en bak mee. Roer af en toe in de groente-gehaktmengeling.

Maak de champignons ondertussen schoon, snijd ze in grove stukken en roer ze ook onder de mengeling. Laat het gehakt en de groenten verder stoven op een zacht vuur.

Voeg de kruiden toe naar smaak.

Doe er de tomatenblokjes bij en laat nog een 10-tal minuutjes verder sudderen op een zacht vuurtje. Proef even en kruid eventueel bij.

Voor de bechamelsaus

Smelt de boter in een sauspan en voeg de bloem toe. Meng de boter en de bloem tot dit 'opdroogt' en naar koekjes ruikt.

Zet de sauspan van het vuur en voeg geleidelijk de koude melk toe. Blijf roeren met een garde.


Zet de pan weer op het vuur en laat onder voortdurend roeren verder indikken.

Kruid goed met zout, peper en nootmuskaat.

Afwerking

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Bouw lagen pastasaus, bechamelsaus en lasagnevellen afwisselend op tot de ovenschotel gevuld is. Werk af met gemalen kaas om een mooi korstje te krijgen. Bak de lasagne 30 minuten in de oven op 180 °C. Werk eventueel af met een handvol pijnboompitjes.



Glutenvrij: gebruik glutenvrije lasagnevellen of groentevellen zoals aubergine, pompoen of courgette. Voor het gehakt gebruik je het best 100% rundsgehakt. Voor de bechamelsaus kies je een glutenvrije bloem.

Koemelkvrij: vervang de roomboter door een sojavrije margarine en vervang de melk door 400 ml kokosmelk en 200 ml groentebouillon. De gemalen kaas kun je vervangen door een vegan versie of edelgistvlokken.

Vegetarisch: vervang het gehakt door vegetarisch gehakt of laat het gehakt weg en maak er een groentelasagne van.



www.lannoo.com


Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

TEKST: Stéphanie Pilyser

FOTOGRAFIE: Heikki Verdurme en Unsplash

VORMGEVING: Katrien Van De Steene, Whitespray

Meer inspiratie op Instagram:

 Kraamkost_by_stephanie

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact nemen met onze redactie:
redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv en Stéphanie Pilyser, Tielt, 2021

D/2021/45/210 – NUR 450/440

ISBN: 978 94 014 7745 1

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.