

Angela Prins | Wiert Noorda

# Minako

*en de pan met spinazie*



*Een boek voor de allerkleinsten met recepten, prenten en vertellingen over het eten dat hoort bij het groter worden.*

Copyright © 2024 Angela Prins / Staalboek

Fotografie en receptuur: Angela Prins  
Vertellingen: Wiert Noorda  
Eindredactie: Marijke Prins en Wiert Noorda  
Ontwerp, opmaak en druk: Olaf Staal, Veendam, [www.staal-boek.nl](http://www.staal-boek.nl)

[www.angelaprins.nl](http://www.angelaprins.nl)

 [angela\\_prins](https://www.instagram.com/angela_prins)

Met beeldjes uit privecollecties van Ankie Steenhuis en Familie Noorda-Prins

Foto op p. 118: Nikolaas Noorda en Anna Noorda in Kinderkeuken Stampot Janssen 1997

Anna Langendijk-Noorda en Jort Langendijk-Noorda zijn de ouders van Jinte, aan wie dit boek is opgedragen.

Eerste druk, juni 2024  
ISBN: 978 90 72938 80 0  
NUR: 200

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, geluidsband, elektronisch of op welke wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgever.



**voor Jinte**

# Inleiding

Eten is belangrijk. Goed eten is belangrijk om goed te kunnen groeien. Ik weet zeker dat dit boek daarbij behulpzaam kan zijn.

**Minako en de pan met spinazie** is een kookboek met recepten voor de allerkleinsten. Daarnaast is **Minako** een prentenboek en ook nog een voorleesboek.

Dit boek heeft de naam **MINAKO** gekregen, ‘beeldschoon kind’, maar had eigenlijk ook **JINTE** kunnen heten.

JINTE is de naam van onze kleindochter en haar geboorte in 2023 is de directe aanleiding om dit boek te maken.

Toen ik jaren geleden zelf moeder werd, was het voor mij een uitgemaakte zaak dat ik de maaltijden voor onze baby zelf ging maken. Ik houd al heel lang van koken en ik vond het zelf maken belangrijk: je wil toch graag weten wat je je kind te eten geeft. Het kan misschien wat omslachtig lijken om zo een kleine hoeveelheid apart te maken maar als je de tijd hebt is het vooral heel leuk. Bovendien kun je die kleine hoeveelheden ook groter maken en de rest bewaren of invriezen, dat scheelt weer tijd.

Je kunt de baby er al snel bij betrekken. Zet de kinderstoel maar in de keuken, dan ga je zien dat er met interesse wordt gekeken naar het eten en het koken. En die interesse wordt steeds groter omdat ze steeds meer gaan herkennen.

Door naar de vertellingen te luisteren en naar de prenten te kijken maken ze kennis met eten dat hoort bij het groter worden. Je zult zien dat ze nieuwsgierig worden en niet kunnen wachten met het proeven en proberen.

De recepten in **MINAKO** gaan over het eten dat staat afgebeeld op de prenten en dat voorkomt in de vertellingen. Zo staat in **De vergadering van de schapen** de maaltijd dampend klaar, terwijl in **Honger als een beer**, de beer in een verse andijviekrop scharrelt.

Al het eten dat je ziet op de prenten kun je zelf maken!

De recepten in dit boek zijn gebaseerd op het koken voor een baby. Ze zijn heel divers. Zo kun je de baby een heleboel verschillende smaken aanbieden en de recepten nog heel lang gebruiken. De hoeveelheid is eerst klein en de receptuur op de allerkleinsten afgestemd. Voor deze eerste hapjes geen uien, knoflook en peper. Weinig melkproducten en kruiden. En bijna geen zout en bijna geen vlees in het eten. Dat komt allemaal mettertijd.

**Angela Prins**

# Inhoud

## Prenten

Allemaal	13
Minako en haar pan	15
Wortelpuree	17
Een appelvogel	19
De prinses en de peer	21
Twee kleine kikkertjes	23
De karbouw en zijn vrouw	25
De broccoliboom en het hondje	27
De panda	29
Puntarelle, puntarelle	31
De puntarellejongen	33
Minako en de soep	35
Verliefde gansjes	37
Twee muisjes	39
Een klein konijn op zijn trein	41
De man en het paard	43
De ooievaar op zijn paddenstoel	45
De kleine kuikentjes	47
In het sprookjesbos	49
De dame en de mandarijn	51
De vergadering van de schapen	53
De Dadelprins	55
Het witte paardje	57
Gansje lekkerbek komt thuis	59
Honger als een beer	61
Aapje en zijn gele stokje	63
De eekhoorn	65
Yang en de tomaten	67
Spelende poes en spelende muis	69
Welterusten Kabouter	71
Over konijnen en beukenzwammetjes	73
Twee witte vogels	75
Een spiegelbeeld	77
Koningin pompoen	79
De lieve witte rat	81
Sperziebonen met pindasaus	83
Het zingende zilveren vogeltje en de zilveren lepel	85
Het koolwitje	87
Het hondje en de vader	89
De kleine meeuw en de mosseltjes	91
De zeemeeuw eet nog meer	93
De kraanvogel	95
De muisjes en de bonenbroodjes	97
Het klein konijn en zijn parasolletje	99
Eiercake voor iedereen	101
Een feestje	103
Broodstengels voor de winter	105
De eekhoorn en de broodbollekes	107
De pinguin en de prinses	109
De tuinbonen	111
Paarse piepers	113
Een visje	115
Ganzenpret met spaghetti	117

## Recepten

Spinaziesoep	119
Worteltjespuree	120
Soep van courgette en brood	121
Paksoi met gekookte aardappel	122
Verse groentepasta	123
Verse pastarondjes met broccoli	124
Gestooftde stengels van de puntarelle	125
Stamppot van de bladeren van de puntarelle	126
Champignonsoep met gebakken broodjes.	127
Zoete aardappel met spruitjes	128
Stamppot met snijbonen	129
Courgette-omelet uit de oven	130
Linzenhapje met paddenstoel en tomaat	131
Omelet	132
Aardappeldotjes met rode biet	133
Bulgur met doperwten	134
Blokjes zoete aardappel en knolselderij	135
Spinazie timbaaltjes	136
Stamppot andijvie	137
Kastanje-pannenkoekjes	138
Melkbroodjes	139
Orzo met beukenzwammetjes	140
Cime di rapa met fregola	141
Verse spaghetti van pompoen	142
Risotto met heilbot en verse dille	143
Sperziebonen met pindasaus	144
Avocado met gekookte Romanesco	145
Stamppotje aardappel met groene kool	146
Nectarine	147
Mosselen en aardappel in peterseliewater	148
Gekonfijte vis en gemarineerde courgette	149
Gnocchi van witvisfilet met aardappel	150
Ronde bonenbroodjes met verse kruiden	151
Appelmoes	152
Eiercake met bloedsinaasappelgelei	153
Kleine bloedsinaasappelcakes	154
Broodstengeltjes	155
Broodbollekes	156
Pinguin- en prinsessenpuntjes	157
Pasta met dubbel-gedopte tuinbonen	158
Truffelaardappel met stukjes gebraden kalkoen	159
Pastinaakpuree met gebakken skrei en gekookte witte boontjes	160



## De karbouw en zijn vrouw

In een land hier ver vandaan  
zie je soms karbouwen staan.  
Weet je, dat zijn heel erg grote koeien.  
Die karren trekken en ook lekker loeien.

Wijdbeens, tussen grote bladeren staan daar twee  
karbouwen.  
Mijnheer karbouw en aan de andere kant Mevrouw.  
Beide zijn een beetje moe en staan onder de bomen  
te gapen.  
Het liefst zouden ze even gaan slapen.  
En ja, ze zijn ook wel happig wat te gaan eten  
van de sappige bladeren boven hun hoofd.  
Maar de boer heeft ze iets anders beloofd.

De groene paksoibladeren wil hij goed koken  
en stampen met aardappelpuree.  
Het kost hem maar even  
en dan heb je heerlijk eten voor twee.  
Daarna, ja je weet het al  
mogen de karbouwen gaan slapen in de stal.



recept op p.  
122 paksoi met gekookte aardappel



recept op p.

124

verse pastarondjes met broccoli

## De panda

Een pandajong was het helemaal beu om steeds bamboe te moeten eten.

Hij wilde zelf iets gaan koken. Met broccoli of weet ik veel, misschien wat ei en tarwemeel.

Een ronde ravioli: dat is een goed idee. Die kun je vullen met een lekkere puree.

Op de foto hier kun je zien wat het is geworden. Er komen prachtige ravioli op de borden.

Zullen we gaan proeven?



## De dame en de mandarijn

Er was eens een mooie mevrouw.  
Die dorst had gekregen na het dansen.

Weet je wat ze toen heel graag wou?  
Een beker vol met pomeransen.

Helaas, de pomeransen waren opgebraakt.  
Toen hebben we van mandarijnen sap gemaakt.





## De vergadering van de schapen

Vandaag hebben de schapen een vergadering.  
Dan komt iedereen bij elkaar.  
Om over iets te praten.  
Dat noemen ze een vergadering.

Weet je waar deze schapen over gaan praten?  
Hun vergadering gaat over eten.  
Ze hebben namelijk een nieuwe kok in de keuken  
en nu moeten ze praten over het eten.

Is het lekker eten?  
En heeft hondje, die de kok is, genoeg gekookt? Dat soort vragen.

De kok komt een grote pan met eten brengen.  
Die staat nu midden in de vergadering te wachten.  
Alle schapen mogen proeven  
en dan zeggen wat ze ervan vinden.  
Het eten ziet er lekker uit;  
je ziet doperwten en tarwekorrels.  
Hondje vindt het heel spannend.  
Zouden de schapen dat wel lusten?

Het lijkt er wel op, want ze willen bijna in de pan springen. Zoveel honger hebben ze.  
Dus nu maar lekker smullen.  
En met de kok zit het wel goed.



## Honger als een beer

Snif, snif, snuffel..

Wat hoor ik daar?

Het lijkt wel het geluid van een ooievaar.

Dat kan toch niet, ik hoor echt gesnuif, het lijkt wel van een beer?

Ja hoor, nu hoor ik het weer!

En dan zie ik hem,

een heel groot beest in de andijviekrop.

HIJ is die snif-sniffer geweest.

En hij zit er bovenop!

Nu wordt het verhaal helemaal wat gek,

want de beer neemt een paar blaadjes andijvie in zijn bek.

Hij brengt ze naar huis en zijn lieve vrouw zegt:” Oh beer, wat hou ik van jou.

Ik kook voor ons nu snel een stampot andijvie,

zo lekker, dat weet je nog wel”.

Stampot andijvie in een heel grote pan.

Daar lusten we beide wel pap van.

Zogezegd, zo gedaan.

De stampot was klaar en echt waar,

de beren vielen er samen gulzig op aan.



## Gansje lekkerbek komt thuis

Op een dag kwam Gans naar huis.  
Gak, Gak, riep Gans,  
Ik heb vreselijk honger  
en nu ruik ik mijn kans.

Ik zie daar een prachtig taartje van spinazie.  
Zo heerlijk,  
als kind vond ik dat al begeerlijk.  
Daarna heb ik het nooit meer gehad.  
Mijn moeder kookte spinazie alleen NAT!

Droog zoals dit vind ik veel beter.  
In de oven wordt het ook veel heter!

Ik, Gansje lekkerbek, ik kan het weten!

recept op p.  
136 spinazie timbaaltjes

## Het recept voor spinazie timbaaltjes

Dit recept is qua hoeveelheid een uitzondering. We maken er drie!  
Kun je zelf ook even proeven.

### Voor 3 timbaaltjes heb je nodig:

#### Ingrediënten

350 gram verse spinazie  
75 gram ricotta  
5 gram versgeraspte Parmezaanse kaas  
1 ½ theelepel olijfolie

Was de spinazie; zo nodig een paar keer. Laat de spinazie een beetje uitlekken in een vergiet.

Schep dan de spinazie met aanhangend water in een pan en breng het aan de kook.

Als de spinazie kookt, dan schep je het door en laat je het ongeveer tien minuten zachtjes koken. Doorroeren en in een vergiet laten uitlekken.

Druk het met een vork een beetje uit want voor de timbaaltjes heb je “droge” spinazie nodig. Snijd de spinazie klein.

Meng de spinazie met de ricotta, de Parmezaanse kaas en olijfolie.

Vet kleine vormpjes in met olijfolie (of gebruik cup cake vormpjes)

Verwarm de oven voor op 180 graden °C.

Vul de vormpjes en strijk ze glad.

Zet de vormpjes in een ovenschaal zetten en schenk een laag water in de schaal.

Zet de schaal een uur in de oven.

Ga dan met een mesje voorzichtig langs de binnenrand om de timbaaltjes los te maken.

Kieper de vormpjes wat voorover en geef de timbaaltjes een duwtje met je mesje.

Een beetje laten afkoelen en dan lekker opeten.



De prent van Gansje Lekkerbek komt thuis staat op bladzijde 58

**Minako en de pan met spinazie**

is een boek voor de allerkleinsten.

Een prentenboek waarin eten centraal staat en een voorleesboek vol vertellingen die ook gaan over voedsel.

Zo staat in *De vergadering van de schapen* de maaltijd dampend voor de schapjes klaar, terwijl in *Honger als een beer*, de beer in een verse andijviekrop scharrelt.

**Minako en de pan met spinazie** is tegelijkertijd een echt kookboek met recepten, want het eten dat je in de prenten ziet, kun je ook zelf maken!

**Angela Prins** groeide op in een groot gezin waarin lekker, gezond en veelzijdig eten al van jongs af aan centraal stond.

Ze is oprichter van **Kinderkeuken Stampot Janssen** en gaf ruim 20.000 kinderen kookles.

Daarnaast schreef ze eerder 5 kookboeken: '**Patatje Zwaardvis**', '**Bij ons is alles lekker**', '**De smaak te pakken**', '**Huisgemaakt**' en '**Fris Frituren**'.

**Wiert Noorda** schreef de vertellingen bij de prenten in **MINAKO**.

Hij is de echtgenoot van Angela Prins en de opa van Jinte, aan wie dit boek is opgedragen.

