


Receptenboekje

Eten uit eigen schooltuin



Dit receptenboekje is van:



De schooltuinbegeleiders
van de schooltuinen van NME Haarlem
wensen jou veel plezier met dit
receptenboekje!

Dit boekje is tot stand gekomen met behulp van enthousiaste vrijwilligers van NME Haarlem.

Redactie: Ada Haeser

Schooltuinseizoen 2016

Wat staat er in dit boekje ?

Je wilt natuurlijk snel beginnen, dus we houden het kort. Dit boekje is speciaal voor jou gemaakt.

De recepten zijn niet moeilijk en beschreven in duidelijke stappen.

Er zijn verschillende manieren om eten klaar te maken. In dit boekje kom je een aantal van deze manieren tegen.

Bij het bereiden van eten worden vaak bepaalde termen en kooktechnieken gebruikt, deze staan op de volgende bladzijde uitgelegd. In het recept staan deze woorden in het **groen** geschreven.

Omdat sommige dingen in de keuken nu eenmaal altijd gevaarlijk blijven (hitte, snijden), hebben we die stappen in het recept **rood** gemaakt.

Spreek voor je begint met een volwassene af wanneer je hulp nodig hebt.

De meeste recepten zijn geschreven voor vier personen.

Extra informatie en tips staan in een tekstballon.

Was je handen goed voor je gaat koken en zorg voor een leeg en schoon aanrecht/keukenblad.

Zet daarop alles klaar, pannen, zeef, lepels peper/zout, enzovoorts.

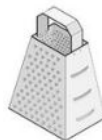
Natuurlijk zorg je ervoor dat de groente uit je tuin altijd goed schoon is voor je ze gebruikt. Dus eerst goed wassen en lelijke stukjes eraf halen. Ga je toch in de winkel iets kopen, kies dan voor biologische producten.

Veel kookplezier!



Algemene kooktechnieken en termen

Afgieten	Weggooiën van te veel vocht in een pan.
Dressing	Saus van olie, azijn of citroensap en kruiden, om een salade mee op smaak te brengen.
Fruiten	In een pan met olie/boter, op een lage temperatuur, en zo nu en dan omscheppen, zachtjes lichtbruin/glazig bakken. Vaak bij uien.
Garing	Het garen/koken van voedsel tot een bepaalde gewenste zachtheid.
Garneren	Versieren, mooi opmaken.
Ingrediënten	Wat je nodig hebt om een gerecht te maken.
Kloppen	Snel en hard door elkaar mengen.
Scheutje	Kleine hoeveelheid vocht.
Slinken	Het verminderen van een hoeveelheid bladgroenten, door de groente te verhitten in een klein beetje boter of olie.
Snipperen	In hele kleine stukjes snijden.
Snufje	Een hoeveelheid die je tussen duim en wijsvinger kunt vasthouden.
Stoven	Op een lage temperatuur gaar maken in vocht met een kleine beetje boter/olie.



Recept voor soep met tuinkers

Ingrediënten voor 4 personen

20 g tuinkers

25 g boter

1 aardappel, in blokjes

1 teentje knoflook, geperst

1 komkommer, in blokjes

125 ml boursin om te koken (light)

400 ml groentebouillon, van tablet



Hoe maak je het?

Knip de tuinkers, een beetje tuinkers apart houden voor garnering.

In een (soep)pan de boter smelten.

Aardappel en knoflook 2 min. zachtjes hierin bakken.

Tuinkers en (in blokjes gesneden) komkommer toevoegen en 1 minuut meebakken.

Boursin toevoegen en laten smelten. Bouillon erbij schenken en geheel laten koken.

Pan van het vuur nemen en de soep met een staafmixer pureren.

Op smaak brengen met zout en peper.

Eet smakelijk!

Broodje schooltuin

- 10 radijsjes
- 2 hardgekookte eieren
- flinke hand tuinkers
- brood
- peper, zout
- 2 eetlepels yoghurt
- 1 eetlepels mayonaise
- scheutje citroensap



1. Maak de **radijsjes** schoon en **snijd** ze in plakjes.
2. Was de **tuinkers** en laat drogen.
3. **Snijd** de **hardgekookte eieren** ook in plakjes; ei koken? Zie de laatste blz. in dit boekje.
4. Maak een papje van **yoghurt, mayonaise en citroen**.
5. Rooster **boterhammen** in een broodrooster, of koop harde broodjes.
6. Smeer de geroosterde boterhammen in met de mayonaise/yoghurt saus.
7. Leg op elke boterham een paar plakjes ei en radijs.
8. Strooi er als je dat lekker vindt, **zout** en **peper** over.
9. **Garneer** met flink wat **tuinkers**.

Ook lekker met kaas, blaadje sla en komkommer.

Tuinkers is ook lekker als **garnering** in een lentesoep!

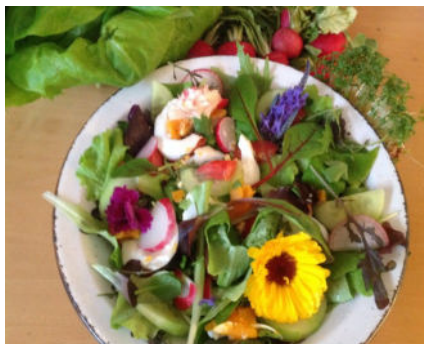


Snijd wat radijsjes in kleine stukjes en roer dit door de aardappelpuree. Lekker en gezond en de hete smaak van de radijs is verdwenen.

Roer er gelijk ook wat van het fijn gesneden blad doorheen, dat kun je ook eten!

Schooltuinsalade met bloemetjes

- kropje sla en andere eetbare blaadjes
- tomaatjes, komkommer, radijs; van alles wat je lekker vindt in je sla
- kruiden en bloemen uit je tuintje
- 1 sjalotje, of klein uitje
- zelfgemaakte dressing



1. Haal de bladeren los van de krop, was de **sla** en andere (sla)**blaadjes** en laat goed uitlekken in een vergiet. Heb je een slacentrifuge, gebruik die dan.
2. Scheur de wat grotere bladeren in kleinere stukken en doe alles in een kom, samen met alle andere dingen die jij in je eigen salade wilt, zoals: sjalotje, radijs, tuinkers, tomaat, komkommer.....
3. Knip **kruiden**, zoals peterselie of bieslook, over de sla.
4. Maak een **dressing**, bijvoorbeeld zoete dressing of yoghurt dressing, zie recept bij wortelsalade.
5. Meng de dressing pas vlak voor het eten door de sla.
6. **Garneer** met **bloemen**.

Bij eetbare blaadjes kun je denken aan jonge blaadjes van bietjes, radijs, spinazie, snijbiet, pluksla, rucola of aan zevenblad, paardenbloemblad, zuring enz.

Zoete dressing:

- 1 eetlepel frambozensiroop (limonade)
- 2 eetlepels olijfolie, 1 eetlepel azijn/citroensap
- 1 theelepel mosterd, snufje zout/peper

Doe alles in een leeg potje (bijvoorbeeld jampotje). Deksel erop en nu goed schudden.



Let op : Vraag **altijd** eerst welke bloemen eetbaar zijn, want:

niet alle bloemen kun je eten!

Eetbare bloemen zijn: madeliefjes, goudsbloem, Oost-Indische kers, drie-kleurig viooltje, bloem van de bieslook, rode/witte klaver, dovenetel, enz. Altijd heel goed wassen, want er kan een kat of ander dier overheen hebben geplast of gif opzitten en natuurlijk niet langs een snelweg plukken. Uitlaatgassen zijn niet gezond. Op de schooltuinen gebruiken we geen gif.

Hartig hapje met snijbiet

(1 persoon)

Snijbiet

- 2 plakjes bladerdeeg
- ongeveer 2 flinke handen snijbiet-blad
- klein teentje knoflook
- 1 sjalotje
- stukje feta
- klein beetje melk
- Sesamzaad
- Nootmuskaat, peper/zout



In plaats van snijbiet kun je ook spinazie gebruiken. Snijbiet en spinazie **slinken** heel erg als je ze verwarmd, het is daarom lastig om precies te zeggen hoeveel je nodig hebt. Neem gewoon zoveel als je lekker vindt.

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Haal **bladerdeeg** uit de vriezer en laat ontdooien.
3. **Snipper** het **sjalotje** en pers de **knoflook** uit.
4. **Fruit** het sjalotje en de knoflook (niet bruin laten worden).
5. **Snijd** de bladeren van gewassen **snijbiet** in grove stukken en doe deze in de pan bij de sjalot en de knoflook.
6. Bak op matig vuur tot snijbiet geslonken is en dan nog 3 minuten extra zachtjes laten bakken (Bij spinazie hoeft dit niet). Breng op smaak met peper, zout en nootmuskaat.
7. **Haal de pan van de kookplaat** en verkruimel er zoveel **feta** in, als je lekker vindt.
8. Leg een plakje bladerdeeg op een snijplank en schep in het midden een hoopje van de snijbiet/spinazievulling.
9. Maak de randen nat en leg het tweede plakje er bovenop. Druk de randen aan alle kanten goed aan met een vork.
10. Strijk op de bovenkant, met een kwastje een beetje **melk** en strooi er wat **sesamzaad** over heen.
11. Leg dit pakketje op een ingevette bakplaat en **schuif het in het midden van de oven**. Na ongeveer 15 minuten is het gaar en goud-



De Snijbiet vooraf eerst in reepjes snijden en de ribbe(steel) eraf halen.

Deze kun je ook eten, maar heeft wat langere **garing** nodig.

Pasta di bambino

- 300 gram penne, of andere pasta
- 300 gram spinazie (ongeveer)
- (rode) ui, 1 teen knoflook
- olijfolie/margarine/boter
- 6 zongedroogde tomaatjes en olie
- 100 gram chorizo of ontbijtspek in plakjes
- 100 gram (Parmezaanse) kaas, grof geraspt
- nootmuskaat, peper /zout



Spinazie kun je ook vervangen door snijbiet, dan wel iets langer bakken. Ook rucola is er erg lekker door.

1. Kook de **pasta** volgens de aanwijzingen op het pak.
2. **Snijd** ondertussen de **ui** doormidden en daarna in dunne plakjes (halve ringen) en **fruit** de ui in een klein beetje olie/margarine.
3. **Snijd** de **zongedroogde tomaten** in stukjes.
4. Bak in een andere koekenpan of in de magnetron, de plakjes **chorizo** of **spekjes** uit.
5. Voeg bij de uienringen de uitgeperste **knoflook** en de **spinazie** toe, zet het vuur nu hoog.
6. Als alle spinazie **geslonken** is, vuur laag en zongedroogde tomaten met wat olie toevoegen.
7. Breng op smaak met **nootmuskaat**, **peper** en evt. **zout**.
8. Is de pasta gaar? en **afgegoten**?
9. Meng alles door elkaar en verdeel over de borden.
10. strooi er grof **geraspte (parmezaanse) kaas** over.

Als je bij de olijfolie een klein klontje boter/margarine in de pan doet, dan spat het veel

Ontbijtspek of chorizo uitbakken in de magnetron



Leg 3 plakjes ontbijtspek tussen 2 velletjes keukenpapier druk licht aan

Leg dit 1 minuut in de magnetron op vol vermogen.

Haal uit de magnetron, keukenpapier eraf, klaar.



Stoemp van andijvie

- 1 kilo kruimige aardappels
- klein kropje andijvie
- plak geitenkaas per persoon of ontbijtspek en geraspte kaas
- klontje boter
- scheutje lauwe melk
- zout en peper



1. **Kook** 1 kilo aardappel, hoe dit moet: zie achterin dit boekje.
2. Halveer ondertussen het kropje **andijvie**, dan snijdt het makkelijker, en **snijd** er dan zo dun mogelijke sliertjes van.
3. Stamp de aardappels, wanneer ze gaar en afgegoten zijn, met de **melk** en het klontje **boter**.
4. **Snufje zout** en **peper** erbij en je hebt nu een grove puree. Proef of er nog iets bij moet.
5. Roer de fijngesneden andijvie erdoor.
6. Kies nu wat je het lekkerste vindt: **geitenkaas of spek/geraspte kaas**.
7. Ontbijtspek bak je uit in de magnetron of in een koekenpan. Zie uitleg bij pasta di bambino.
8. Leg de geitenkaas of ontbijtspek met geraspte kaas, er bovenop.

Doe eens gek!



Ga wildplukken!

Vraag dan wel Hulp!!!

Neem i.p.v. andijvie eens
"wilde" groenten.

Bijvoorbeeld, zevenblad, paardenbloem-
bladeren of brandnetels.

Iets minder bijzonder, maar ook heel lekker, zijn raapstelen of rucola, uit de winkel of moestuin.



Aardappelsoep

- 5 middelgrote aardappels
- 1 prei of 3 bosuitjes
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 flinke eetlepel gedroogde/gemengde kruiden
- 1 knoflookteentje
- 1 liter kruiden- of kippenbouillon
- 2 flinke eetlepels crème fraîche
- Eventueel zout en peper
- Garnering



Gedroogde/gemengde kruiden zoals, tijm, oregano, rozemarijn, salie, basilicum, gedroogde bloemetjes van lavendel, kies maar. Heb je vers gehakte kruiden dan heb je 2 flinke eetlepels nodig.

Kruiden

1. Was de **prei**, hoe dit moet, zie uitleg bij recept preischotel.
2. **Snijd** de **prei of bosui** in kleine ringetje, het donkergroene van de prei gebruik je niet.
3. **Schil** de **aardappels** en **snijd** ze in stukjes van ongeveer een grote dobbelsteen.
4. **Olijfolie** in een pan en **fruit** de prei of bosui met de aardappelblokjes even (ongeveer 3 minuten) aan.
5. Doe de **kruiden, hele knoflookteent** (zonder schilletje) en de **bouillon** erbij en breng aan de kook.
6. Laat alles in ongeveer 10 minuten heel zachtjes **gaar** worden.
7. Bak intussen in de magnetron de plakjes ontbijtspek uit voor de garnering (zie recept pasta di bambino), als je dat lekker vindt.
8. Zet de staafmixer in de pan net zolang totdat het een mooie gladde soep is geworden. Wel eerst even de pan van de kookplaat afhaken. Breng op smaak met **zout en peper**.
9. Roer er twee eetlepels **crème fraîche** door.
10. **Garneren** kan met: Plakjes uitgebakken ontbijtspek, ham, geraspte kaas, peterselie, bieslook, bosui, olijven in plakjes, verkrumelde geitenkaas, zongedroogde tomaatjes, of verzin maar zelf iets wat je lekker



andere garnering, andere soep!

Goudsbloemcakejes

(12 cakejes)

- 100 gram zachte boter/margarine
- 100 suiker
- 100 gram zelfrijzend bakmeel *
- 1 theelepel bakpoeder
- 2 grote eieren op kamer temperatuur
- 4 eetlepels verse kroonblaadjes van goudsbloem
- papieren cakevormpjes



1. Weeg alle ingrediënten af en warm de oven voor op 160 graden.
 2. Doe de **boter** en **suiker** in een kom en mix dit ongeveer 1 minuut.
 3. Voeg één voor één de **eieren** toe, blijf mixen.
 4. Daarna beetje voor beetje het **zelfrijzend bakmeel** en het **bakpoeder** erbij en mix nog zeker 1 minuut op de hoogste stand.
 5. Meng 3 eetlepels **goudsbloem**blaadjes door het beslag.
 6. Vul de cakevormpjes voor 2/3 en strooi bovenop elk cakeje nog wat extra blaadjes.
7. **Zet het in een voorverwarmde oven** van 160 graden en bak De cakejes in 25-30 minuten gaar.
- * Of koop een pak mix voor cupcakes.

Gebruik dubbele papieren cakevormpjes, dan blijven ze beter staan of zet ze in een muffinbakblik. Of zet dubbele cakevormpjes op een groot bakblik

Goudsbloemblaadjes smaken ook lekker door kruidenboter en je kunt ze gebruiken om je sla mooi te versieren.



Paprika met sjalotjes uit de grill

Ingrediënten

2 rode puntpaprika's

8 sjalotjes

4 eetlepels olijfolie

4 vleestomaten



Hoe maak je het?

Snijd de sjalotjes door midden.

Verwijder de zaadjes uit de puntpaprika's en snijd ze in repen.

Snijdt de tomaten in plakjes.

Bestrijk de groenten dun met olijfolie.

Verhit de grillpan en bak de sjalotjes in 5 minuten rondom bruin. Bestrooi de paprikarepen met zout en grill de paprikarepen en de tomaatplakjes 5 minuten mee.

Breng de groenten eventueel op smaak met zout.

Eet smakelijk!

Courgettecake

Mocht je niet zo van groenten houden is dit een hele lekkere manier om toch je dagelijkse behoefte binnen te krijgen. Het smaakt echt heel erg goed! Er komen heel veel courgettes van je courgetteplant af, dus met het bakken van een cake kun je ze altijd wel gebruiken!

- 2 kleine courgettes (1 grote kan ook maar de kleine hebben meer smaak)
- 3 eieren
- 75gr rietsuiker
- 120ml zonnebloemolie
- 250gr bloem
- 1tl bakpoeder
- 2tl kaneel
- 1/2 theelepel zout
- Cakeblik, pollepel



Eventueel extra: 6 gedroogde dadels, in stukjes gesneden
En/ of 100gr notenmix (extra lekker: met cranberry)
En/of 200gr rozijnen

1. Verwarm de oven op 180C.
2. Rasp de courgette grof en laat het uitlekken in een vergiet. Een beetje vocht geeft niet; het wordt dan een beetje een "natte cake".
3. Doe de eieren, olie, suiker en de courgetterasp samen in een kom en roer goed door met een pollepel.
4. Zeef het bloem in een andere kom en voeg hier de bakpoeder, kaneel, en het zout aan toe.
5. Mix de twee kommen samen en roer heel goed door tot het één grote kom met deeg is.
6. Voeg eventueel de notenmix, dadels en rozijnen toe en roer nogmaals goed door.
7. Vet een cakevorm in en giet hier het deeg in.
8. Plaats in de oven voor ongeveer 70min. tot de bovenkant lichtbruin is en de satéprikker er droog uitkomt.

Eet smakelijk!

Wortelsalade met appel

- 1 grote wortel of 5 kleintjes
- halve appel
- handje rozijnen
- scheutje citroensap
- yoghurtdressing
- eventueel een paar sprietjes bieslook



Je kunt deze salade extra mooi maken door wat sprietjes bieslook erboven klein te knippen.

1. Rasp de **wortel(s)** boven een diep bord.
2. **Schil** een **halve appel**, **snijd** deze in hele kleine stukjes.
3. Doe de appel bij de wortelrasp en giet daar een scheutje **citroensap** overheen. Meng alles door elkaar.
4. Strooi er een handje **rozijnen** over en meng nog een keer.

Yoghurtdressing :

- 2 eetlepels yoghurt
- 1 eetlepel mayonaise
- 1 theelepel mosterd
- 1 theelepel honing
- peper en zout

Je kunt het nu eten, maar nog lekkerder is het met een yoghurtdressing.



1. Doe alles, **yoghurt**, **mayonaise**, **mosterd** en **honing**, in een leeg potje (bijvoorbeeld een jampotje met deksel).
2. Deksel erop en nu goed schudden.
3. Proef en doe er eventueel nog wat **zout** en **peper** bij en schud dan nog een keer.

Smoothie van rode biet

- 1 gekookt bietje
- 1/2 appel
- 1 glas sinaasappelsap (175 ml)
- 1 eetlepel citroensap
- 1 theelepel honing

Na het koken pas schillen



1. Gekookt **bietje schillen** en raspen
2. **Appel schillen** en in kleine stukjes **snijden**
3. Doe alles in een blender of beker van een staafmixer
4. **Sinaasappelsap, citroensap, honing** erbij, mixen en langzaam opdrinken!

Bietjes worden ook wel krootjes genoemd



Bieten of krootjes zijn erg gezond.

Ze bevatten veel vitamines, mineralen, vezels, ijzer en antioxidanten. Rode bieten behoren tot de categorie superfood groente, gewoon uit eigen land!

Bietjes koken.

1. Was de bietjes, haal het loof eraf maar schil ze niet.
2. Leg ze in een pan met koud water, zonder zout, en breng aan de **kook**.
3. Zomerbietjes zijn na ongeveer een 1/2 uur gaar. **Giet af** en spoel na met koud water. De schil kun je er nu makkelijk af halen.

Eén bietje kun je gebruiken voor de smoothie, heb je nog meer bietjes gekookt, maak een bietensalade!

Tip: Snipper er een uitje door en doe er wat partjes sinaasappel bij. Maak op smaak met peper en zout. De dressing van de wortelsalade smaakt hier ook lekker door. Sprietje bieslook erop, wauw!

Help, er groeit superfood in mijn tuintje!

Preischotel

- 2 grote preien
- 3 tomaten
- 3 eieren
- 150 gram champignons
- 100 gram geraspte kaas
- klontje boter of olie om de oven-schaal in te vetten
- scheutje melk
- peper en zout



1. Oven voorverwarmen op 175 graden en ovenschaal invetten.
2. **Prei** op een plank leggen. Deel van de hele donker groene bladeren eraf snijden. Een mes halverwege het witte deel van de prei zetten en in de lengte, van je af, naar het groene deel toe **insnijden**. Nu kun je een waaier maken en zo het zand onder de kraan er goed uit wassen.
3. Prei in stukjes van 3 cm **snijden** en met koud water en een snuffje zout, opzetten. Na ongeveer 12 minuten is de prei gaar.
4. Ondertussen **champignons** in vieren **snijden** en de **tomaten** ontvellen en ook in stukjes **snijden**. (Je kunt ook een blik gepelde tomaten gebruiken, dan deze uit laten lekken in vergiet.)
5. Als de prei gaar is, in vergiet uit laten lekken en dan in de ovenschaal doen, samen met de in stukjes gesneden tomaat en champignons. Strooi er eventueel nog wat **zout en peper** over.
6. Boven een kom drie **eieren** breken, **scheutje** melk erbij en even **kloppen**, daarna over de groente in de ovenschaal gieten.
7. **Geraspte kaas** er over strooien en 30 minuten in de voorverwarmde **oven zetten**.



8. Laat een volwassene de ovenschaal eruit halen!

Tomaten ontvellen:

Maak met een mesje een klein kruisje aan de bovenkant van de tomaat.

Breng water aan de kook en dompel de tomaat er 1 minuut in onder. Daarna gelijk afspoelen met koud water.

Je kunt nu gemakkelijk het velletje eraf halen.



Pizza voor huilebalken

- klein rond Turks brood (pide)
- 2 uien
- 2 knoflookteentjes
- blik gepelde tomaten
- 2 theelepels gedroogde Italiaanse kruiden (rozemarijn, tijm, oregano)
- peper, zout
- 1 theelepel suiker, klein scheutje azijn.
- olijfolie
- mozzarella en geraspte kaas
- lekkers voor op de pizza



Rucola als garnering

Bak de bovenkant ook eens af met alleen olie, knoflook en wat oregano

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. **Halveer** het **Turkse brood** in de lengte. 
3. Maak de **uien** schoon en **snijd** er dunne ringen van. Verwarm in een koekenpan een **scheutje** olijfolie en bak de uienringen ongeveer 3 minuten zachtjes.
4. Pel de **knoflookteentjes** en pers ze uit.

Als je uien zachtjes bakt, worden ze lekker zoet!
5. Meng de helft van de knoflook met een **scheut** olijfolie en smeer het brood ermee in.
6. Bak de bodems in de oven in circa 5 minuten krokant, **haal ze eruit**.
7. Meng de overgebleven knoflook met de **gezeefde tomaten** en de **Italiaanse kruiden, peper, zout, suiker en azijn** in een steelpan en laat dit 10 minuten zachtjes inkoken.

Let op: in Italiaanse kruidenmix uit de winkel zit vaak al zout. De tomatensaus is voldoende voor 4 personen.
8. Bestrijk de bodems met deze tomatensaus.
9. Verdeel de gebakken uienringen erover.
10. Beleg de pizza's met stukjes **mozzarella** en bestrooi met **geraspte kaas**.
11. Maak de pizza extra lekker met: rucola, courgette, paprika, champignons, salami, ham, olijven, ananas,.....
12. Bak de broodpizza's circa 10 minuten in de oven tot de kaas gesmolten is.



Peterseliepesto

- flinke hand peterselie
- 6 walnoten
- 1 teentje knoflook
- milde olijfolie
- 100 gram oude geraspte kaas
- citroensap
- zout en peper



Lekker op een stukje stokbrood of door spaghetti!

1. **Rooster** de **walnoten** in een droge koekenpan en laat ze dan afkoelen op keukenpapier.
2. Haal de blaadjes van de steeltjes van de **peterselie** en doe de blaadjes in een hakmolentje van de staafmixer, maal het fijn, schep het eruit in een schaalpje.
3. Pers de **knoflook** uit en doe dit samen met de **geraspte kaas** bij de peterselie.
4. Maal de afgekoelde walnoten in het hakmolentje en doe dit daarna ook in het schaalpje.
5. Alles goed mengen met een flinke scheut **olijfolie** en een klein beetje **citroensap**. Heb je liever een egale gladde saus, dan doe je alles nog een keer in het hakmolentje en maal kort.
6. Proef of er nog zout of peper bij moet.

Gebruik milde olijfolie, want extra vierge maakt de pesto heel snel bitter.



Eet je de pesto niet gelijk op, doe deze dan in een goed schoongemaakt potje met deksel. Schenk er een beetje olijfolie op, zodat de pesto als het ware afgesloten wordt door de olie. Zo blijft het zeker nog een week in de koelkast goed.

Recept Kruidenboter

Wat heb je nodig?

- ❖ Roomboter (half pakje)
- ❖ Bakje
- ❖ Peterselie (4 of 5 takjes)
- ❖ Bieslook (5 of 6 takjes)
- ❖ Zout (snufje)
- ❖ Peper (snufje)
- ❖ Paprikapoeder (snufje)
- ❖ 5 druppels citroensap of een paar blaadjes citroenmelisse
- ❖ Vers gehakte knoflook (halve theelepel)
- ❖ Schaar
- ❖ Vork

NME HAARLEM
EDUCATIEPUNTEN VOOR DUURZAAM DENKEN EN DOEN

Wat moet je doen?

- Knip bieslook en peterselie in je schooltuin.
- Was alle kruiden.
- Knip alle kruiden heel fijn boven je bakje. Hoe kleiner je knipt, hoe mooier en lekker je kruidenboter wordt!
- Prak de kruiden door de boter in je bakje.
- Doe de knoflook, het zout, de peper en paprikapoeder in je bakje.
- Prak alles goed door elkaar.
- Je kunt er nog meer zout, peper of paprikapoeder door doen, als je dat lekkerder vindt.

Klaar! Smeer je zelfgemaakte kruidenboter op een toastje en smullen maar!

Bewaren

Zet je kruidenboter thuis in de koelkast. De volgende dag smaakt het nog lekkerder!

Labneh, een romige dip uit Libanon

- 250 gram verse roomkaas
- 1 teentje knoflook
- 1 sjalotje
- peterselie, bieslook
- Evt: andere verse groene kruiden, zoals lavas, munt, dragon....
- citroensap
- smaakvolle olijfolie
- peper en zout



Lekker met olijven en op Turks brood

Je kunt er natuurlijk ook stukjes komkommer, radijs of paprika in dopen.

1. Roer in een kom de **roomkaas** los
2. Knip de **peterselie** en de **bieslook** en eventueel de andere groene kruiden die je hebt, heel klein.
Beslis zelf maar hoeveel kruiden je lekker vindt.
3. Pers het teentje **knoflook** uit en **snipper** het sjalotje.
4. Roer alles door elkaar met een klein beetje **citroensap**.
5. Proef en voeg naar smaak peper/zout toe.
6. Druppel bovenop wat **olijfolie**.



In Libanon wordt labneh, gemaakt van hangop, dat is uitgelekte yoghurt. Het woord Labneh komt van het woord Labon, dat betekent yoghurt.

Wil je zelf ook hangop maken? Dit is het recept:

Leg een uitgespoelde vochtige theedoek in een zeef Hang de zeef boven een kom die zo diep is dat de zeef de bodem niet raakt. Giet volle yoghurt in de doek. Leg er een bord op om af te dekken. Zet een nacht in de koelkast.

Schep de volgende dag de hangop uit de theedoek.



Als je een koude badkamer hebt kun je ook de theedoek met de yoghurt erin dichtknopen en ophangen aan de douchestang. Zou de naam hangop daar soms vandaag komen? Wat denk je?

Wrap met maïs

- wrap(s)
- tomaat
- (ijsberg)sla
- maïs
- geraspte kaas
- crème fraîche
- Gehakt of vegetarisch gehakt, klein uitje, knoflookteen, kruiden
- vers fruit

Of gebruik een blikje maïs en warm dit op in de magnetron, als je eigen maïs is opgegeten door de vogels



Hoeveel je nodig hebt hangt af van het aantal wraps dat je gaat maken.

1. Maak de **maïs** schoon door het blad en de witte draden te verwijderen.
2. **Kook** de maïs met een deksel op de pan gaar in ongeveer 12 minuten. De maïs is goed als de korrels makkelijk loslaten.
3. Doe geen zout in het water want dan worden de vliesjes om de korrels taai.
4. **Snijd** intussen de tomaat in plakjes en de sla in reepjes.
5. **Snipper** een **uitje** en pers de **knoflook** uit.
6. Bak de ui en knoflook zachtjes in een koekenpan en doe na 5 minuten de gehakt erbij (50 gr. per persoon per wrap)
7. Kruidt het **gehakt** met peper, zout, nootmuskaat, tijm, rozemarijn, paprika-, koriander- komijn -en gemberpoeder. Zet het vuur nu hoog.
8. **Prak** de gehakt met een vork in de pan zodat het niet aan elkaar gaat plakken.
9. Laat de maïskolf(ven) uitlekken in een vergiet en snijd de korrels los.
10. **Verwarm** in een droge koekenpan (of magnetron) de wrap aan elke kant ongeveer 1 minuut.
11. Leg op de wrap eerst sla, dan gehakt en daarna de maïs. **Garneer** met tomaat, lepeltje crème fraîche en met geraspte kaas.
12. Vouw de onderkant naar binnen en rol op, nu kun je met je handen eten, want het kan er niet uitvallen.
13. Leg op het bord nog wat extra sla/tomaat en vers zoet fruit, zoals ananas, mango of banaan. Mmmmmmm.

Lekker makkelijk, gebruik een zakje kant- en klare kruiden.



Boontjes met mais

Ingrediënten voor 4 porties

Ca. 600 gram boontjes

1 klein blikje mais (of verse mais uit je tuin, gekookt)

klein klontje boter



Hoe maak je het?

Maak de boontjes schoon, snij ze in grote stukken en

kook ze in ruim 10 minuten gaar. Giet ze af, giet ook het blikje mais af en meng de mais door de boontjes. Roer er ook een klein klontje boter door en laat het nog 5 minuten stoven op een zacht vuurtje.

Lekker met bijvoorbeeld gebakken aardappeltjes en kip.

Eet smakelijk!

Drie in de pan

(18 pannenkoekjes)

- 100 gram boekweit- of meergranenmeel (1 melkbeker)
- 75 ml melk (1 espressokopje)
- 2 eieren
- 1 courgette
- 1 klein uitje
- 1 knoflookteentje
- snufje zout
- margarine/olie



1. Rasp boven een kom de **courgette** fijn.
2. **Snipper** een **uitje** en pers de **knoflook** uit, doe dit bij de courgette.
3. Breek de **eieren** boven een kom giet de **melk** erbij en mix alles.
4. Voeg dan het **meel** en een snufje **zout** toe en mix nog een keer. Het beslag is dikker dan pannenkoekenbeslag.
5. Klontje **margarine** en een scheutje **olie** in een koekenpan verwarmen en hierin met een sauslepel drie kleine hoopjes beslag gieten.



Als je margarine en olie bij elkaar in een koekenpan doet dan spat het veel minder.



6. Bak de pannenkoekjes aan één kant tot je ze gemakkelijk om kunt draaien en bak ze dan nog heel even aan de andere kant.

7. Haal ze uit de pan en houdt ze warm op een pan heet water met een bord erop, tot je alle kleine pannenkoekjes hebt gebakken.

Je kunt ze natuurlijk eten zoals je gewone pannenkoeken eet, maar nog specialer is het om ze te eten met je eigen gemaakte labneh, of pittige tomatensaus. Roer dan door een restje tomatensaus, misschien over van de pizza, een lepeltje sambal en je hebt pittige tomatensaus!



Een kopje muntthee smaakt er erg lekker bij!



Je kunt ook gesneden muntblaadjes of geraspte kaas door het beslag roeren, voordat je gaat bakken.

Sapjes stoplicht

(voor 2 glazen)

Groente

Bietensmoothie

Zie recept bij rode biet.

Wortelsmoothie

- 2 wortels
 - 1/2 halve appel
 - 1/2 banaan
 - 1 glas sinaasappelsap of yoghurt, half sap, half yoghurt kan ook
1. wortels raspen en afspoelen.
 2. appel en banaan in **stukjes snijden**.
 3. Doe alles in een blender of gebruik het hakmolentje van de staafmixer
 4. Mixen maar! Vindt je de hele kleine stukjes wortel niet zo lekker in je sapje, dan kun je het eerst ook nog zeven, voordat je het drinkt.

Slasmoothie

- klein kropje sla
- 1/2 peer, appel, of banaan
- 1 glas sinaasappelsap

Alles in een blender mixen en drinken maar.

Vervang appel of banaan eens door mango, perzik of.....

Citroensap toevoegen voor de kleur

tip

Ben je een zoete kauw, dan kun je er ook een scheepje suiker of honing in doen

Je kunt bij de smoothie water of groentebouillon toevoegen om te verdunnen



Aardappels koken

1. **Schil** de aardappels en **snijd** ze in gelijke stukken.
2. Doe ze in een pan met koud water en wat zout. Aardappels moeten net onder water staan, leg een deksel op de pan.
3. Zet de pan op **hoog vuur** en breng het water aan de kook.



Alles wat onder de grond groeit zet je op met koud water. Groeit het boven de grond dan breng je eerst een pan met water aan de kook en doe je pas de groente erin als het water kookt.

4. Zodra het water kookt, zet je het vuur lager, maar het moet nog wel zachtjes blijven koken. Na ongeveer 15 minuten zijn de aardappels gaar. Prik voor de zekerheid met een vork in de aardappels om te voelen of ze echt gaar zijn.

1. **Giet de aardappels af in een vergiet**

2. Doe ze terug in de pan en zet ze- zonder deksel- nog 1 minuut op een laag pitje om even droog te stomen.

Je kunt de aardappels ook in de schil koken.

1. Dit kan het beste met nieuwe aardappels, dus die van je schooltuin!
2. Maak de aardappels goed schoon en doe ze, zonder ze in stukjes te snijden, in een pan met koud water.
3. Kook de aardappels zoals hier boven, maar wel ongeveer 20 minuten. **Giet de aardappels af** en giet er dan koud water over.
4. De aardappel schrikt en je kunt de aardappelschil er zo gemakkelijk afhalen en de aardappel evt. in stukken snijden. Voor puree/geprakte aardappels is dit handiger, maar het hoeft niet.

Gebakken aardappeltjes zijn ook erg lekker met schil en wel zo gezond, want net onder de schil zitten de meeste vitaminen.

Eitje koken



Een eitje koken? Dat is een eitje, als je de trucs maar kent!

Om te zorgen dat het ei niet barst kun je het beste een gaatje in de schaal prikken met een eierprikker. Dat moet aan de stompe kant en die steekt altijd omhoog als het ei in de doos zit.

Je kunt eieren zacht koken (het wit gestold maar het geel nog niet), half zacht of hard. Hoe lang dat duurt? Dat kun je niet precies zeggen. Maar als je het ei uit de koelkast met koud water opzet duurt het ongeveer 5 minuten voor een zacht ei, 6 min. voor half zacht en 8 min. voor hard. Gerekend vanaf het moment dat het water kookt.

Eigen recept

.....

Nodig:

-
-
-
-

Foto/tekening/plaatje
uitknippen

Zo maak ik het:

Aantekeningen:



Wat vond je wel/niet lekker:

Wat ga je de volgende keer in een recept anders doen:



Vind je koken moeilijk?

Dat valt best mee.

Begin maar en je wordt een echte kok.

Misschien gaat het mis.

Misschien kom je voor een verrassing te staan.

Maar dat je lol kunt hebben,

met groente uit eigen tuin,

dat staat vast!

NME HAARLEM

EDUCATIEPUNTEN VOOR DUURZAAM DENKEN EN DOEN