

HET GROTE KINDERKOOKBOEK



Rotraut Susanne Berner
Dagmar von Cramm



HET GROTE KINDERKOOKBOEK

voor alle seizoenen

Inleiding

Wat doen de inwoners van de stad zoal het hele jaar door?

Waarschijnlijk hetzelfde als jij en ik: rennen, lachen, leren, lezen, fietsen, spelen en slapen.

En eten natuurlijk – net als wij. Want zonder eten kunnen we niet leven. Als je zou vragen wat ze graag eten, zouden ze allemaal iets anders antwoorden. De meeste kinderen eten graag pannenkoeken, Niko en Lene houden van krakelingen, Manfred is dol op oven-schotels en Danielle op kruidenkward.

In de tuin van Irma kun je zien wat er tijdens de verschillende seizoenen groeit. Sla er de andere kijk- en zoekboeken maar eens op na: wanneer zijn er kersen, appels of pompoenen en wanneer kastanjes? Dat geldt net zo goed voor andere groente- of fruitsoorten – let er maar eens op. Voor eieren, vis en vlees of kaas en melk hebben de seizoenen veel minder belang. En graan, suiker, pasta, rijst of specerijen zijn er het hele jaar door.

Maar hoe maak je hiervan een maaltijd? Wat gebeurt er voor die pizza, risotto of minestrone op je bord belandt? Klopt, je moet bakken, braden, koken. Dat doen koks of je ouders. Maar koks zijn geen tovenaars!

Iedereen kan eten maken, zelfs jij. En weet je wat? Het is nog geweldig leuk ook! Mijn moeder heeft mij leren koken. Toen ze een keertje lang in het ziekenhuis moest blijven, heb ik voor het hele gezin gekookt! Sindsdien durf ik bijna alles klaar te maken. Vertrouwen in jezelf, daar draait het om! Laat de moed niet zakken als het niet meteen lukt. En zoek een koksmaatje om je te helpen, liefst iemand uit je gezin. Want de recepten zijn niet 'kinderlijk'. Het zijn gewone recepten voor gerechten die jij en je gasten met veel smaak zullen opeten.

Bij de recepten vind je een boel informatie, ideeën en experimenten. Kies iets wat jou interesseert. Naast het recept verklappen we nu en dan een keukengeheimpje. Voor je begint te koken, heeft Gustav, de kok van hotel De Gans, nog een paar gouden regels voor je. En achteraan in dit boek staan heel wat nuttige weetjes. Je kunt er bijvoorbeeld lezen hoe je best uien snijdt of eieren scheidt. En je leert er tal van andere dingen die bij het koken van pas komen, ook over ingrediënten en keukengerei.

Veel succes en plezier bij het koken en bakken!

Dagmar von Cramm

INHOUD

- Inleiding 5
Wat koks moeten weten voor ze
de keuken in mogen... 8



Lente

- Lievelingsmuesli 17
Gemengde lentesalade 18
Kwark met wilde kruiden
en lentegroenten 20
Dwars-door-de-tuin-ratatouille 22
Radijsjes op twee manieren 24
Radijsjesdip 25
Picknickbaguette in sneetjes 26
Asperge met boterpaneermeel 28
Rabarbercrumble 28
Pannenkoeken voor iedereen 30
Zoete pannenkoeken 31
Hartige pannenkoeken 31
Choco-cappuccino 32
Rabarbercompote
met kwarkcrème 34
Paashaasjes van gistdeeg 36
Hartige paashazen 37
Aardbeientaartjes 38

Zomer

- Fraalbessenjam 45
Zoete lassi 46
Komkommer-tomatenraita 47
Tomaten met mozzarella
en basilicum 48



- Couscoussalade 50
Aardappelsalade 52
Romige aardappelsalade 53
Letterminestrone 54
Kebabrolletjes 56



- Gebakken vis met puree 58
Yoghurtremoulade 59
Biryani 60
Poffertjes van rijstrestjes 61
Spaghetti met tomatensaus 62
Gezonken kersen 64
IJs op een stokje 66
Zelfgemaakte yoghurt 67

Herfst

- Pompoenroomsoep 73
- Pompoenpartjes 74
- Rozemarijnaardappelen 75
- Gevulde champignons 76
- Roerei met paddenstoelen 77
- Koolpasta 78
- Gestoofde boontjes met tomaten 80
- Pizza 82
- Krakelingen met noten 84
- Hartige krakelingen 85



- Kastanjemuffins 86
- Appelthee 88
- Verse kruidenthee 89
- Broodpudding in een glaasje 90
- Fruittaart 92
- Griesmeelpap 94
- Polenta 95



Winter

- Risotto 101
- Veldsla met pastinaak
en croutons 102
- Kleurrijke wortelkrokantjes 103

- Linzensoep met worstjes 104
- Rapen met pasta en kerrie 106
- Braadkip met puree van zoete
aardappelen 108
- Restjessoep van kip 110
- Kinderpunch 111
- Room schnitzel 112
- Krokante schnitzel 113
- Rijstebrij met kaneelsuiker 114
- Gebakken appel met muesli 115
- Appelmoes 116
- Geroosterde amandelen 117
- Popcorn 117
- Wafels met appel en noten 118
- Zure sinaasappelwafels 119
- Bananenbrood 120
- Kwarkcrème met dadels 121



Annex

- Zelfgemaakt kookboek 122
- Ingrediënten 123
- Temperaturen 124
- Over maten en gewichten 124
- Keukengerei 126
- Keukenhulpjes 129
- Handelingen 131
- Recepten en tips alfabetisch 139
- Over de auteurs 143

Wat koks moeten weten
voor ze de keuken in mogen...

*... verklappen we
op de volgende bladzijden!*





*Bind lang haar samen
in een staart of een vlecht –
in eten is je haar
veel minder aantrekkelijk.*



*Was altijd je handen
voor je begint te koken!*



*Als je moet niezen of hoesten,
draai je dan weg van het eten
of ga even de keuken uit.*



*Bescherm je lievelingskleren
met een schort of theedoek.*



*Lees het recept eerst aandachtig
van boven tot onder door
voor je begint.*



*Draag bij het koken
altijd gesloten schoenen –
zo raak je niet gewond
als je mes valt.*



*Leg de ingrediënten en het keukengerei
dat je nodig hebt klaar.
Gemakkelijk bederfelijke, verse levensmiddelen
zoals vis, vlees en eieren haal je
pas uit de koelkast als je ze nodig hebt.*



*Maak het werkvlak
schoon met
een schone doek.*



*Probeer vooraf
of al je toestellen wel werken,
zoals de keukenweegschaal
of de mixer.*



*Gebruik pannenlappen,
zodat je je niet verbrandt
aan warme potten
en pannen!*



*Doe geen twee dingen tegelijk,
want zo laat je snel
iets aanbranden!*



*Let op dat je niet morst of spat.
Slipgevaar!*



*Laat de keuken achter
zoals je die gevonden hebt. Heb je het fornuis
en alle toestellen uitgeschakeld?
Check dat nog maar eens dubbel!*



*Stop restjes in een afsluitbare
doos en bewaar ze
in de koelkast.*



*Waarnaartoe met het afval?
Zorg dat je weet waar de vuilnisemmer staat
en hoe je het afval moet scheiden.*

LENTE

De kersenboom bloeit in volle pracht,
daar heeft de koekoek lang op gewacht.

Bij Irma koopt een tevreden klant
lentegroenten, vers van 't land.

Buiten fluiten de merels hun lied
in het veld groeien asperges, of zie je ze nog niet?

Het land ontdooit, het zal niet langer vriezen,
maar wie hooikoorts heeft, die moet vaak niezen.

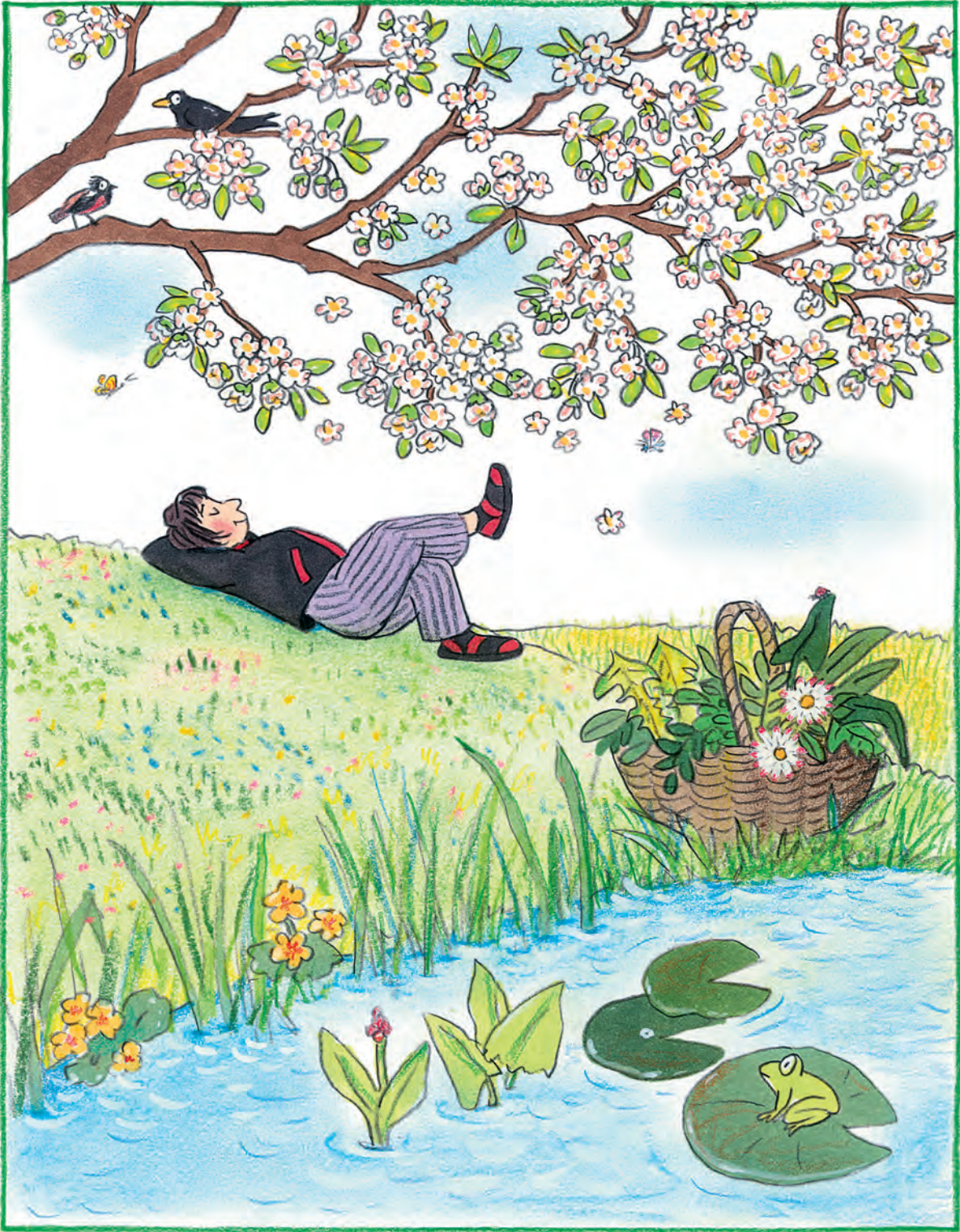
Zevenblad en klaver staan zij aan zij,
gele paardenbloemen kleuren de wei.

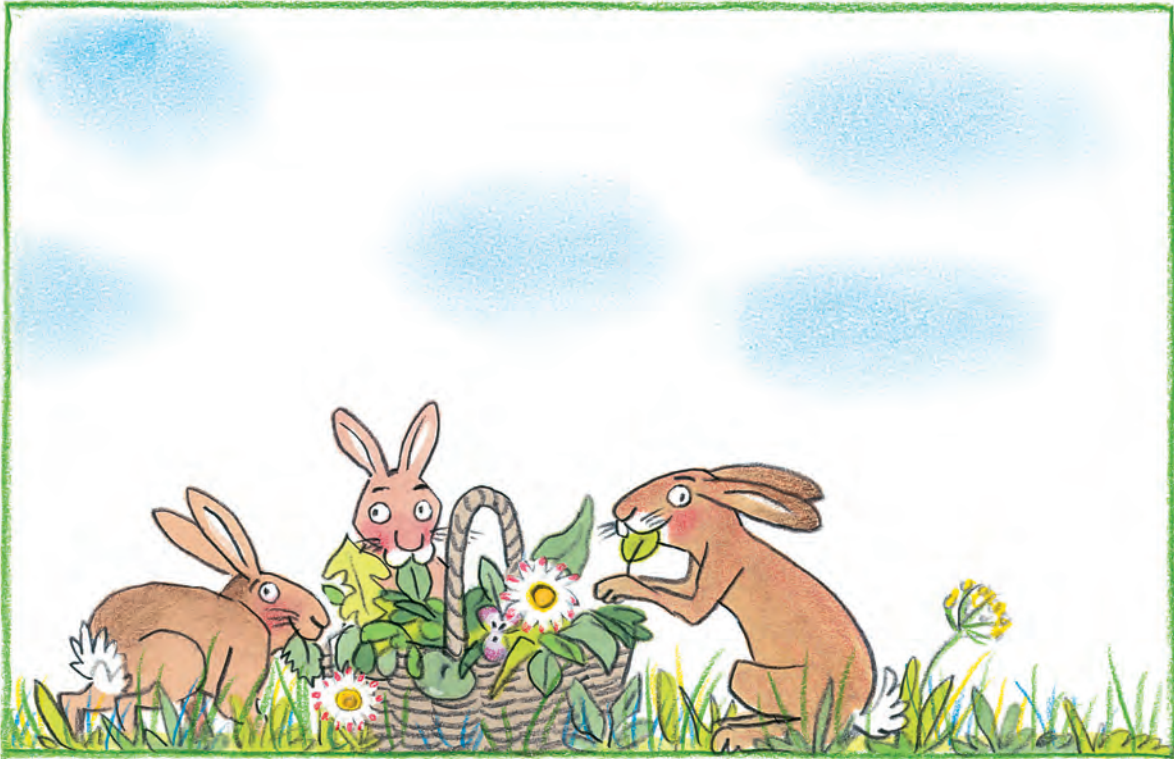
Ook marjolein groeit in april,
In je tuin of een bloempot, wat je maar wil.

Sjaal, muts en wanten worden opgeborgen,
De winter is voorbij, wij hebben geen zorgen.

We hoeven niet langer een dikke jas,
en springen vrolijk in elke plas.







*Stel zelf je lievelingsmuesli samen.
Met fruit of bessen van het seizoen,
yoghurt en honing, sesamzaad,
geroosterde amandelen of noten.*



*Kijk op bladzijde 117 om te zien
hoe je amandelen roostert.*



Linus is geen ochtendmens. Aan het ontbijt zit hij altijd nog een beetje te dromen. Tanja maakt voor hem zijn lievelingsmuesli, een uitvinding van Maximilian Oskar Bircher-Benner uit Zwitserland. Muesli schenkt je geheime krachten en maakt je sterk.

Lievelingsmuesli

Meng de havermoutvlokken 's avonds met de melk en laat rusten in de koelkast.

Was 's morgens de appel, snijd hem in vieren en haal er het klokhuis uit. Ontpit de dadels. Hak de appelkwarten, dadels en noten in grove stukken met een wiegemes of doe ze in de hakmolen. Schep er de geweekte havermoutvlokken door.

Ingrediënten voor 1 portie:

3 el havermoutvlokken
150 ml melk
1 kleine, zoete appel
1-2 dadels
2-4 walnoten



Met een graanmolen kun je gemakkelijk zelf havermout of andere cornflakes maken. Maar als je oma nog een oude koffiemolen heeft, kun je daarmee net zo goed haver of graan grof malen en daarna laten weken.



*Als de lente in het land is,
neemt Danielle haar rugzak
en trekt ze eropuit.
Onderweg plukt ze kruiden.
Ze weet precies welke
eetbaar zijn en let goed op
dat ze niet aan de
straatrand of bij een
hondenweide groeien.*



Gemengde lentesalade

Ingrediënten
voor 4 porties:

- 250 g pluksla
- 1 bosje rucola,
postelein en
naar eigen smaak:
 - 1 handvol
madeliefjesbloemen,
duizendblad,
kruiden,
- Oost-Indische kers,
rode klaver
- 1 handvol zevenblad
of paardenbloem
- 10 radijsjes
- 2 lente-uien
- 1-2 jonge penen (wortels)

Was alle planten grondig in een grote kom water.
Laat uitlekken in een vergiet. Herhaal net zo lang tot
het water niet meer vuil wordt.

Malse radijsblaadjes gaan mee in de salade. Ontdoe
de radijsjes van worteluiteinden en steeltjes en hak de
knollen grof – je gebruikt hiervoor het best een wiege-
mes. Verwijder de wortels en verlepte bladeren van de
lente-ui. Snipper de ui en het groen in fijne ringetjes.



Verwijder het uiteinde en loof van de penen. Je hoeft ze enkel te schillen wanneer de schil hard en niet gaaf is. Rasp de penen in reepjes. Opgepast voor je vingers! Je kunt ook een hakmolen gebruiken.

Trek de harde steeltjes van de bladeren en bloemen af.

De dressing schudden in plaats van roeren?

Kijk op bladzijde 131 hoe dat moet.



Pers de citroen uit voor de dressing. Roer mosterd, zout en peper door het citroensap. Voeg de olie toe en blijf roeren tot saus glad en romig is. Meng er de room door en kruid naar smaak.

Meng de goed uitgelekte ingrediënten, overgiet met de dressing en meng nog eens voorzichtig door elkaar.

Ingrediënten

voor de dressing:

½ citroen

1 el zachte mosterd

zout, peper

3 el olijfolie

2-3 el room



Waarom moet er mosterd in de dressing?

Als je citroensap rechtstreeks mengt met olie, kun je roeren tot je ons weegt: de olie zal nooit binden met het citroensap. Voeg je echter mosterd toe en roer je goed, dan verbinden de olie en het citroensap zich tot een emulsie. Mosterd bestaat namelijk uit een deel dat houdt van water en een deel dat houdt van vet. Op die manier bindt mosterd de waterige en oliehoudende bestanddelen van de dressing.



Hoe je pluksla en kruiden droog maakt, zie je op bladzijde 133.

Danielle heeft nog veel kruiden over van haar uitstapje. Gelukkig zijn ze ook heel lekker in kwark.

Op de boerderij van Irma vindt ze bovendien nog veel 'geteelde' kruiden en jonge groenten. Karelkje, Irma's kleinzoon, is vooral dol op babyworteltjes.



Kwark met wilde kruiden en lentegroenten

Ingrediënten
voor vier porties:

2x handvol
zelfgeplukte kruiden
3-4 el room
250 g magere kwark
(plattekaas)
zout, peper
lentegroenten
die je kunt dippen
(peen, koolrabi, radijs, courgette, komkommer, asperge, bleekselderij, venkel)

Daar zijn de eerste kruiden! Ze groeien in het wild, zoals daslook, paardenbloem of veldzuring. Of worden gekweekt, zoals basilicum, dille, bieslook en tijm.

Was de kruiden grondig en laat ze uitlekken. Verwijder de harde stelen. Van brandnetels gebruik je enkel de zachte toppen; leg ze op een snijplank en ga er met een deegrol over: dan branden ze niet. Hak alle kruiden fijn, het best met een wiegemes.



Geteelde kruiden



basilicum



dille



Oost-Indische kers



kervel



koriander

Roer de room door de kwark tot een smeug mengsel.
Voeg naar smaak peper, zout en de kruiden toe.
Als de kwark te dik is, roer je er wat water door.

Spoel de jonge groenten en laat uitlekken. Verwijder de bladeren van de penen, koolrabi en radijsjes.
Snijd de uiteinden af van de komkommer en courgette.

Schil de asperge. Scheid de bleekselderij van de stengel, verwijder de harde vezels en snijd in hapklare brokjes. Snijd de komkommer in vingerdikke stukjes. Laat de radijsjes en penen heel. Courgette, koolrabi en venkel snijd je eerst in schijfjes en dan in reepjes. Dip de groenten in de kwark.

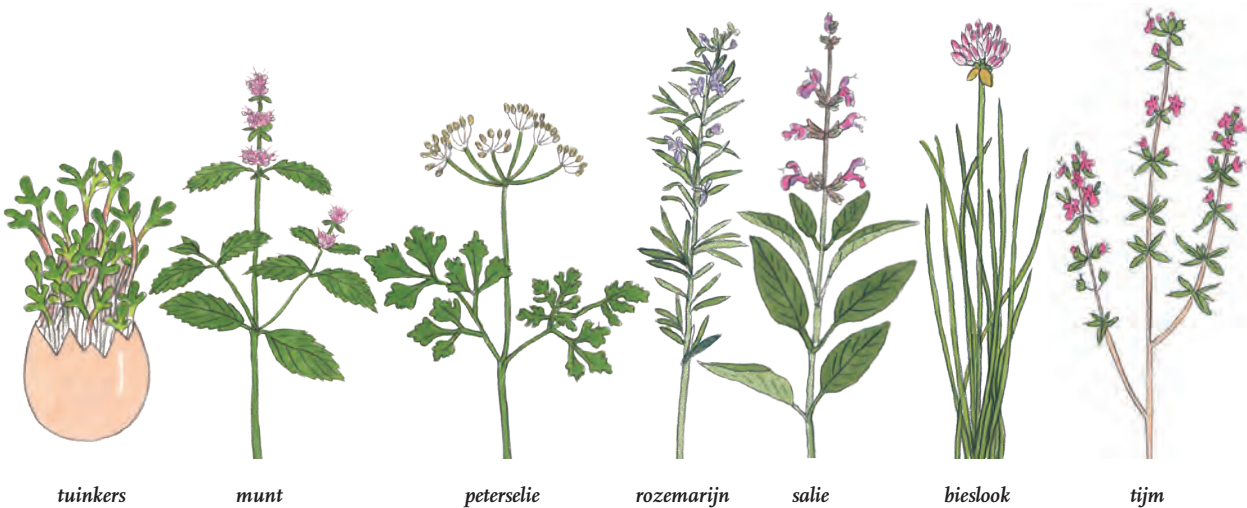


Wist je...

dat de groene bladeren van radijsjes en koolrabi eetbaar en heel lekker zijn? Je kunt ze zoals spinazie in een salade verwerken of stoven zoals groenten.



Kun je geblinddoekt groente proeven en de kleur ervan raden? En hoe goed lukt dat met kruiden? Probeer het ook eens met een dichtgeknepen neus of terwijl je aan een stuk zeep ruikt.



www.lannoo.com

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.

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

ISBN 978 94 014 4130 8

D/2017/45/172

NUR 216

Oorspronkelijke uitgever	© 2014, Gerstenberg Verlag, Hildesheim, Germany
Oorspronkelijke titel	<i>Das große Wimmel-Kochbuch: mit Rezepten für alle Jahreszeiten</i>
Illustraties	Rotraut Susanne Berner
Tekst	Dagmar von Cramm

© Nederlandse vertaling Uitgeverij Lannoo nv, Tiel, 2017

Nederlandse vertaling Christelle Bogaert

Opmaak Keppie & Keppie