BOTERHAMMEN & CO

Recepten en spelletjes
voor nieuwsgierige
lekkerbekken

Een ontdekkingstocht
naar nieuwe smaken...

la chaise au plafond

Inhoud

4 Vóór de start...

herfst

8 ChampiSoep
10 PompoenPesto
12 GeKonfijte Kastanjes
14 Bollebozenbrood
16 Spelletjes

winter

23 KnibbelKnabbelAppel
24 Hartige zandtaartjes
26 KruMix
28 Een broodje patat
30 Spelletjes

lente

36 DOMINJAM
38 Mengelmoes
40 Rabarbapapa
42 Beter belegde broodjes
44 Spelletjes

zomer

49 PinkBiet
50 Sapje van munterwtjes
52 KiKKermoes
54 Oladi
56 Spelletjes

Vóór de start...
Enkele handige tips!

WAT HEBBEN WE NODIG

Voor de recepten in dit boek hou je dit keukenmateriaal maar beter binnen handbereik:

ALLES MOET BLINKEN!

Was je handen vóór je begint te koken. Doe een schort om en stroop je mouwen op om je kleren te beschermen. Laat de keuken weer netjes achter als je klaar bent. Opgeruimd staat ntjes!

EEN KWESTIE VAN ORGANISATIE

Zorg ervoor dat je voldoende tijd hebt om het gekozen recept klaar te maken. Zet alle ingrediënten en al het keukenmateriaal dat je nodig hebt klaar op tafel.

ONMISBAAR

In 'Boterhammen & Co' werken we met basisingrediënten waarmee je verschillende recepten kan klaarmaken. Je kan daarmee ook je eigen recepten verzinnen! We zetten ze even op een rijtje: Kruiden: kerrie, paprika,

Komijn, ras el hanout,... Gedroogde vruchten: dadels, pruimen, rozijnen, hazelnoten, noten, pompoenpitten, zonnebloempitten, sesamzaad,... specerijen*: olijfolie, ciderazijn, kokosmelk, honing, zout, ambachtelijke mosterd,...

* Specerijen zijn ingrediënten die je gerechten op smaak brengen. Ze versterken de smaak van voedingsmiddelen of bereidingen.

WEES ALTIJD VOORZICHTIG

Uien snijden, de oven of de kookplaat aanzetten, water koken,... Altijd een beetje gevaarlijk voor kleine koks! Zodra je een tekening van een pannenlap ziet, roep je de hulp in van papa, mama, grote zus, een oom of een andere volwassene in huis.

In het boek vind je...

...recepten

Op het ritme van de maanden en de seizoenen kan je zoete en hartige smaken ontdekken om lekkere, gevarieerde en kleurrijke boterhammen te maken. Bovendien geven we je af en toe wat informatie, tips én... mopjes mee over boterhammen en hoe je die kan eten. Iedere dag leer je zo een beetje meer. Met wat geduld én boterhammen heeft brood straks geen geheimen meer voor jou!

...spelletjes

Lekker kan ook leuk zijn: tussendoor vind je ook spelletjes om alleen of met vriendjes te spelen:

Originele boterhammen voor knappe koppen! !

Boterhammen halen allerlei smaken uit de kast! Je kan ze met al je zintuigen ontdekken.

Smakelijke woorden om al dat lekkers te beschrijven.

Kunstige boterhammen stimuleren je creativiteit.

...receptenfiches

Op de blanco receptenfiches achteraan in het boek kan je recepten schrijven die je zelf hebt verzonnen.

Zo, we zijn klaar voor onze reis naar de wereld van 'Boterhammen & Co'!

Herfst

CHAMPISOEP

SOEP VOOR WIE TOT KAN TELLEN

1 IK pel de sjalot en snijd ze in kleine stukjes. IK doe ze in de kookpot, samen met een klontje boter. IK doe er [2 x 5] hazelnoten bij. IK bestrooi alles met 1 snufje nootmuskaat, 1 snufje gember en 3 snufjes kaneel. Samen zijn dat [ ] snufjes specerijen.

2 IK snijd de steeltjes van de champignons. De hoedjes breek IK in stukjes. Daar heb IK geen mes voor nodig. IK kan het makkelijk met mijn handen! IK zet de kookpot op een onderzetter. IK voeg de champignons en de 5 pruimen toe. Natuurlijk heb IK daar eerst de pitten uitgehaald.

3 IK schil de aardappel, was hem en snijd hem in stukjes. Ook die doe IK in de pot. IK doe water in de pot. De inhoud van de pot mag bijna helemaal onder water staan. IK voeg 1 kaneelstokje toe. De kookpot mag weer op het vuur. IK laat alles [5 x 6] minuten stoven.

Bereiding: 40 min
Kooktijd: 5 x 6 min
Voor 2 kommetjes soep

1 klontje boter

1 sjalot

1 dikke aardappel

een snufje kaneel, nootmuskaat en gemberpoeder

1 kaneelstokje

5 x 5 =		kastanje-champignons
5 x 2 =		hazelnoten
5 x 1 =		pruim

4 Na die [ ] minuten haal IK het kaneelstokje eruit. Dat heeft mijn ChampiSoep zeker magische krachten gegeven! IK kan ze nu mixen. Mmm! De soep is klaar om te worden geproefd. Pas op, ze is warm! Helemaal mijn smaak! IK giet de soep in een thermosfles en stop die in mijn boekentas.

Waarom laten champignons zo graag sporen na? Omdat ze altijd een aantal sporenzakjes hebben. Met die sporen (niet die van de trein!) kunnen champignons zich voortplanten.

Geniaal!

- IK kan de kastanjechampignons vervangen door Parijse champignons.
- IK kan de pruimen door dadels vervangen.
- IK kan de aardappel vervangen door een kopje griesmeel.

PompoenPesto het pittige laagje extra de atoomMonsters

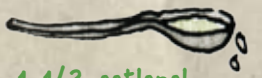
Bereiding: 30 minpour voor een confituurpot

2 teentjes look

Verse geitenKaas

1 Kopje verse Koriander

1 Kopje pompoenpitten


1 1/2 eetlepel olijfolie

1 Kopje parmezaan

1 Ik vul een Kopje met pompoenpitten en giet dat in de slaKom. Oh, nu is het Kopje leeg! Dat Komt goed uit: nu Kan iK er de parmezaan in doen om die bovenop de pompoenpitten te gieten.

Ik pluK de blaadjes Koriander en leg de takjes opzij. Het Kopje is vol: **2** genoeg! Ik doe de Koriander bij de andere ingrediënten.

Ik pel de teentjes look, snijd ze **3** doormidden en voeg ze bij de rest. Als laatste voeg iK de olijfolie toe.

Ik mix alles stevig. **4** Bovenop de geitenKaas op mijn boterham smeer iK de heerlijKe pesto!

Boodschappen op het balkon

Blader snel naar blz. 44 om meer te weten te Komen!

GEKONFIJTE KASTANJES

OF KASTANJE-CONFITUUR DIE ZICH VAN NAAM VERGISTE

Bereiding: 20 min
Kooktijd: 20 min
voor een confituurpot

1 Kopje gekookte Kastanjes

3/4 Kopje cassonadesuiker

1 Ik vul een kopje met gekookte kastanjes. Ik verbrokkel ze met mijn vingers of met een vork. Daarna doe ik ze in de kookpot.

2 Hetzelfde kopje vul ik voor 3/4 met suiker (bruine of witte, of een beetje van beide). De rest van het kopje vul ik met water.

3 Dat mengsel met een vreemde kleur giet ik over de kastanjes.

Ik laat alles ongeveer 20 minuten sudderen. Af en toe roer ik met een houten lepel. Als het mengsel dikker begint te worden, giet ik het in een confituurpot. Ik laat het mengsel afkoelen vóór ik het proef.

Een stekelige uitdaging

Kastanjes groeien niet in blik! Ben je klaar voor een nieuwe uitdaging? Ga mee kastanjes rapen! Dat doe je het best in oktober of november. Later op het jaar is de kans groter dat je alleen nog lege bolsters vindt, omdat de kastanjes al werden geplukt of opgegeten door bosmuizen. Is je mandje vol?

Défi qui pique

Vraag aan een volwassene om je verder te helpen:

Stap 1: Kerf in elke kastanje met een mes een kruisje.

Stap 2: Laat water koken. Als het water begint te borrelen, giet ik er de kastanjes in.

Stap 3: Na 10 minuten mogen de kastanjes worden afgegoten. Daarna zijn ze klaar om te pellen.

Stap 4: De kastanjes mogen opnieuw een bad nemen in het kokende water. En dat gedurende 1/2 uur.

Als ik ze met een vork kan pletten zijn ze gaar!

BOLLEBOZENBROOD

of broodjes voor lekkerbekken met geduld

1 Ik verbrokkel de gist in de lauwe melk en voeg de suiker toe. Ik meng alles door elkaar.

Ik giet 4 kopjes bloem in de slakom. Ik voeg **2** de boterklontjes, de eieren én de onder elkaar gemengde melk, suiker en gist toe.

3 Ik kneed het deeg om de ingrediënten goed met elkaar te mengen. Ik rol een dikke deegbal. Ik laat het deeg minstens 6 uur in de koelkast rusten.

Tik-tak, tik-tak...

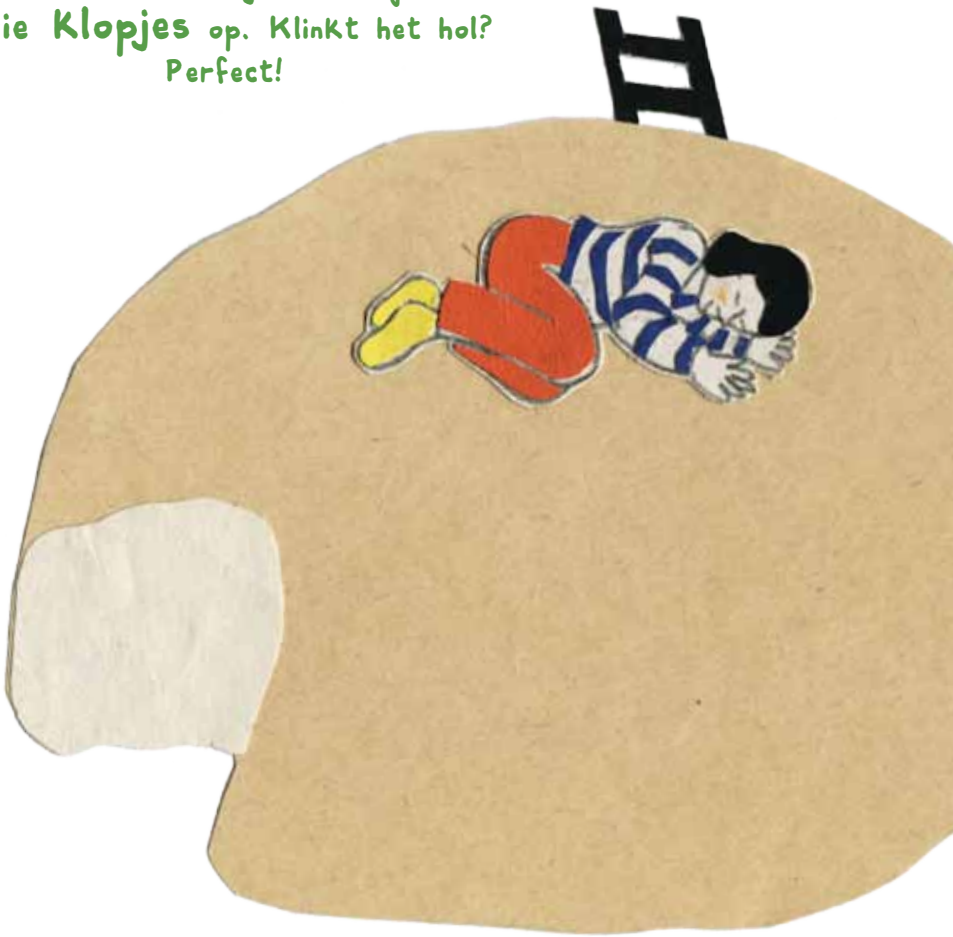
4 Zes uur later haal ik het deeg uit de koelkast. Ik voeg er een theelepeltje zout aan toe en kneed het deeg gedurende 20 minuten.

Ik rol 6 deegballen en leg die op een ovenplaat. Ik laat het deeg opnieuw **5** ongeveer 30 minuten rusten. Ondertussen laat ik de oven op 180 °C voorverwarmen.

6 Ik schuif de plaat in de oven en laat alles ongeveer 20 minuutjes bakken.

Handige trucs in de keuken

Uitgebakken? Niet uitgebakken? Een handig trucje om zeker te weten of je broodje uitgebakken is en je het smakelijk kan opeten? Draai het broodje om en geef er **drie klopjes** op. Klinkt het hol? Perfect!



Het viersmakenspel om je smaakpapillen te prikkelen

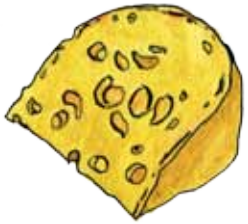
Verbind elKe teKening met de bijhorende smaaK.

zout ○ ○

bitter ○ ○

zoet ○ ○

acide ○ ○



Zoet, zout, bitter en zuur zijn eenvoudig te herKennen smaKen. Er bestaan nog heel wat andere smaKen die je veel moeilijKer Kan omschrijven. Je hebt als nieuwsgierige leKKerbeK nog een heel leven om ooK die te ontdeKKen.

Woordraadsel! **VOORTREFFELIJKE GROENTE**

Kan een groente zijn die je heel leKKer vindt, maar ooK een bijzonder leuK spelletje, geïnspireerd op een technieK van de surrealisten1.

Hoe werKt het? Iedere speler Krijgt een blad papier. Bovenaan noteer je de naam van een groente.

Een wortel

Plooi het blad zodat jouw woord niet meer te zien is. Geeft het blad door aan de speler aan je linKerKant. Jij Krijgt een ander blad van je rechterbuur. KijK niet naar welKe groente die heeft opgeschreven. Schrijf op dat blad een actief werKwoord.

gaat zitten op

Plooi het blad opnieuw, zodat je woord niet meer te zien is. Geef het door aan de speler naast je. Op het blad dat je van je andere buur Krijgt, schrijf je EEN + Kleur.

een rose

Doe opnieuw hetzelfde en schrijf nu iets op dat je in de KeuKen gebruiKt.

pollepel

Doe opnieuw hetzelfde en noteer MET EEN + een vorm.

met een driehoekige

Tijdens het laatste rondje voeg je de naam van een vrucht

vijg

Nu Kan je het blad openvouwen en lezen welKe zin er staat. Die Kan je illustreren met een collage of een teKening.

1Surrealisten: Kunstenaars die hungedachten de vrije loop lieten en niet te veel nadachten. Hun werKen overstegen dan ooK de werKelijKheid. Ze waren soms absurd en vaaK grappig.

De uitdaging van de week

Mama heeft geen auto, papa protesteert de hele tijd als de verwarming te hoog staat. Het welzijn van onze planeet is bijna een obsessie! Maak je geen zorgen, deze keer mag jij voor de rest van je gezin een uitdaging bedenken. We rekenen op jou tijdens het boodschappen doen én als je thuis bent. Je krijgt heel wat op je brood! Kies per week samen een uitdaging. Je mag zo veel uitdagingen verzinnen als je wil.

1 NEEM EEN BOODSCHAPPENTAS MEE ALS JE NAAR DE WINKEL GAAT

Ga je samen met volwassenen boodschappen doen? Stimuleer hen om stapelbakken of boodschappentassen mee te nemen. Telkens je die hergebruikt, kan je aan de winkelier vragen je 'Goede Punten' te bevestigen met een handtekening of een stempel. Tip: stop de 'Goede Punten' kaart in de portefeuille van je ouders, zodat ze die kaart altijd op zak hebben.

*Achteraan het boek vind je een 'Goede Punten' kaart die je kan uitknippen.

2 VRAAG/KIJK WAAR DE PRODUCTEN DIE JE KOOPT VANDAAN KOMEN

Waar komt deze appel vandaan? Uit België, uit Zuid-Afrika of uit Australië? Als je in de supermarkt een beetje uitkijkt, kan je op de etiketten lezen of het product dat je koos een hele reis rond de wereld maakte om op je bord te belanden. Misschien werd het wel in ons land gekweekt! Ga je naar de markt of de kruidenier? Vraag aan de handelaar welke producten 'van bij ons' zijn. Die zijn verser en hebben vaak meer smaak.

3 KIJK OP DE SEIZOENSKALENDER VOOR JE BOODSCHAPPEN GAAT DOEN

Seizoensfruit - en groenten hebben meer smaak. Weet je waarom? Ze worden vers geoogst en komen van bij ons. Als je in de supermarkt het hele jaar door groenten en fruit uit de hele wereld ziet, is het niet altijd makkelijk om voor producten van hier te kiezen. Tip: blader even door 'Wat denk jij?' vóór je vertrekt.

4 BEDENK NIEUWE RECEPTEN MET RESTJES UIT DE KOELKAST

Njam! Papa maakte woensdag een heerlijke ratatouille. De appeltaart die tante Hafida gisteren meebracht, was zalig! Ga de vegetarische toer op en stel papa voor om van de ratatouille een quiche te maken of er pannenkoekjes mee op te vullen. Is er nog een kwart appeltaart over? Verbrokkel het, doe het in een glas en giet er yoghurt of verse roomkaas over: een zalig dessert! Schrijf de recepten die je verzint zeker op en bedenk een leuke naam (van blz. 60 tot 63 vind je receptenfiches om in te vullen).

GEEF WAT JE NIET LEKKER VINDT TOCH NOG EEN KANS

5 Het klopt: over kleuren en smaken valt niet te twisten! Hoewel ... Soms is het niet meteen de smaak, maar eerder de textuur of de vorm van een groente die je niet aanspreekt. Wat als je die broccoli op je bord toch nog eens zou proeven? Heb je er te veel moeite mee? Vraag aan papa of mama om samen op zoek te gaan naar een recept om met je 'vijand' broccoli een nieuw gerecht (puree, soep, taart,...) te maken. Probeer het maar, misschien wordt je wel verrast.

Groente: _____

- ☐ Bwéééék, vies!
- ☐ Mmmm! Raar, maar ik probeer nog wel eens opnieuw.
- ☐ Njam! Heerlijk, als die op een andere manier wordt klaargemaakt!

Lievelingsrecept(en): _____

_____

Groente: _____

- ☐ Bwéééék, vies!
- ☐ Mmmm! Raar, maar ik probeer nog wel eens opnieuw.
- ☐ Njam! Heerlijk, als die op een andere manier wordt klaargemaakt!

Lievelingsrecept(en): _____

_____

Groente: _____

- ☐ Bwéééék, vies!
- ☐ Mmmm! Raar, maar ik probeer nog wel eens opnieuw.
- ☐ Njam! Heerlijk, als die op een andere manier wordt klaargemaakt!

Lievelingsrecept(en): _____

_____

ONBEVREESDE ONTDEKKINGSREIZIGERS

6 Koolraap, pastinaak, zwarte komijn: wat zijn dat? Toverwoorden? Muziekinstrumenten? Nee hoor, het zijn gewoon groenten die je nog niet kent! Je opdracht: durf iets op je bord leggen waarvan je de smaak nog niet kent. Breng jij die uitdaging tot een goed einde?

ONTDEKKING N°1 : _____

ONTDEKKING N°2 : _____

ONTDEKKING N°3 : _____

KIES PRODUCTEN MET MINDER VERPAKKING

7 Tussendoortjes zijn lekker! Vóór je ze kan opeten, haal je de plastic rond de doos weg. Als je de doos opent, zie je dat elk koekje nog eens in een aparte verpakking zit. Zijn al die laagjes echt nodig? Taartjes, koekjes, gedroogde vruchten, drankjes: als je een beetje uitkijkt, kan je ze makkelijk kopen met minder verpakking. Is dat geen leuke uitdaging voor de hele klas én voor je meester of juf? De vuilnisbak in de klas mag op dieet! Controleer op het einde van elke week of de uitdaging geslaagd is.

GEWICHT VAN DE VUILNISBAK:

MAANDAG	KG
DINSDAG	KG
WOENSDAG	KG
DONDERDAG	KG
VRIJDAG	KG

Winter

Bereidingstijd: 15 min. Baktijd: 1 uur + 30 min. voor een Kommetje

KnibbelKnabbel Appel

chips voor regenachtige dagen

Ik laat de op 100 °C voorverwarmen. Ik leg op het rooster in de . Met het snijd ik de in fijne plakjes die ik daarna mooi naast elkaar op het schik.

Ik bestrooi ze met een beetje en . Ik laat ze minstens 1 uur in de drogen.

Daarna draai ik ze een voor een om. Ik wacht nog een half uurtje vóór ik opeet.

HARTIG

zandtaartje met prei

1 Ik doe de bloem en het zout in een slakom. Daaronder meng ik, blokje voor blokje, de boter.

Tijd voor de versiering: ik was de preistengel grondig en snijd die daarna **3** in ringen. Die laat ik 10 minuten in kokend water stoven.

Ondertussen snijd ik de appel in blokjes. Als de prei mals **4** is, giet ik het water weg en doe ik de blokjes appel mee in de kom. Ik laat ze zachtjes braden in een klontje boter.

Nu voeg ik de eierdooier en het water toe. Ik kneed snel en rol een glad deegballetje. **2** Dat laat ik een kwartier in de koelkast rusten.

5 Ik haal het deeg uit de koelkast en rol het voorzichtig op het werkblad uit. Het mag niet te dun worden! Met een breed glas duw ik mooie rondjes uit het deeg.

6 Die rondjes schik ik op een bakplaat. Met een vork ik er voorzichtig gaatjes in vóór ik de bakplaat 10 tot 12 minuten in de (op 180 °C voorverwarmde) oven schuif. Tijdens het bakken moet ik goed opletten dat de randjes niet te donker van kleur worden.

wit van 1 prei

Geniaal!

Ik kan de zandtaartjes ook met andere groenten versieren: wortels, spinazie, biet (nee, geen 'bot', maar 'biet' ;-). Je kan ook specerijen als kerrie en nootmuskaat toevoegen. Laat je verbeelding de vrije loop!

Tijd voor de afwerking! Ik smeer mijn zandtaartjes in met roomkaas en versier ze met het mengsel van prei en appel. Ik bestrooi ze met peper en zout.

7 Bovenop leg ik 3 of 4 rozijnen.

Bereidingstijd: 45 min.
Baktijd: 12 min
Voor 10 zandtaartjes

1 eierdooier

1/2 appel

1 kopje bloem (100 g)

peper en zout

roomkaas

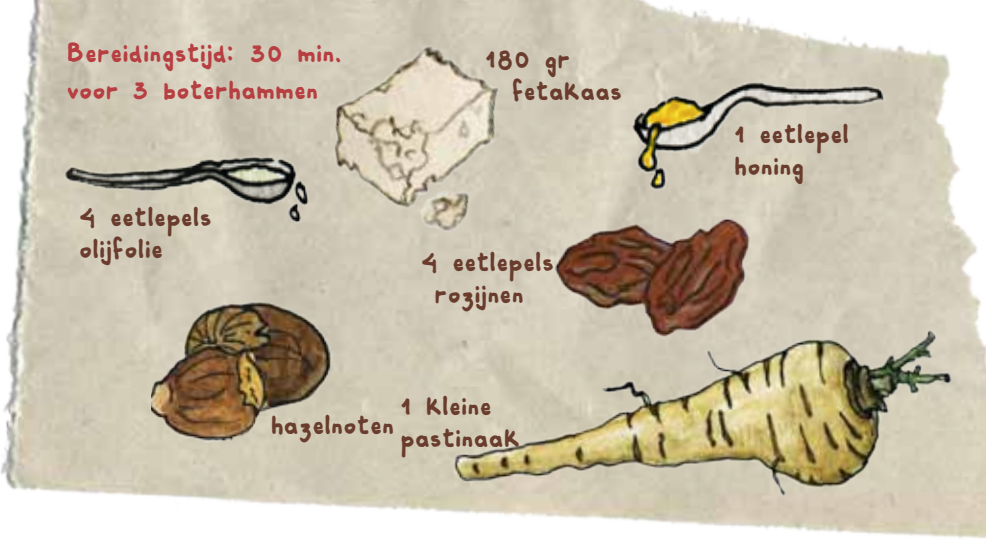
40 g gezouten boter in blokjes

een handvol rozijnen

3 tot 4 eetlepels water

KruMix

OF GERASPTE PASTINAAK



1 IK schil de pastinaaK met een mesje. Met één hand houd iK de pastinaaK aan de dunste Kant vast. Met mijn andere hand neem iK de rasp vast. IK wrijf ze tegen elKaar en Krijg zo een heleboel dunne sliertjes pastinaaK.

2 IK doe de fetaKaas in een slaKom. IK verbroKKel die tussen mijn vingers. IK voeg de geraspte pastinaaK en 4 eetlepels rozijnen toe.

3 IK snijd de hazelnoten in stuKjes. IK doe ze in een KookpoT en laat ze een paar minuutjes roosteren. Daarna doe iK ze ook in de slaKom.

4 In een Kopje meng iK 4 eetlepels olijfolie met 1 eetlepel vloeibare honing. IK giet het mengsel in de slaKom en meng alles met elKaar. Mijn KruMix smaaKt heerlijK op een omelet of een MaroKKaans broodje.

Geniaal!

IK Kan de pastinaaK ook door een wortel vervangen.

Een broodje patat

of boterhammen in de puree!

Bereidingstijd: 20 min + 10 min
Laten rusten: 1 uur + 30 min
Baktijd: 30 min
voor een groot brood

1 theelepel zout

2 eetlepels suiker

3 gekookte aardappelen (niet te groot en niet te klein)

1/2 kopje lauw water

3 tasses de farine

1/2 cube de levure

1 Ik verbrokkel het 1/2 blokje gist in een 1/2 kopje lauw water en voeg er 2 eetlepels suiker aan toe.

2 In een slakom plet ik de aardappelen (met een vork of met mijn vingers). Ik doe er 3 kopjes bloem bij.

3 Langzaam giet ik er het mengsel van water en gist bij. Ik kneed het deeg.

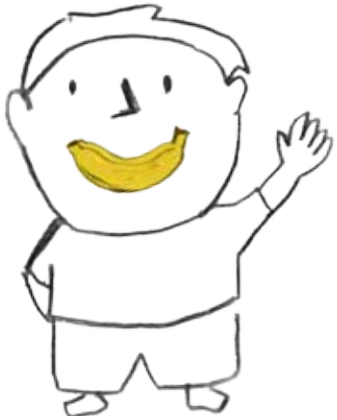
4 Langzaam giet ik er het mengsel van water en gist bij. Ik kneed het deeg.

5 Als ik wakker word, was ik mijn handen en doe ik nog een theelepel zout bij het deeg. Ik ga opnieuw kneden.

6 Ik giet het deeg in een bakvorm en laat het een half uurtje rusten vóór ik die in de (op 200 °C voorverwarmde) oven schuif. Zo een 30 minuten later is het brood mooi goudgeel gebakken. Ik laat het afkoelen vóór ik ervan proef.

EEN SMAKELIJK SMOELTJE

De koelkast wordt bevolkt door een kleurrijke bende. Maak van alle vruchten en groenten hieronder grappige personages: klein, groot, woedend, verstrooid, ...
Alles kan om ze tot leven te brengen! Waaraan doen die wortel en dat stukje kaas jou denken?



IN MIJN BUURT VIND IK ...

Tijdens het boodschappen doen hoef je niet altijd te rennen. Haastig naar de supermarkt is niet altijd nodig! Als je boodschappen doet in buurtwinkels, kan je een praatje maken met de kruidenier terwijl die over zijn groenten vertelt. Op de markt kan je blokjes kaas proeven. Dat is zoveel leuker! Ga eens op zoek naar de leukste adresjes in je buurt.

de bakkerij:

adres:

dag/uren:

het ijssalon:

adres:

dag/uren:

supermarkt:

adres:

dag/uren:

de kruidenierszaak:

adres:

de markt:

adres:

dag/uren:

het park/de gemeenschappelijke tuin:

adres: :

dag/uren:

de composthoop:

adres:

dag/uren:

Organisch afval kan je makkelijk op de composthoop kwijt. Het afval wordt zo langzaam afgebroken en verandert in meststof waarmee je andere planten kan laten groeien. Je vuilnisbak wordt tegelijk minder zwaar. Op de gemeente is er vast wel iemand die je kan vertellen waar je de dichtstbijzijnde buurtcompost vindt.

Het juiste woord

Het ploft, het kraakt, het kleeft of het smelt in je mond. Ontdek welk gevoel je krijgt als je proeft van iets

Lente

DOMINJAM

of sliKKen is winnen

Bereidingstijd: 15 min.

Geniaal! Vind je geen radijsjes in de KoelKast? Je Kan ze vervangen door: ●preiringen ●geKookte linzen ●schijfjes jonge wortel. Van de DOMINJAM Kan je ooK een dessertje maKen! Een laagje platte Kaas met een beetje suiKer en stuKjes hazelnoot: heerlijK!

1 IK snijd de sneetjes pumpernicKel doormidden tot Kleine rechthoeKjes.

2 IK besmeer ze met Kaas en leg hier en daar een stuKje van de stengels biesloOK.

IK snijd de radijzen in schijfjes. IK schiK die als dominobloKjes op mijn **3** besmeerde boterham (minstens 1/ maximaal 6)

PumpernicKel?!? Woordraadsel!

Een rare naam voor brood met een rare Kleur. Het brood is zo zwart als chocolade. Het wordt gemaaKt op basis van roggemeel en Komt uit Duitsland. Cacao, Koffie of melasse maKen het deeg donKerder van Kleur. Net zoals sommige mensen tegenwoordig zelfbruiners gebruiKen om er wat gebruinder uit te zien! OoK opvallend is de uitgesproKen vierKante vorm !

MenGeLMoeS

of een snack niet voor de vuilnisbak

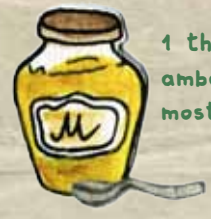
Bereidingstijd: 20 min.
Baktijd: 15 min.
voor 2 tot 4 dürüms

1 theelepel KurKuma en ras-el-hanout

1 kopje met groenterestjes

8 eetlepels bloem

2 eieren


1 theelepel ambachtelijke mosterd

olijfolie

Ik Klop 2 eieren in een Kom. Ik voeg de groenten toe. Als ze **1** drijven in hun sap of in de saus red ik hen van de verdrinKingsdood door ze af te gieten.

Nu voeg ik de toverpoeders toe: de bloem, de KurKuma en ras-el-hanout. Tot slot doe ik er de ambachtelijKe mosterd bij. Ik meng **2** alles onder elKaar. Daarna meng ik de inhoud van de slaKom met mijn handen. Voorzichtig, zodat ik de groenten niet plet.

De groenten rol ik tot balletjes.

3 Als het mengsel te lopend is, doe ik er een beetje extra bloem bij. Ik Kan ook wat geKookte aardappelen toevoegen, die ik plet met een vork. Als ik tijd genoeg heb, laat ik de groenteballetjes een uur in de KoelKast rusten.

Ik verwarm een **4** eetlepel olijfolie in een KookpoT. Zodra die warm is, rol ik er een groenteballetje doorheen. Als het in de KeuKen leKKer begint te ruiKen, draai ik het balletje om. Het balletje moet er nu goudgeel uitzien. Ik geef de andere Kant ook enKele minuutjes. En dan is het balletje gebaKKen. Ik wiKKel de gebaKKen balletjes in een dürüm en bestrijK ze met een laagje roomKaas. Ik doe er ook enKele rozijnen en fijngesneden blaadjes Chinese Kool bij. De natuur smaaKt heerlijK!

Rabarbapapa

of de confituur waar je geen snorretje van krijgt

1 Klaar voor 'Operatie Rabarber'? Van de rabarberstengels snijd ik de wortels en het loof af. Die gooi ik op de composthoop.

2 Ik spoel de 2 stengels onder de kraan af en snijd ze in stukjes. Die stukjes doe ik in een kookpot.

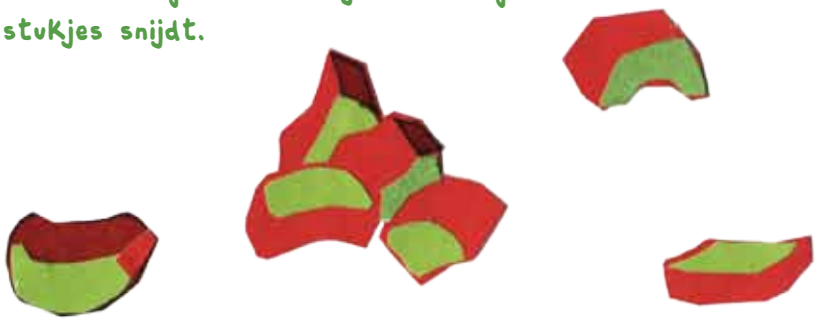
3 Ik snijd de pruimen doormidden en haal er de pitten uit. Hopla, ik doe de pruimen (niet de pitten!) in de kookpot.

4 Over de rabarber en de pruimen giet ik 1/2 kopje rietsuiker.

5 Ik laat alles 40 minuutjes stoven.

Extra tip

Zijn de rabarberstengels iets ouder? Misschien zitten er dan draderige vliesjes omheen. De rabarber smaakt net zo lekker, maar je kan de draderige vliesjes maar beter weghalen vóór je de stengels in stukjes snijdt.



BETER BELEGDE BROODJES

OF BROOD VOOR WIE NIET VAN KORSTJES HOUDT!

Bereidingstijd: 15 min. + 20 min.
Laten rusten: 1 uur
Baktijd: 25 min.
voor 3 broodjes

3 Kopjes witte bloem

1/3 Kopje water

1 eetlepel honing

1 zakje bakpoeder

1/4 blokje gist

1 theelepel zout

1 Ik giet 3 kopjes bloem in de slakom.

Ik doe lauw water in een kopje.

2 Ik verbrokkel het blokje gist in het lauwe water. Ik doe er de honing bij. Als er belletjes aan de oppervlakte verschijnen, giet ik het mengsel voorzichtig bij de bloem terwijl ik met mijn vingertoppen alles onder elkaar meng. De gist bindt zich langzaam aan de bloem.

Met mijn twee handen blijft ik het deeg kneden tot ik een deegbal kan rollen. Als dat nodig is, voeg ik nog een beetje bloem of lauw water toe.

3 Ik laat het deeg rusten in de slakom, die ik met een keuken-handdoek voor 1 uur afdek. Ik zet de afgedekte kom met het deeg op een plek waar het niet te koud is en waar ik geen tocht voel.

4 Daarna kneed ik het deeg opnieuw, en voeg ik het bakpoeder en het zout toe. Ik rol nu kleinere deegballen, die ik in het stoommandje leg.

Ik doe water in een kookpot om dat te verwarmen en zet daar het stoommandje in (ik kan over de kookpot ook een rooster leggen om er het stoommandje op te zetten).

5 Ik laat al het water verdampen en zie het **brood langzaam zwellen**. Na 25 minuten is mijn broodje gebakken.

Extra tip

Ik kan de deegballen van tevoren maken en er de volgende dag twee bakken. Als ik het deeg eerst met één hand in de koelkast bewaren te doen. Kan ik de slakom vasthouden nieuwe, verse broodjes mee met ingrediënten toevoegen Kneed, probeer ik dat brooddeeg te behangen! Met mijn vrije hand na het rollen van de kleine en de nodige ik die bestrooien met zonder de keuken Voor echte koks: deegballen, kan sesamzaadjes.

De kleine smaaktuin

Dit heb je nodig

Een bloembak of aarden potjes (liefst diep genoeg)

Een emmer potgrond

Kiezelsteentjes

Een schopje

Een gieter

Een Korianderplantje

Een basilicumplantje

Een tuinkersplantje

Een Kerstomatenplantje

Al die jonge plantjes kan je, bijvoorbeeld, op de markt kopen in een potje.

Hoe ga je te werk?

1 Leg onderaan de pot een laagje van 2 tot 3 cm kiezelsteentjes.

2 Gebruik daarna je schopje om die met potgrond te bedekken. Druk de aarde niet te stevig aan.

Plant eerst het tomantenplantje en daarna de tuinkers over. Daarna is het de beurt aan de andere **3** aromatische planten: basilicum en koriander. Laat voldoende ruimte vrij tussen de verschillende plantjes.

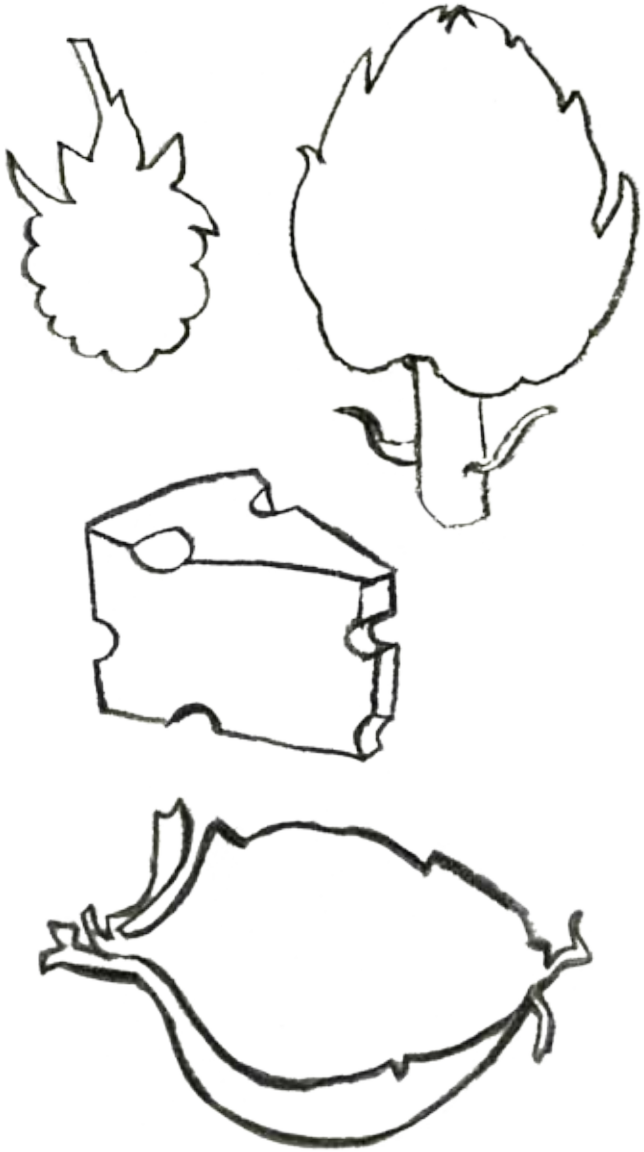
4 Zoek een plaatsje voor je bloembak: op de vensterbank, op het balkon of op het terras (vit de wind en niet in te felle zon).

5 Zodra de bovenlaag van de potgrond er wat droog gaat uitzien, moet je je tuintje begieten. Doe dat het liefst 's ochtends of 's avonds en geef ook niet te veel water.

6 Haal bij de aromatische planten regelmatig de jonge scheutjes weg. Die groeien makkelijk weer aan. Naarmate je de blaadjes één voor één oogst, kan je proberen om de plantjes bolvormig te laten groeien. Ze worden er alleen maar mooier door! Je kleine smaaktuin geeft je boterhammen iets extra's en prikkelt je smaakpapillen!

MIJN GRAFISCHE BOTERHAM

Als we wat we eten van dichterbij bekijken, zien we ook een smakelijke mengelmoes van vormen en lijnen. Bekijk kaas, brood en groenten onder het vergrootglas en vervolledig onderstaande tekeningen met de passende vormen en kleuren.



Om met alle zintuigen van te genieten!

Probeer onderstaande afbeeldingen met je zintuigen in verband te brengen. Natuurlijk kan je ook samen met een vriendje spelen. Leggen jullie dezelfde verbanden?

Het gezichtsvermogen

de reukzin

de tastzin

het gehoor

de smaak

Terwijl je een boterham eet, zijn al je zintuigen aan het werk. Tegelijk komen herinneringen naar boven. En ook je culturele gewoontes spelen een rol. Het gelvid van een mixer in de winter doet Sofie verlangen naar een heerlijke groentesoep. De aardbeien die op de markt worden uitgestald, doen Elias dromen van de confituur van zijn grootmoeder...

Zomer

Bereidingstijd: 30 min.
voor een confituurpotje

1 biet

1 eetlepel honing

PINKBIET

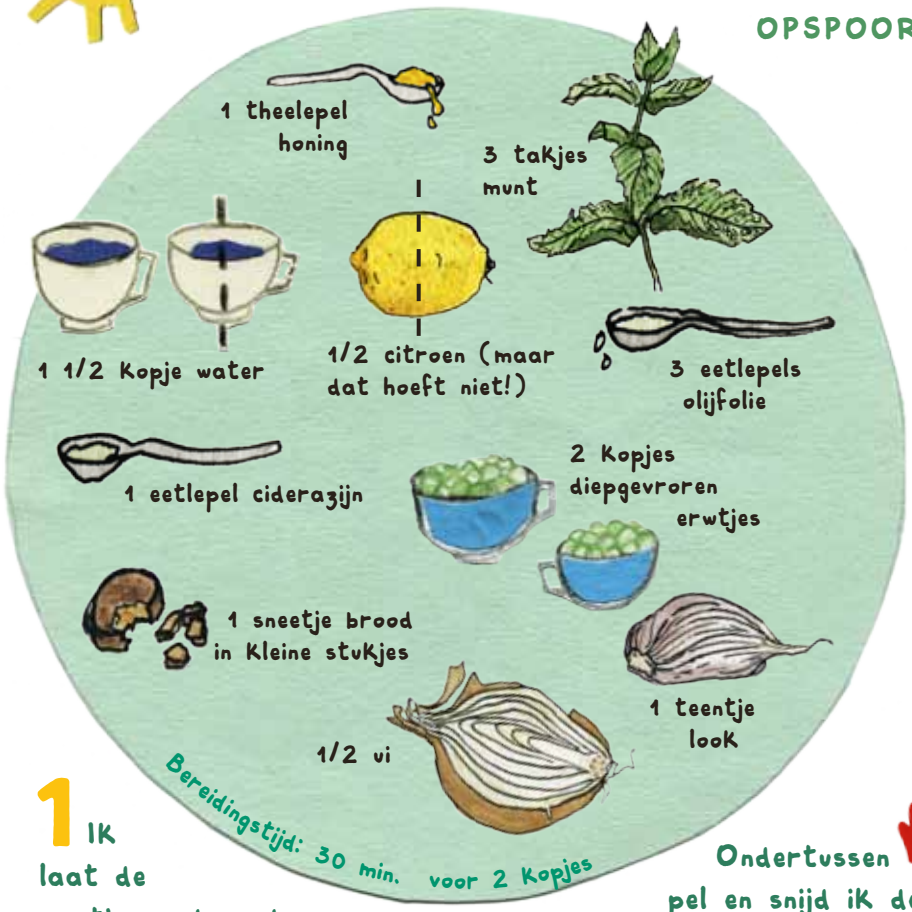
5 eetlepels roomKaas met fijne Kruiden of natuur Kaas

OF HET PAPJE WAAR PRINSESSEN ROZE VAN PLASSEN

1 IK schil de met een en laat die in een met water KoKen. Om te weten of de biet gaar is, steeK iK er een in. Glijdt dat er moeiteloos in, dan is de biet gaar! IK haal de biet uit de . Als hij is afgeKoeld, snijd iK hem in stuKjes. IK voeg er de en de aan toe. IK haal alles door de .

SAPJE VAN MUNTERWTJES

OF HET DRANKJE WAARMEE JE LEUGENS OPSPOORT



1 Ik laat de erwtjes gedurende 5 minuten in een pot met kokend water zwemmen.

2 Ondertussen pel en snijd ik de 1/2 ui in grove ringen. Ik pel het teentje look. Ik doe alles in de maatbeker.

3 Van de gekookte erwtjes giet ik het water weg. Ik laat ze afkoelen. Ik giet twee kopjes van de afgekoelde erwtjes in de maatbeker.

4 Ik voeg er de muntblaadjes, de olijfolie, de ciderazijn, de honing en het water aan toe. Tot slot doe ik er de stukjes brood bij.

5 Nu zet ik de mixer in het vreemde groene drankje. Resultaat: een heerlijke koude soep! Ik kan er nog enkele druppeltjes citroensap aan toevoegen. Als ik nog wat roomkaas in de koelkast vind, kan ik die er ook bij doen vóór ik begin te mixen.

Eerlijk duurt het langst! Ik giet mijn sapje van munterwtjes in een fles of een thermos. Op school laat ik mijn vriendjes voor de grap geloven dat ik dankzij dat drankje hun gedachten kan lezen en weet of de ze waarheid vertellen of liegen.

'KIKKERMOES'

of de boterham voor een goed humeur

Ik verwarm water in een kookpot. Om het sneller te laten gaan, zet ik het deksel op de pot. Ik

1 snijd de wortels in stukjes (zo groot als de helft van mijn duim) en laat ze in het water koken.

Ondertussen giet ik de kikkererwten af en zeef ze. Vóór ik ze in een slakom doe, haal ik het vliesje eromheen weg. Ik giet er **2** citroensap over.

3 Van de gekookte wortels giet ik het water weg. Die kunnen nu bij de kikkererwten.

Bijna klaar! Ik voeg de pindakaas en de olijfolie toe.

4 Ik mix alles stevig. Vóór ik de 'kikkermoes' op mijn boterham smeer, laat ik ze afkoelen. Als ik nog moes over heb, kan ik er tortilla's in dippen. Mmmm, heerlijk!

Maffe uitdaging

Zelfs als je dit recept met je ogen dicht kan maken, hou je ze maar beter open. Je weet maar nooit waar dat goed voor is! We geven je graag een extra uitdaging: in plaats van een blik kant-en-klare kikkererwten voor dit recept te gebruiken, kan je die ook zelf maken. Echt waar! Eigenlijk zijn kikkererwten bolletjes die zo hard zijn als kiezelsteentjes. Om ze te koken, laat je een half kopje rauwe kikkererwten 24 uur weken in lauw water. Daarna laat je ze iets meer dan een half uur koken tot ze beetgaar zijn.

Oladi

of Oosterse pannenKoeKjes

Oladi?!? Woordraadsel!
'Baghrir' in MaroKKo; 'paratha', 'dosa' of 'chapati' in India; 'pancaKes' in de Verenigde Staten; 'blini' of 'oladi' in Rusland: ieder land heeft een eigen traditie rond pannenKoeKen. En iedere familie heeft wel een geheim recept! Hoe baKKen ze in jouw familie pannenKoeKen?

1 TiK, TiK!

IK tiK met het ei tegen de rand van de Kom, en laat de inhoud van de eierschaal erin glijden.

2

IK giet een potje yoghurt in de Kom uit. Met het vorK roer iK stevig om alles met elKaar te mengen.

3

Voorzichtig voeg iK de bloem en het 1/4 blokje gist toe. De gist verbroKKel iK vóór iK hem onder de rest roer. Als laatste voeg iK de stukjes peterselie toe.

4

IK laat de inhoud van de Kom ongeveer een uur rusten.

5

IK verwarm een Klontje boter in een KooKpot. IK leg er een eetlepel deeg bovenop. Aan de andere Kant van de pot leg iK nog een eetlepel deeg. IK zorg ervoor dat de schepjes deeg elKaar niet raKen. Na enKele minuten, als één zijde lichtjes bruin wordt, Kan je de oladi draaien. Als er eentje Klaar is, begin je opnieuw om een volgende pannenKoeKje te baKKen.

EEN LABORATORIUM VOOR JE ZINTUIGEN

Leuk om wat we eten op een andere manier te leren kennen! Aantal spelers: 2 of meer

EXPERIMENT 1: MET JE HANDEN ETEN, WAAROM NIET?

MATERIAAL: een blinddoek en fruit of groenten uit de keuken

Doe je vriendje een blinddoek voor. Leg een stuk fruit of groente in zijn of haar hand. Je vriendje mag nu raden wat het is. Het heeft stekels, het is zacht, het is glad, het is lang. Volgens mij is **het een ...**

AANRAKEN
Met je handen kan je de textuur en de stevigheid van vruchten of groenten voelen.

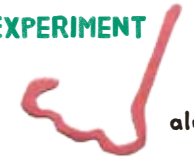
EXPERIMENT 2: OP HET PUNTJE VAN JE TONG!

PROEVEN
Dankzij je tong en je smaakpapillen, kan je niet alleen de smaak, maar ook de textuur en de temperatuur van wat je eet ervaren. Mmmm, die fruityoghurt is smeuïg en fris!

MATERIAAL: een blinddoek / drie dingen om te proeven die je in de keuken vindt (bv.: een stukje appel, wortel of kaas). Gebruik geen producten met een vieze smaak (bv.: mosterd of peper), anders heeft niemand nog zin om mee te spelen!

Je geblinddoekte vriendje moet raden wat je hem of haar laat proeven. Om het allemaal nóg spannender te maken, kan je vragen om de smaak en de textuur van het product te beschrijven. Is het zuur, bitter of zoet? Krokant, smeuïg of deegachtig? Heeft je vriendje goede smaak?

EXPERIMENT 3: STEEK ER JE NEUS MAAR IN!



MATERIAAL: 3 lege yoghurtpotjes / 3 stukjes aluminiumfolie waarin je gaatjes prikt en waarmee je de potjes afdekt.

INGREDIËNTEN: blaadjes koriander, een beetje kaneelpoeder of een andere specerij, koffie.

Doe de ingrediënten elk in een ander potje. Dek de potjes af met een stukje aluminiumfolie. Wie herkent de meeste geuren?

RUIKEN
Met je neus vang je de geur op van wat je eet. Sommige geuren geven je meer zin om te eten dan andere. Als je neus dichtknijpt, ervaar je ook minder duidelijk hoe producten smaken.

EXPERIMENT 4: MET JE OGEN VERSLINDEN!

Dit zijn 4 verschillende appels.

Welke ziet er voor jou de lekkerste uit? Kan je ook uitleggen waarom?

ZIEN
Met je ogen merk je de verschillen in vorm (rechthoekig, rond, plat, dik, ...), uitzicht (troebel, glanzend, korrelig, mat, ...), toestand (vast, vloeibaar) en kleur. Zo krijg je een vermoeden van de smaak.

EXPERIMENT 5: EEN LEKKER LIEDJE!

Van welke geluiden krijg je het water in de mond?

1. Je grootvader die roept 'De soep staat op tafel!'
2. 'Meloenen, lekkere meloenen! 2 euro voor een lekkere meloen!'
3. Boter die sist in een pan
4. Borden waarmee de tafel wordt gedekt
5. 'Opstaan, het is 7 uur!'
6. De bel van 10 uur op school
7. De drukte in de refter

HOREN
Je proeft ook met je oren! Een frituurpan die pruttelt, een stukje appel dat kraakt onder je tanden: je denkt meteen aan knapperige frietjes of een verse fruitsla.

Kan je vertellen waaraan je daarbij denkt?

smakelijke uitdrukkingen

UitdruKKingen bestaan in alle smaKen!

Is het je al opgevallen dat in veel dagelijKse uitdruKKingen groenten en fruit voorKomen? Kies het juiste antwoord uit de verschillende mogelijKheden.
Je zal zien, het is zo Klaar als een Klontje!

Een ... voor de dorst.

- ◯ peertje
- ◯ appeltjela
- ◯ mandarijntje

Hij heeft duidelijK een ... voor jou!

- ◯ boontjede
- ◯ uitje
- ◯ worteltje

Zo rood zijn als een ... .

- ◯ tomaatune
- ◯ Kers
- ◯ appel

Dat is de ... op de taart!

- ◯ Kers
- ◯ amandel
- ◯ framboos

Je zit erbij voor ... .

- ◯ speK en bonen
- ◯ selder en preiradis
- ◯ appels en peren

Die oplossing is ... .

- ◯ vlees noch vis
- ◯ groenten noch fruit
- ◯ bier noch wijn

Er zijn nog veel andere uitdruKKingen met eten. KijK wat er nog in het mandje zit en denK na over uitdruKKingen met: noten, peper, bonen, wortel, paddenstoelen, Kool, pruim, druiven, spruit, KrieK, zout, citroen.

zoet hartig

titel:

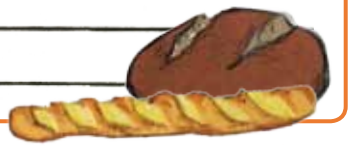
Wat heb je nodig:

Bereidingstijd: _____ min.

Kooktijd: _____ min.

voor _____ personen

Bereidingstijd:



○ zoet ○ hartig

titel: _____

Wat heb je nodig:

Bereidingstijd: _____ min.

Kooktijd: _____ min.

voor _____ personen

Bereidingstijd:

STÉPHANIE BERTEL ontwerp
MISS VERTIGO Cordon Vert
ELLEN KAPITZKY illustraties
[ellen.kapitzky@gmail.com]

Met de steun van Leefmilieu Brussel
In samenwerking met vzw Vertigo

Brussel, 2013

Dit boek werd met behulp
van plantaardige inkt gedrukt
op gerecycleerd papier.

Ook kinderen willen de handen uit de mouwen steken! Met **BOTERHAMMEN & CO** brengen ze kleur in hun brooddoos en ontdekken ze nieuwe smaken. **16 recepten**: makkelijk te bereiden voor klein, iets minder klein én groot! En natuurlijk ook **spelletjes** en **tips** om het koken extra leuk te maken.

la chaise au plafond