



Receptenboek Koken uit de moestuin



Colofon

Uitgave: juni 2023

Recepten: met dank aan de JLE Moestuincoaches Evelien Smits, Inge Dijkhuis, Roxanne Buschman en pedagogisch medewerker Ria van der Kleij & Vlietkinderen, locatie kindcentrum Kajuit.



Vlietkinderen



Koken uit de moestuin

De zomerdagen staan weer voor de deur. In deze tijd van het jaar vind je heel veel lekkere, gezonde producten die in het seizoen zijn. Zoete aardbeien, sappige watermeloen en lekkere groente voor in salades op warme dagen. In dit receptenboek geven we je tips en lekkere manieren om gezond en lekker te koken voor in de zomer. Lekker voor thuis in de tuin, tijdens een picknick of op het strand. Jong Leren Eten heeft de meest zomerse en gezonde recepten verzameld die geschikt zijn voor kinderen in de kinderopvang en het basisonderwijs en die kinderen (met een beetje hulp) ook zelf kunnen maken.

Veel plezier en smullen maar!



Inhoud

| | |
|---------------------------------|----|
| Kruidenboter met verse kruiden | 6 |
| Hemelse sterren | 8 |
| Eetbare bloemen | 10 |
| Rabarbertoetje | 12 |
| Clown op je boterham | 14 |
| Zweedse lentesoep | 16 |
| Zoete salade | 18 |
| Courgettesoep | 20 |
| Aardappel-andijvie koekjes | 22 |
| Zoete aardappel patat | 24 |
| Groente-ei muffins | 26 |
| Paardenbloem en madeliefjes jam | 28 |
| Groene pesto salade | 30 |



Kruidenboter met verse kruiden



Bereidingstijd:
30 minuten



Een schaalkje

Ingrediënten

- 150 ml slagroom
- Verse kruiden
- Oregano
- Bieslook
- Rozemarijn
- Tijm
- Citroenmelisse
- Zeezout
- Peper

Benodigheden

- Leeg jampotje

Bereidingswijze

- 1** Kies welke kruiden je wilt gebruiken en knip of snijd de kruiden in hele kleine stukjes.
- 2** Doe de kruiden in een leeg jampotje met peper en zout naar smaak.
- 3** Voeg de slagroom toe: schudden maar! Schud net zolang tot dat je een dikke massa hebt en het boter is geworden.
- 4** Schep de boter in een schaalkje en smeer het op een stokbroodje. Jammie, smullen maar!



MELK



Hemelse sterren



Bereidingstijd:
20 minuten



Aantal:
Naar eigen
inzicht

Ingrediënten

- Watermeloen
- Blauwe bessen

Benodigheden

- Saté stokjes
- Uitstekster

Bereidingswijze

- 1 Snijd de watermeloen in dikke plakken en steek er met een uitstekster sterren van.
- 2 Was de bessen en steek ongeveer 7 bessen op een saté stokje.
- 3 Steek de ster bovenop de bessen.
- 4 Steek de sterren op een plak watermeloen als garnering of zet de sterren in een leuke vaas.



Eetbare bloemen



Bereidingstijd:
45 minuten



Aantal:
Naar eigen
inzicht

Ingrediënten

- Komkommer
- Winterwortel
- Watermeloen
- Galia meloen
- Witte druiven
- Cheddar kaas

Benodigheden

- Saté stokjes
- Cocktail prikkers
- Uitstekers
- kaasschaaf

Bereidingswijze

- 1 Was de winterwortel en snijd hem in dikke plakken. Gebruik een koekjes uitsteker in de vorm van een tulp of snijd met een mesje mooie figuren.
- 2 Was de komkommer en snijd dikke plakken. Snijd er blaadjes van, zie voorbeeld.
- 3 Snijd de galia meloen in blokjes en prik deze op een cocktail prikker. Prik dan de komkommer op het stokje en daarna de wortel. Zo heb je een mooie bloem.
- 4 Halveer de druiven en steek ze op een saté stokje, zie voorbeeld.
- 5 Snijd de cheddar kaas in dikke plakken. Maak er door middel van een uitsteker naar eigen idee mooie bloemen van en steek ze op het saté stokje.



MELK

- 6 Snijd de watermeloen in dikke plakken. Maak met een kaasschaaf lange plakken van de komkommer. Vouw de komkommer zoals op het voorbeeld. Maak mooie bloemen van de watermeloen en steek ze op een saté stokje.
- 7 Leg alle bloemen op een mooie schaal of gebruik een vaas om ze in te zetten.



Rabarbertoetje



Bereidingstijd:
45 minuten +
1 uur afkoelen



Aantal:
6 - 8 porties

Ingrediënten

- 350 gram rabarber
- 200 gram aardbeien
- 3 el water
- 1 tl vanille aroma
- Kaneel naar smaak
- Honing
- Slagroom

Bereidingswijze

- 1** Was de stengels rabarber en verwijder de uiteinden. Snijd de rabarber in stukken
- 2** Was de aardbeien en snijd de kroontjes van de aardbeien af en snijd in stukjes.
- 3** Voeg 3 el water in een pannetje en voeg hierbij de vanille aroma. Voeg ook de aardbeien en rabarber toe. Voeg honing en kaneel naar smaak toe.
- 4** Laat dit stoven tot de aardbeien zacht zijn en de rabarber uit elkaar valt. Dit duurt ongeveer 10 min.
- 5** Laat de compote afkoelen.
- 6** Klop de slagroom lobbij. Voeg naar smaak de slagroom luchtig door de compote.



MELK



Een clown op je boterham



Bereidingstijd:
15 minuten



Aantal:
1 persoon

Ingrediënten

- 1 volkoren boterham
- 1 hard gekookt ei
- Reepje rode paprika
- 1 plakje kipfilet of boterhamworst
- 1 kleine tomaat
- 2 blauwe bessen of zwarte olijven
- 1 sprietje lente ui

Bereidingswijze

- 1 Besmeer de boterham en beleg met een halve plak kipfilet (de mond).
- 2 Maak de mond af met een reepje paprika.
- 3 Maak van een bol plakje tomaat de neus en 2 plakjes ei vormen de ogen.
- 4 Maak de ogen af met blauwe bessen of gehalveerde olijven.
- 5 Snij dunne sprietjes van de lente ui voor het haar.



Zweedse lentesoep



Bereidingstijd:
40 minuten



Aantal:
4 personen

Ingrediënten

- 1 liter water
- 1 groente bouillon tablet
- 200 gram brandneteltoppen
- 2 uien
- 2 tenen knoflook
- 2 aardappelen
- Groene kruiden naar keuze, bosje daslookblad is erg lekker erbij!
- Peterselie / selderie / lavas (maggi kruid) / Oregano / Peper uit de molen
- Crème fraîche of kookroom (optioneel)

Bereidingswijze

- 1** Uien en knoflook snipperen en in een scheutje olie fruiten
- 2** Bouillon aan de kook brengen en toevoegen.
- 3** Brandneteltoppen klein snijden en de aardappelen in kleine blokjes snijden.
- 4** Het geheel 20 minuten zachtjes doorkoken.
- 5** Met de staafmixer het geheel pureren.
- 6** Groene kruiden fijn snipperen en nog 5 minuten meekoken.
- 7** Lepeltje crème fraîche in de kom er door roeren



MELK



Zoete salade



Bereidingstijd:
20 minuten



Aantal:
2 personen

Ingrediënten

- 1 courgette
- 1 flinke winterwortel
- Sap van 2 pers sinaasappels
- Handje rozijnen
- Peper uit de molen

Bereidingswijze

- 1** Courgette en winterwortel grof raspen boven een salade kom.
- 2** Schil van 1 sinaasappel zeer fijn raspen, beide sinaasappels uitpersen.
- 3** Sap en rasp toevoegen, handje rozijnen toevoegen.
- 4** Peper naar smaak toevoegen, het geheel goed mengen en koel weg zetten voor het serveren.



Courgettesoep



Bereidingstijd:
30 minuten



Aantal:
6 personen

Ingrediënten

- 3 courgette
- 2 teentjes knoflook
- 1 ui
- 30 gram Basilicum
- 30 gram Parmezaanse kaas
- Olijfolie
- 40 gram geroosterde pijnboompitten
- 1,5 l water

Benodigheden

- grote soep pan
- hakmolen
- staafmixer

Bereidingswijze

- 1** Snipper de ui en snijd de knoflook fijn. Snijd de courgette in plakjes en era in vieren.
- 2** Verhit de olie in de soeppan en fruit het ui. Voeg bij de laatste minuut $\frac{3}{4}$ van de knoflook toe.
- 3** Voeg de courgette toe en bak deze 5 min mee.
- 4** Verkruimel de bouillontabletten en voeg het water toe.
- 5** Breng de soep aan de kook en laat deze 10 min zachtjes doorkoken.
- 6** Ondertussen rasp je Parmezaanse kaas. Mix alle basilicum en alle pijnboompitten en de rest van de knoflook in de hakmolen. De olie voeg je langzaam toe en mix het geheel tot een pesto.
- 7** De helft van de pesto voeg je toe aan de soep. Pureer met de staafmixer de soep tot een gladde soep.



MELK



NOTEN



Aardappel-andijvie Koekjes



Bereidingstijd:
35 minuten



Aantal:
20 stuks

Ingrediënten

- Ingrediënten
- 1 kilo aardappelen
- 200 gr andijvie
- 150 gr bloem
- 1 ei
- 2 eetlepels mosterd
- 75 gr geraspte kaas
- boter
- beetje melk
- peper en zout

Benodigheden

- Grote pan
- Koekenpan
- Pollepel of spatel

Bereidingswijze

- 1 Breng een pan met water aan de kook en voeg de aardappels toe en kook deze in ongeveer 20 min gaar.
- 2 Giet de aardappels af en voeg de melk, boter, mosterd en snufje peper en zout toe en stamp de aardappels. Als het bijna klaar is voeg dan de andijvie, kaas en het ei toe..
- 3 Schep de bloem er door. Is je mengsel nog erg zacht voeg dan extra bloem toe
- 4 Met je handen maak je een koekjesvorm en leg deze op een bord met een laagje bloem.
- 5 Bak de andijvie-aardappelkoekjes in ongeveer 3 a 5 min gaar.

Variatie tip: gebruik spinazie of prei met paprika



GLUTEN



MELK



Zoete aardappelpatat



Bereidingstijd:
40 minuten



Aantal:
2 porties

Ingrediënten

- 3 grote zoete aardappelen
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl komijn
- Zout (of kies je eigen kruiden)

Benodigheden

- Mesje
- Bakpapier
- Theelepels

Bereidingswijze

- 1** Verwarm de oven voor op 200 graden.
- 2** Was de zoete aardappel. Schil de aardappel.
- 3** Snij de zoete aardappel in plakken en vervolgens in reepjes.
- 4** Doe de frietjes in de kom en voeg de kruiden toe
- 5** Mix het geheel goed door elkaar en spreid de frieten uit over een bakplaat bekleed met bakpapier. Bak de zoete aardappel friet in ongeveer 25 – 30 minuten goudbruin in de oven. Na 15 min alles even mengen zodat alle zijdes krokant worden.
- 6** Meng het tussentijds even door elkaar, zodat alle zijdes krokant worden.



Groente-ei muffins



Bereidingstijd:
30 minuten



Aantal:
Grootte van
je muffinvorm

Ingrediënten

- 6 eieren
- Geraspte kaas
- Groente die je uit de tuin haalt zoals: prei, zoete aardappel, wortel, paprika, bosui, ui

Benodigheden

- Muffinvorm

Bereidingswijze

- 1** Verwarm de oven voor op 200 graden.
- 2** Gebruik een muffin bakvorm. Doe in elk vormpje wat je lekker vind qua groentes uit de moestuin.
- 3** Klop de eieren los en vul de groentevormpjes.
- 4** Wat geraspte kaas erover heen.
- 5** 15 minuten in de oven en smullen maar!





Paardenbloem en madeliefjes jam



Bereidingstijd:
24 uur intrekken
+ 15 minuten
inmaken + 3 uur
afkoelen



Aantal:
1 pot

Ingrediënten

- Madeliefjes
- Paardenbloemen
- Geleisuiker
- Sinaasappel
- Citroen

Benodigheden

- Zeef
- Jampot

Bereidingswijze

- 1** Pluk de gele paardenbloemen en madeliefjes van een plek waar weinig honden komen.
- 2** Pluk alle bloemblaadjes er vanaf en doe deze in een kom met kokend water. Voeg hier enkele schijfjes citroen en sinaasappel bij. Laat dit 24 uur trekken.
- 3** Na het intrekken zeef het water. Meet hoeveel milliliter vocht je hebt en doe dit in een pannetje.
- 4** Voeg geleisuiker toe, 300 milliliter vocht + 400 milliliter geleisuiker. Breng dit aan de kook. Ongeveer 4 minuten door koken.
- 5** Doe de jam in een potje en laat het afkoelen.



Groene Pesto Salade



Bereidingstijd:
30 minuten



Aantal:
Naar eigen
inzicht

Ingrediënten

Groene Pesto

- 20 gram verse basilicum
- 100 ml olijfolie
- 2 teentjes knoflook
- Snufje peper en zout
- 30 gram Parmezaanse kaas
- 30 gram pijnboompitten

Salade

- Sla
- Sperziebonen
- Tomaat
- Mozzarella
- Volkoren penne
- Pijnboompitjes
- Kipfilet
- Kikkererwten

Bereidingswijze

- 1 Stop alle ingrediënten voor de pesto in de blender en blend het tot een egale pesto.
- 2 Kook de volkoren penne en de boontjes gaar.
- 3 Bak je kipfilet gaar in de pan.
- 4 Voeg bij de kipfilet de sperzieboontjes, kikkererwten en de penne en bak dit eventjes mee.
- 5 Roer je verse pesto door je maaltijd heen dat het er goed doorheen zit.
- 6 Serveer dit op je bord met verse sla, tomaat, mozzarella en pijnboompitjes.



NOTEN



MELK



Wil je verder aan de slag met gezonde voeding?

Kijk voor een overzicht van het aanbod voor voedseducatie of een moestuincoach bij jou in de buurt op

www.jonglereneten.nl/provincie/zuid-holland



Of bel de Jong
Leren Eten
makelaar
voor advies

Manja van de Plasse
06-27045887
manja@mp-projecten.nl