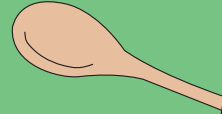


Koken uit de moestuin





Jong Leren Eten

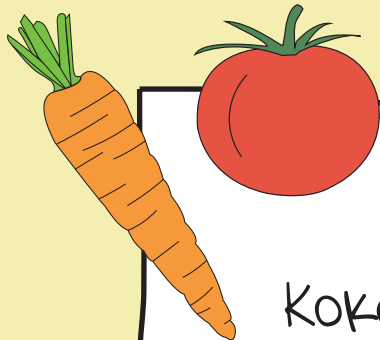
Jong Leren Eten heeft als doel kinderen en jongeren meer in aanraking te brengen met kennis en activiteiten over voedsel, zodat ze zelf gezonde én duurzame keuzes kunnen maken.

Wil je verder aan de slag met gezonde voeding?
Kijk voor een overzicht van het aanbod voor voedseleducatie of een moestuincoach bij jou in de buurt op www.jonglereneten.nl

Colofon

Uitgave: april 2024
In uitvoering van: Jong Leren Eten
Mede mogelijk gemaakt door: Provincie Zuid-Holland.

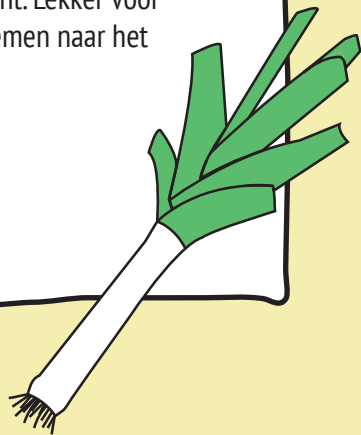
Recepten: JLE Moestuincoaches Evelien Smits, Inge Dijkhuis,
Roxanne Buschman en pedagogisch medewerker Ria van der
Kleij & Vlietkinderen, locatie kindcentrum Kajuit.
Tekst en vormgeving: Ellis Smal



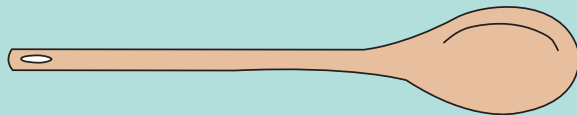
Koken uit de moestuin

In de zomer staat de moestuin vol groenten en fruit. Je vindt bijvoorbeeld lekkere zoete aardbeien en sappige watermeloen. Maar ook groeien de courgettes, rabarber en staat de tuin vol lekkere kruiden. Met al het groente en fruit maak je hele lekkere recepten. En die kun jij zelf maken! Met de hulp van dit kookboek leer jij alles over koken met ingrediënten uit je eigen moestuin. We leggen je uit wat je nodig hebt en toveren dit samen om tot een lekker gerecht. Lekker voor thuis, tijdens een picknick of om mee te nemen naar het strand.

Veel plezier en smullen maar!



Inhoud



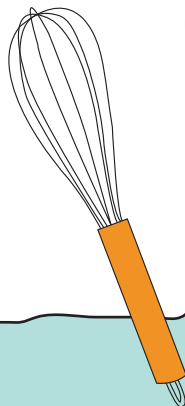
Vorbereiding.....p.6

Snacks

Kruidenboter met verse kruiden	p. 8
Eetbare bloemen	p. 10
Paardenbloemen en Madeliefjes jam	p.12
Appelmoes	p.14

Lunch

Clown op je boterham	p.16
Aardappel-andijvie koekjes	p.18
Groente-ei muffins	p.20
Komkommersoep	p.22
Zweedse lentesoep	p.24
Zoete salade	p. 26



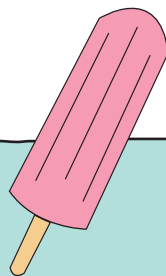
Hoofdgerechten

Courgettesoep	p. 28
Hasselback aardappel	p.30
Zoete aardappel patat	p.32
Zuurkoolstamppot	p.34
Zelf zuurkool maken	p.36
Preischotel	p.38
Bloemkool uit de oven	p.40
Stoofpotje	p.42



Toetjes

Fruitijsjes	p.44
Hemelse sterren	p.46
Rabarbertoetje	p.48



Voor de allerkleinste

Babyhapje rode bieten & wortel	p. 50
Babyhapje appel & wortel	p.50

voorbereiding



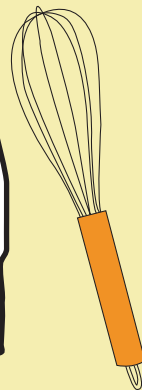
Een goede voorbereiding is het halve werk. Volg de vijf stappen en je bent klaar om te beginnen!

Stap 1

We beginnen met een schone keuken. Staat er nog afwas op het aanrecht? Ruim het op, doekje over het aanrecht en klaar!

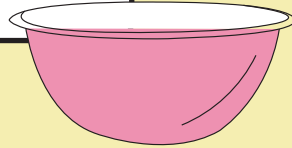
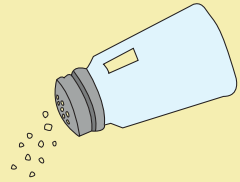
Stap 2

Heb je lang haar? Doe het in een staart, zodat je haar niet in het eten kan komen.



Stap 3

Leg alles klaar wat je nodig hebt. Kijk op de lijst van het recept en verzamel alles bij elkaar. Dat maakt het koken straks een stuk makkelijker.



Stap 4

Tijd om handen te wassen! Met schone handen zorg je ervoor dat je eten fris op tafel komt.

Stap 5

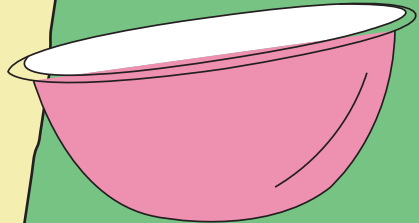
We kunnen aan de slag!





Wist je dat?

Je met een moestuin echt verse groenten hebt? Die zijn nog lekkerder dan uit de supermarkt. Zelfgekweekte fruit en kruiden zijn ook veel smaakvoller. (Door de extra liefde die je er in stopt.)



Kruidenboter met verse kruiden

Ingrediënten

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

Wat heb je nodig?

Leeg jampotje
Snijplank
Mes
Schaaltje
Spierballen

Hoe maak je het?

1. Voor kruidenboter kun je allerlei soorten kruiden gebruiken. Bij de ingrediënten vind je een paar voorbeelden. Ook andere kruiden uit je moestuin kun je gebruiken. Kies de kruiden die jij lekker vindt en verzamel ze op je snijplank.
2. Pluk de blaadjes van de steeltjes. Leg de blaadjes op de snijplank en snijd alle kruiden in kleine stukjes.
3. Doe de kruiden in een leeg jampotje met een snufje zout en peper.
4. Schenk de slagroom bij de kruiden in het potje.
5. Schudden maar! Nu heb je je spierballen nodig. Je moet een tijdje schudden tot de slagroom dik is geworden. Het is goed als het zo dik is als boter.
6. Smeer de kruidenboter op een stokbroodje en smullen maar!

Eetbare bloemen

Ingrediënten

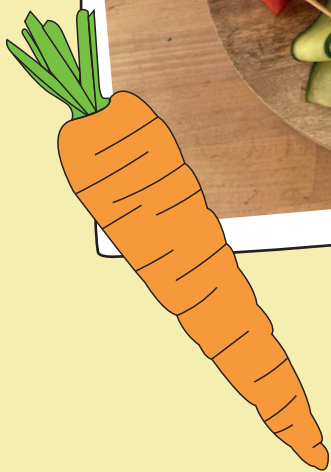
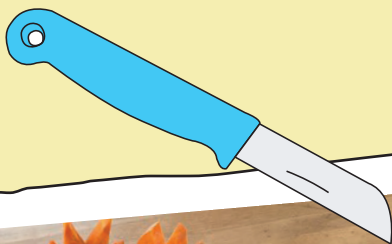
1 Komkommer
1 Winterwortel
Watermeloen
Galiameleen
Witte druiven
(Cheddar)kaas

Wat heb je nodig?

Snijplank
Mes
Satéprikkers
Koekjes-uitstekers
Kaasschaaf

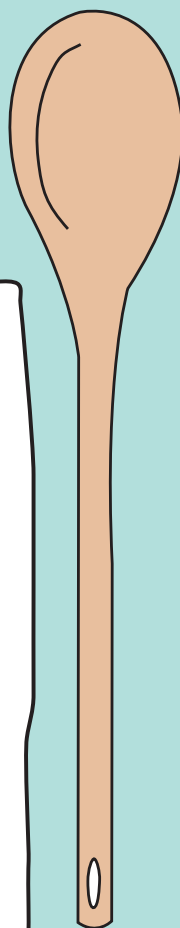
Hoe maak je het?

1. Was de wortel en komkommer en snijd ze allebei in dikke plakken. Pak je koekjes-uitsteker in de vorm van een bloem of gebruik een mesje om van elke plak bloemen en blaadjes te maken.
2. Snijd de meloen en de cheddarkaas in blokjes en de druiven in tweeën. Snijd de watermeloen in dikke plakken en maak er mooie bloemen van. Je kunt weer je koekjes-uitsteker gebruiken of een mesje.
3. Schaaf met een kaasschaaf lange plakken van de komkommer.
4. Tijd om je bloemen te maken! Pak een satéprikker en rijg al je figuren op de prikker. Op de foto's zie je een voorbeeld. Je kunt de komkommer tot mooie blaadjes vouwen, de watermeloen en wortel zijn de bloemen en de druiven en kaas zijn de steel.
5. Klaar! Je kunt ze in een vaas zetten om uit te delen of lekker opeten.



Wist je dat?

Groenten uit de moestuin vol zitten met vitamines en mineralen.



Tip!

De jam is nog heel vloeibaar als je het van het vuur haalt. Zorg dat het goed afkoelt zodat het wat dikker wordt.

Paardenbloem en madeliefjesjam

Ingrediënten

Hand vol madeliefjes
Hand vol paardenbloemen
400 Geleisuiker
Sinaasappel
Citroen

Wat heb je nodig?

Pan
Maatbeker
Zeef
Jampot

Hoe maak je het?

1. We gaan eerst naar buiten. Pluk de gele paardenbloemen en madeliefjes op 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 staan.
3. Na 24 uur zeef je het water door een zeef.
4. Giet het water in een maatbeker en meet hoeveel milliliter vocht je hebt. Doe dit in een pannetje en voeg de geleisuiker toe. Per 300 milliliter vocht heb je 400 gram geleisuiker nodig.
5. Breng het aan de kook en laat het 4 minuten koken.
6. Haal het van het vuur af en schenk de jam in een schone glazen pot. Laat het afkoelen.

Appelmoes

Ingrediënten

1 kilo appels
1 theelepel kaneel

Wat heb je nodig?

Snijplank
Aardappel schilmes
of dunschiller
Pan
Appelboor (optioneel)
Vork

Hoe maak je het?

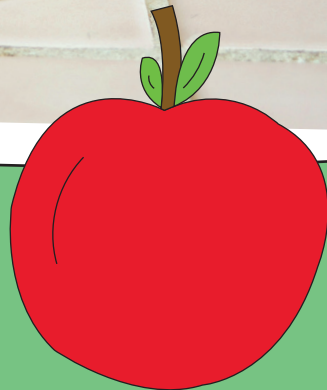
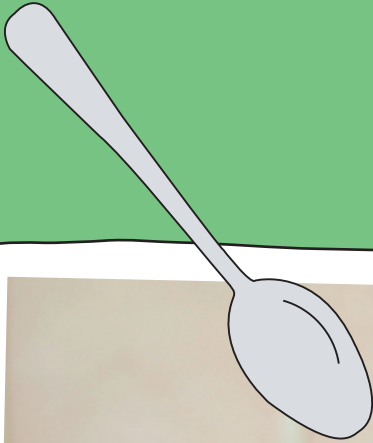
1. Schil de appels en verwijder het klokhuis met aan appelboor of een mes. Snij alle appels in kleine blokjes.

2. Doe de appels in de pan met een laagje water. Zorg dat er net genoeg water is om de bodem te bedekken. Kook de appels op laag vuur tot ze helemaal zacht zijn.

3. Roer met de vork door de appels om de blokjes fijner te maken. Roer net zolang tot je appelmoes hebt.

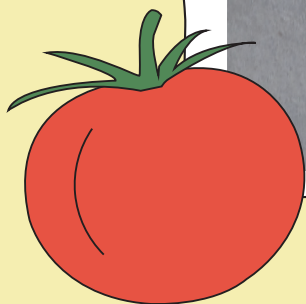
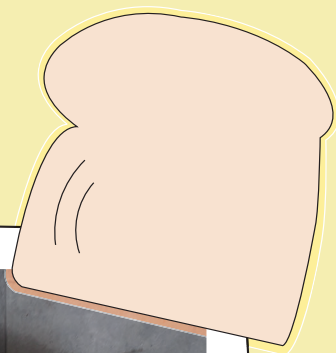
4. Voeg de kaneel toe en roer het door de appel.

5. De appelmoes is klaar. Lekker om warm óf koud op te eten!



Tip!

Maak allerlei verschillende gezichten. Kijk welke lekkere dingen je uit de moestuin kunt gebruiken en maak je eigen clown-creatie!



Clown op je boterham

Ingrediënten

1 volkoren boterham
1 hard gekookt ei
1 reepje rode paprika
1 plakje kipfilet of boterham-
worst
1 kleine tomaat
2 blauwe bessen of zwarte
olijven
1 sprietje lente ui
Boter (optioneel)

Wat heb je nodig?

Snijplank
Mes
Satéprikkers
Uitsteker in de
vorm van een ster

Hoe maak je het?

1. Besmeer de boterham met boter en leg een half plakje kipfilet op de onderkant van de boterham in de vorm van een mond.
2. Leg op het plakje kipfilet het reepje paprika om de mond af te maken.
3. Snijd van een tomaat twee bolle plakjes en leg deze boven de kipfilet. Leg op de tomaat twee plakjes ei. Nu heb je ogen!
4. Maak de ogen af met twee blauwe bessen of twee halve olijven.
5. Voor het haar gaan we de lente-ui snijden. Snijd dunne sprietjes en leg deze boven de ogen.
6. Eet smakelijk!

Aardappel-andijvie koekjes

Ingrediënten

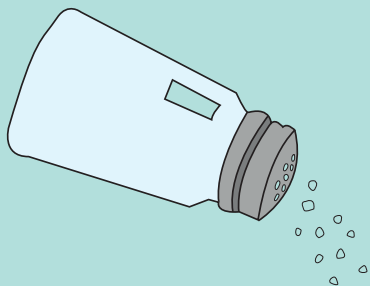
1 kilo aardappelen
200 gr andijvie
150 gr bloem
1 ei
2 eetlepels mosterd
75 gr geraspte kaas
boter
beetje melk
peper en zout

Wat heb je nodig?

Grote pan
Koekenpan
Pollepel of spatel

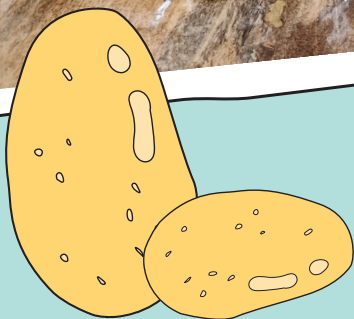
Hoe maak je het?

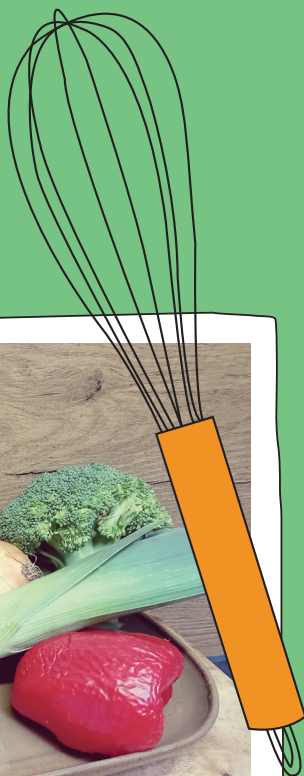
1. Verwarm de oven voor op 200°C en haal de bakplaat eruit. Leg een vel bakpapier op de bakplaat.
2. Vul de grote pan met water en zet deze op het vuur. Wanneer het water kookt voeg je de aardappels toe en kook je ze voor 20 minuten.
3. Giet de aardappels af. Voeg de melk, boter, mosterd en een snufje peper toe aan de aardappels en stamp alles door elkaar tot de aardappels allemaal plat zijn.
4. Voeg de andijvie, kaas en het ei toe en stamp alles goed door elkaar.
5. Als je een mooie platgestampte massa hebt schep je met een lepel de bloem erdoorheen. Is je mengsel nog heel zacht? Gebruik dan een beetje extra bloem.
6. Pak een beetje van het mengsel en maak met je handen een koekjesvorm. Dit doe je makkelijk door eerst een bol te draaien en hem daarna zachtjes plat te drukken. Als je de juiste vorm hebt leg je het koekje op de bakplaat. Doe dit net zo vaak tot het mengsel op is.
7. Schuif de bakplaat met de koekjes in de oven en bak ze 3 tot 5 minuten. Zijn ze mooi bruin? Haal ze uit de oven en laat ze afkoelen. Eet smakelijk!



Tip!

In plaats van andijvie kun je ook prei of spinazie gebruiken!





Groente-ei muffins

Ingrediënten

6 eieren
100 gram geraspte kaas
Groente uit de moestuin
zoals: prei, zoete
aardappel, wortel,
paprika, bosui, ui

Wat heb je nodig?

Snijplank
Snijmes
Kom
Garde
Muffinvorm

Hoe maak je het?

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Snijd de groente op een snijplank in kleine stukjes. Kies welke groente je lekker vindt.
3. Doe de eieren in een kom en kluts ze door elkaar met een garde.
4. Pak je muffinblik. Doe in elk vormpje een hand gesneden groente. Giet daaroverheen het eimengsel. Doe dit voor elk vormpje.
5. Strooi een beetje geraspte kaas over het mengsel.
6. Zet de muffins in de oven voor 15 minuten. Smullen maar!

Komkommersoep

Ingrediënten

1 komkommer
2 sjalotjes
1,5 eetlepel olijfolie
500 ml groentebouillon
8 takjes verse munt
4 eetlepels yoghurt

Wat heb je nodig?

Staafmixer
Scherp mes
Plank
Soeppan

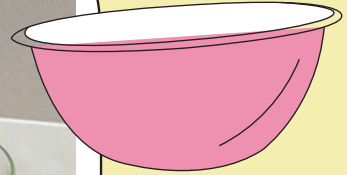
Hoe maak je het?

1. Snijd de komkommer over de lengte doormidden en haal de zaadlijsten eruit. Dit doe je door met een lepel de binnenkant eruit te schrapen. Snijd de rest van de komkommer in stukjes.

2. Snijd de sjalot in kleine stukjes. Doe de olijfolie in een pan en bak de sjalotjes voor één minuut. Voeg dan de komkommer en de groentebouillon toe en laat het op laag vuur 5 minuten koken. Voeg ondertussen een snuffje peper en zout toe.

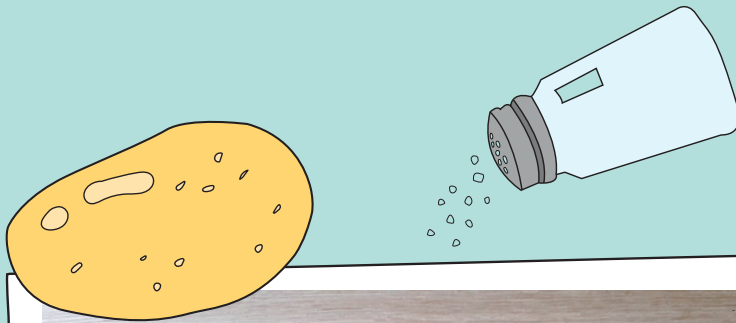
3. Neem de pan van het vuur. Haal de blaadjes van de takjes munt en snijd de helft daarvan heel fijn. Voeg ze toe aan de soep. Pureer dan de soep met een staafmixer en roer de yoghurt erdoor.

4. Laat de soep afkoelen in de koelkast. Als hij koud is, doe je soep in een mooi glas of een soepkom. Doe er nog een paar blaadjes munt bovenop om het mooi af te maken!



Tip!

Deze soep is lekker voor
in de zomer!



Wist je dat?

Een groene omgeving goed is voor het milieu. Het zorgt voor een veel biodiversiteit, het maakt de lucht schoner en zorgt dat het minder heet is in de zomer.

Zweedse lentesoep

Ingrediënten

1 liter water
1 groente-bouillonblokje
200 gram brandneteltoppen
2 uien
2 tenen knoflook
2 aardappelen
1 bosje groene kruiden naar keuze: bosje daslookblad is erg lekker erbij!
1 tl peterselie / selderij / lavas / Oregano / Peper uit de molen
Crème fraîche of kookroom (optioneel)

Wat heb je nodig?

Snijplank
Snijmes
Knoflookpers
Soeppan of diepe pan
Roerspatel
Soepkom

Hoe maak je het?

1. Snijd de brandneteltoppen en de aardappelen allebei in kleine stukjes. Snijd ook de groene kruiden in kleine stukjes.
2. Snijd de uien en knoflook ook in kleine stukjes. Je kunt de knoflook ook klein maken met een knoflookpers als je die hebt.
3. Doe een beetje olijfolie in een soeppan of een diepe pan. Voeg de knoflook en ui toe en bak het tot de ui een beetje doorzichtig wordt. Voeg 1 liter gekookt water toe samen met het bouillonblokje.
4. Als het water kookt doe je de aardappelen en brandneteltoppen in de pan.
5. Laat het nu 20 minuten op laag vuur zachtjes koken. Vergeet de wekker niet te zetten!
6. Zet het vuur uit en pureer de soep met een staafmixer. Voeg nu de groene kruiden erbij.
7. Zet het vuur weer aan en laat de soep nog vijf minuten doorkoken.
8. De soep is klaar! Serveer het in een mooie kom en doe er een schepje crème fraîche of kookroom bij als je dat lekker vindt. Eet smakelijk!

Zoete salade

Ingrediënten

1 courgette
1 flinke winterwortel
Sap van 2 perssinaasappels
Handje rozijnen
Peper uit de molen

Wat heb je nodig?

Snijplank
Snijmes
Rasp
Kom
Spatel

Hoe maak je het?

1. Rasp de courgette en wortel met de grove kant van je rasp boven een kom.
2. Rasp de schil van één sinaasappel met de fijne kant van de rasp boven de kom.
3. Pers beide sinaasappels uit en doe het sap bij het courgette en wortel-mengsel. Doe ook de rozijnen erbij.
4. Voeg een snufje peper en zou toe aan het mengsel.
5. Meng met een spatel alles goed door elkaar. Je kunt het gelijk opeten of nog even in de koelkast zetten tot je gaat eten. Eet smakelijk!





Courgettesoep

Ingrediënten

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

Wat heb je nodig?

Snijplank
Mes
Grote soeppan
Hakmolen
Staafmixer

Hoe maak je het?

1. Snijd de courgette in stukjes. Snijd de ui in kleine stukjes en doe de knoflook in de knoflookpers.
2. Doe een beetje olie om een soeppan. Doe daar de ui en de knoflook bij. Bak ze samen voor ongeveer twee minuten op middelhoog vuur.
3. Voeg de courgette toe en bak dit samen voor 5 minuten.
4. Doe het water in de pan en verkruimel het bouillonblokje erop.
5. Breng de soep aan de kook en laat het 10 minuten zachtjes koken.
6. Rasp ondertussen de Parmezaanse kaas. Doe de geraspte kaas samen met alle basilicum, olijfolie en pijnboompitten in de hakmolen. Mix het tot het helemaal fijn gemalen is tot pesto.
7. Doe de helft van de pesto in de soep. Pureer dan de soep met een staafmixer tot het helemaal glad is.
8. Schep de soep in een kom en doe er nog een beetje pesto overheen. Eet smakelijk!

Hasselback aardappel

Ingrediënten

1 grote vastkokende aardappel,
ongeschild.

Kruidenboter (zie pag.)

wat heb je nodig?

Opscheplepel

Scherp mes

Snijplank

Steelpan

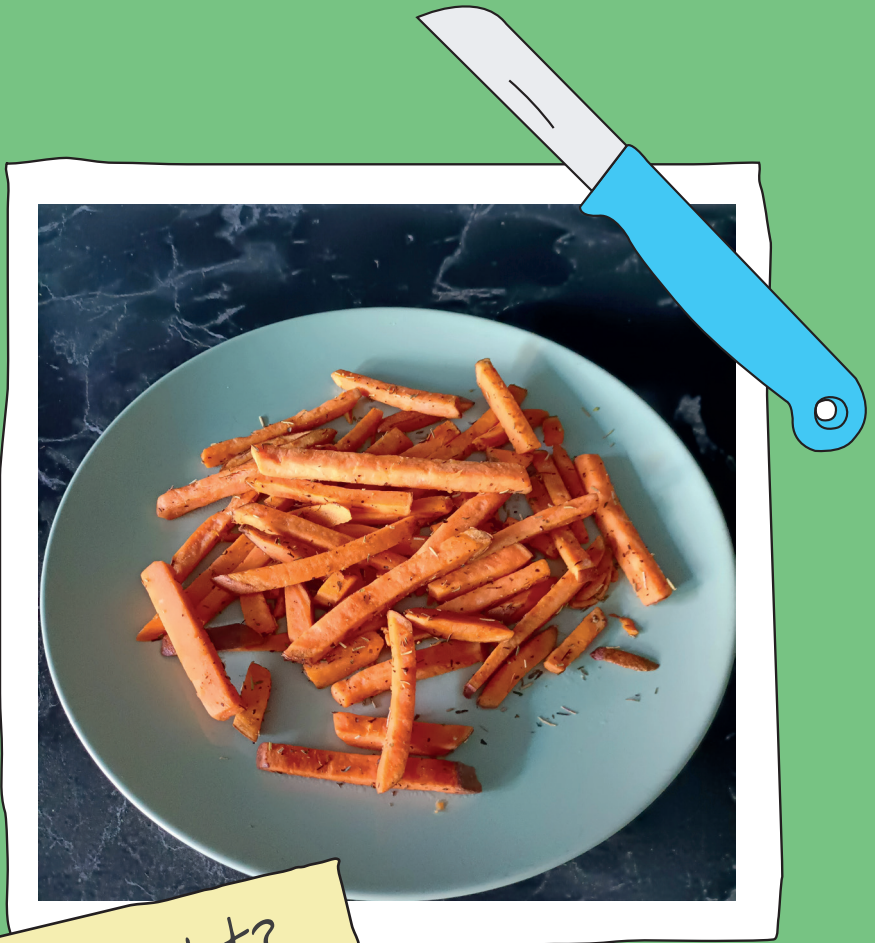
Ovenschaal

Oven

Hoe maak je het?

1. Verwarm de oven voor op 200 graden. Was de aardappel, boen en droog af.
2. Leg de aardappel op de opscheplepel.
3. Snij de aardappel in dunne plakjes van 3 mm maar laat de onderzijde heel (snij tot aan de lepel).
4. Leg de aardappel in de ovenschaal.
5. Smelt de kruidenboter op laag vuur in het steelpannetje.
6. Giet de gesmolten boter tussen de laagjes van de aardappel.
7. Bak de aardappel in de oven 45 tot 60 minuten goudbruin.
8. Giet halverwege nog een keer een beetje boter over de aardappel heen.





Wist je dat?

Natuur heeft een rustgevende werking
op mensen en kinderen. Werken in de
moestuin ontspand en ontprikkeld.

Zoete aardappelfriet

Ingrediënten

3 grote zoete
aardappelen
1 tl paprikapoeder
1 tl komijn
Snufje zout

Wat heb je nodig?

Mesje
Bakpapier
Theelepel

Hoe maak je het?

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Schil de zoete aardappelen met een aardappelschilmesje.
3. Snijd elke aardappel in plakken en daarna in reepjes.
4. Doe alle aardappelfrietjes in een kom en voeg de kruiden toe.
5. Mix het goed door elkaar en spreid de frietjes uit over een bakplaat met bakpapier.
6. Schuif de bakplaat in de oven en bak de frietjes 25 tot 30 minuten. Schep na 15 minuten de frietjes een keer om, zodat alle kanten knapperig worden.
7. Als de frietjes klaar zijn haal je ze uit de oven en kun je aanvallen!

Zuurkool&stampot

Ingrediënten

500 gram zuurkool (zie op blz.
hoe je dit zelf maakt!)

750 gram aardappelen

1 ananas

125 gram (vega) spekblokjes

Scheutje melk

Wat heb je nodig?

Snijplank

Snijmesje

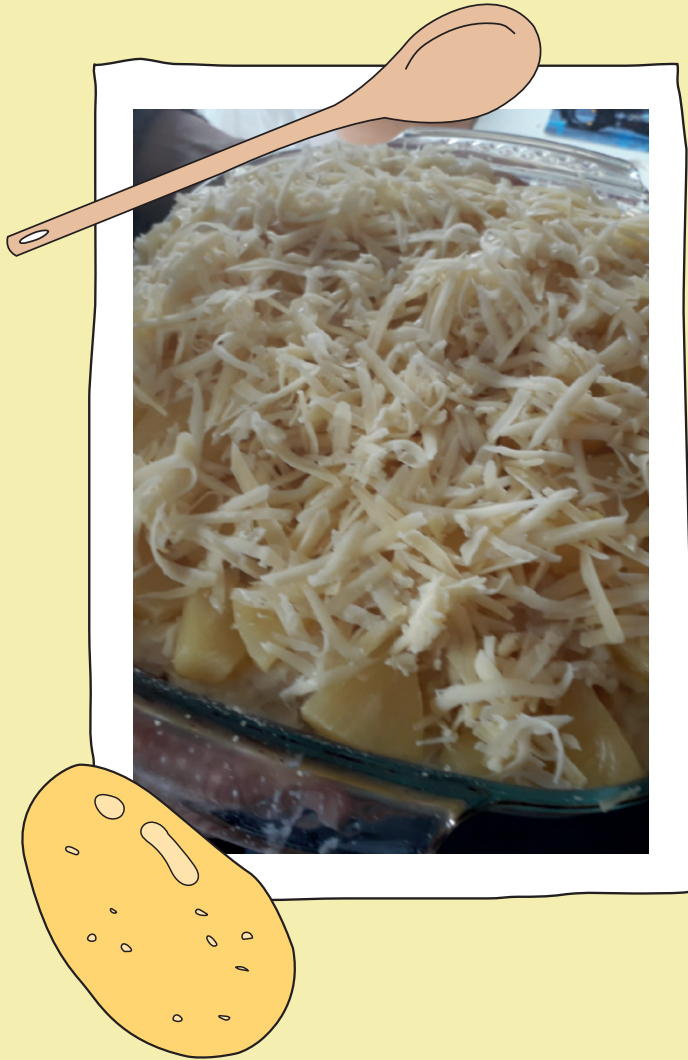
2 pannen

1 koekenpan

Pureestamper

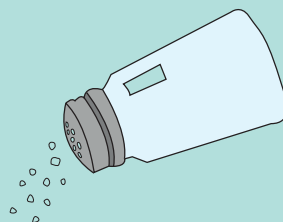
Hoe maak je het?

1. Schil de aardappelen met een aardappelmesje en doe ze in de pan met een klein laagje water. Breng het water aan de kook en laat de aardappelen 20 minuten koken.
2. Doe de zuurkool met een beetje water in een andere pan en kook dit 15 minuten.
3. Schil de ananas met een mes. Snij het daarna in schuiven en haal de harde kern eruit. Je kunt ook een ananassnijder gebruiken. Snij daarna de plakken in kleine blokjes.
4. Bak de spekblokjes in een koekenpan en voeg de helft van de ananas toe.
5. Haal de aardappels ondertussen van het vuur. Doe een scheutje melk bij de aardappelen en stamp het tot aardappelpuree.
6. Giet de zuurkool af en voeg het daarna toe aan de aardappelpuree.
7. Doe de spekje en de ananas bij de puree en meng het goed door elkaar. Eet smakelijk!



Tip!

Wil je roze zuurkool? Kneed een paar reepjes rode kool mee!



Tip!

Als het fermentatie proces is gestopt kan er een witte vlokkige laag bovenop de kool drijven. Dit is geen schimmel maar afgestorven bacteriën. Je kunt dit afscheppen met een schuimspaan.

Zelf zuurkool maken

Ingrediënten

500 gram witte kool
11 gram zeezout zonder jodium
Zwarte peperkorrels

Wat heb je nodig?

Snijplankje
Mes, of rasp
Afwasteil of grote pan/schaal
Weegschaal
Een weckpot van 0,5 liter

Hoe maak je het?

1. Was de witte kool. Haal het bovenste blad eraf en leg die apart. Snijd de kool in kwarten en snijd de harde kern eruit.
2. Snijd of rasp de kool in hele kleine reepjes.
3. Zet de pan op de weegschaal en weeg de kool. Voor elke 500 gram kool voeg je 11 gram zout toe.
4. Kneed met je handen de kool net zolang totdat er vocht uit de kool komt. Je bent klaar als de kool helemaal onder het vocht is komen te staan. Voeg dan de peper toe.
5. Doe de kool in een schone weckpot tot ongeveer 1 cm onder de rand. Leg dan het grote blad dat je apart heb gelegd bovenop de kool.
6. Zet een klein kommetje bovenop het koolblad zodat het goed blijft zitten. Dan kan de deksel dicht.
7. Nu is het wachten. De zuurkool moet minstens drie weken fermenteren. Je kunt elke paar dagen de deksel er een klein beetje vanaf halen om de lucht te laten ontsnappen.
8. Na minstens drie weken wachten is je zuurkool klaar! Mmm.. lekker in de stampot op de vorige bladzijde.

Prei-Kerrie schotel

Ingrediënten

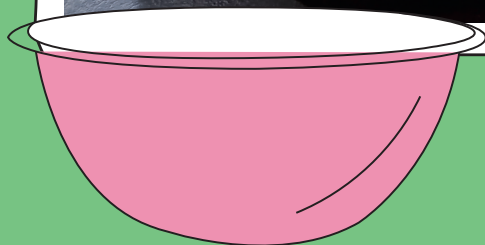
600 gram aardappelschijfjes
200 gram belegen kaas
500 milliliter melk
50 gram bloem
50 gram boter
2 preien
2 theelepels kerriepoeder
400 gram rundergehakt
1 teentje knoflook
1 ui
1 eetlepel olijfolie

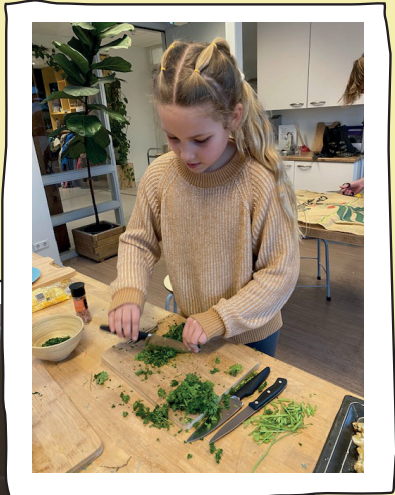
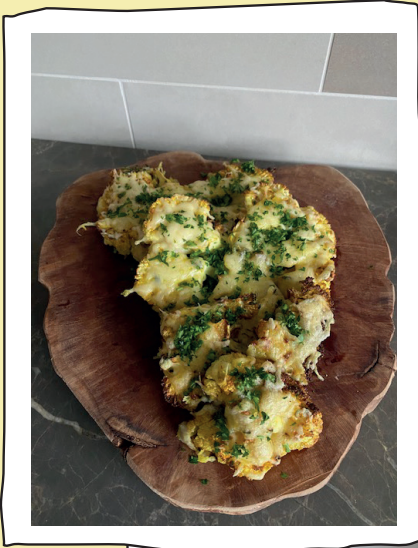
Wat heb je nodig?

Ovenschaal
Kwastje
Hapjespan
Steelpannetje
Maatbeker
Weegschaal
Garde
Lepel om te roeren
Mesje
Snijplank
Vork

Hoe maak je het?

1. Verwarm de oven voor op 200°C. Snij de ui en de knoflook in kleine stukjes.
2. Was de prei goed en snijd hem in dunne reepjes.
3. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak hierin de ui en knoflook 2 minuten. Voeg het gehakt toe en bak totdat het rul is. Voeg de kerriepoeder en de prei toe en bak nog 5 minuten verder.
4. Weeg de meel af en de hoeveelheid melk. Smelt de boter in een (steel)pan. Voeg vervolgens de bloem toe en bak circa 1 minuut.
5. Voeg scheutje voor scheutje de melk toe en roer goed door. Voeg de helft van de kaas toe en breng de saus op smaak met zout en peper.
6. Leg de helft van de aardappel- schijfjes in de ovenschaal en schep het gehaktmengsel erop. Verdeel vervolgens de overige aardappelschijfjes erover. Schep de kaassaus erover en bestrooi met de overige kaas.
7. Bak de schotel in de oven in circa 25 minuten goudbruin.





Bloemkool met kaas

Ingrediënten

4 eetlepels olijfolie
8 takjes tijm
1 teentje knoflook
Theelepel kerrie
1 grote bloemkool (in plakken)
½ citroen (rasp)
75 gram kaas (Parmezaanse kaas geraspt)
½ bosje peterselie (fijngehakt)

Wat heb je nodig?

Ovenbakplaat,
Bakpapier
Mes
Snijplank

Hoe maak je het?

1. Verwarm de oven voor op 200 graden
2. Snijd de bloemkool in plakken van ongeveer 1 cm.
3. Meng de olijfolie met de blaadjes van de tijm, kerrie en de knoflook. Giet dit over de bloemkool en meng goed door.
4. Leg de plakken bloemkool op de bakplaat en bestrooi met peper en zout. Rooster ongeveer 20 minuten in het midden van de oven.
5. Neem de bloemkool uit de oven en bestrooi met wat citroenrasp en de kaas. Rooster nog eens 20 minuten totdat de kaas goudbruin is.
6. Haal de bloemkool uit de oven. Garneer de bloemkool met fijngehakte peterselie.

stoofpotje

Ingrediënten

1 wortel
Blikje linzen 160 gram
1 grote aardappel
2 tomaten
½ pompoen
1 sjalotje
1 aardpeer
Blikje tomatenpuree 70 gram
2 stengels bleekselderij
1 grote teen knoflook
Olie

Paprikapoeder
Kurkuma
Chilipoeder
Zwarte peper
Zout
Rozemarijn
Tijm

wat heb je nodig?

Hapjespan
Snijplank
Blikopener
Snijmes

Hoe maak je het?

1. Maak je groentes schoon.
2. Snijd het sjalotje en de knoflook fijn.
3. Snijd de andere groentes in kleine stukken.
4. Zet je hapjespan op het vuur en doe de olie erin.
5. Voeg in de hapjespan de wortel, pompoen, aardappel, aardpeer, bleekselderij, de sjalot, knoflook, tijm en rozemarijn toe. Laat dit 5 minuutjes bakken.
6. Voeg de tomatenpuree toe. Laat dit nog een minuut doorbakken.
7. Voeg de kruiden toe naar smaak. Van alles een puntje van de theelepel. Voeg ook de tomaten en 350 ml water toe. Breng het geheel aan de kook en laat het 25 minuten afgedekt stoven. Roer regelmatig door de stoofpot.
8. Voeg de laatste 3 minuten de linzen eraan toe.
9. Verdeel het stoofpotje over de borden. Eet smakelijk!



wist je dat?

Moestuiniëren vooral heel
leuk en gezellig is!



Fruitijsjes

Ingrediënten

500 gram zacht fruit
(bijvoorbeeld aalbessen,
aardbei, peer, bramen)

Wat heb je nodig?

Schilmes
Vergiet
Roerzeef
Staafmixer met mengbeker
6 ijsvormpjes
Vriezer

Hoe maak je het?

1. Schil de peer, verwijder het klokhuis en snij in blokjes.
2. Was de bessen en laat goed uitlekken in de vergiet.
3. Zeef de bessen voor ijsjes zonder pitjes.
4. Pureer het fruit in de mengbeker met de mixer.
5. Giet het fruitmengsel in de ijsvormpjes.
6. Doe de ijsjes 24 uur in de vriezer tot ze klaar zijn.

Hemelse sterren

Ingrediënten

1 Watermeloen
Bakje blauwe bessen

Wat heb je nodig?

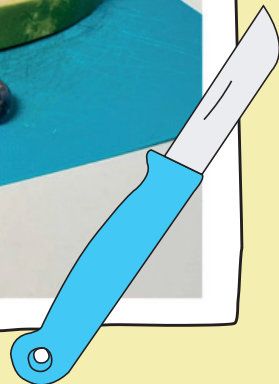
Snijplank
Mes
Satéprikkers
Uitsteker in de
vorm van een ster

Hoe maak je het?

1. Snijd de watermeloen in dikke plakken. Is het te groot? Vraag iemand die ouder is om je te helpen.
2. Met de uitsteker druk je in het rode deel van de watermeloen. Nu heb je sterren gemaakt!
3. Was de blauwe bessen onder de kraan.
4. Prik op een satéprikker zeven blauwe bessen. Prik een watermeloen-ster op de punt.
5. Tada! Je hebt een hemelse ster gemaakt. Wil je ze uitdelen? Prik alle hemelse sterren in een plak watermeloen of zet ze in een vaas. Zo kan iedereen er één pakken.

Wist je dat?

Je met moestuinieren al je zintuigen gebruikt? Kun je ze allemaal opnoemen?





Rabarbertoetje

Ingrediënten

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

Wat heb je nodig?

Snijplank
Mes
Pan
Mixer of garde

Hoe maak je het?

1. Was de stengels rabarber. Leg ze op de snijplank en snijd met een mes de uiteinden van de stengels.
2. Snijd de rabarberstengels in stukken. Elk stuk is ongeveer een centimeter groot.
3. Was de aardbeien onder de kraan. Snijd de groene kroontjes van de aardbei. Snijd daarna de aardbeien in stukjes.
4. Pak een pan en vul deze met 3 eetlepels water, een theelepel vanille-aroma en de aardbeien en rabarber. Voeg ook een klein beetje kaneel en honing toe.
5. Zet de pan op laag vuur en laat het mengsel pruttelen tot de aardbeien en rabarber zacht zijn. Als het uit elkaar valt weet je dat het goed is. Dit duurt ongeveer 10 minuten.
6. Als de rabarbermoes klaar is, haal je de pan van het vuur en laat je het afkoelen.
7. Klop ondertussen de slagroom met een mixer of garde tot het stevig is.
8. Schep de slagroom voorzichtig door het rabarbermengsel voor een luchtige mousse
Mmmm... smullen maar!

Babyhapjes

wortel-appel hapje

Ingrediënten

- 1 Appel
- 1 Wortel

wat heb je nodig?

- Mesje
- Snijplank
- Staafmixer
- Mixkom

Hoe maak je het?

1. Schil de appel en snijd hem in kleine stukjes.
2. Rasp de wortel en snij de wortel in kleine stukjes.
3. Doe alles in de kom
4. Mix alles door elkaar.

Rode bieten-wortel stampot

Ingrediënten

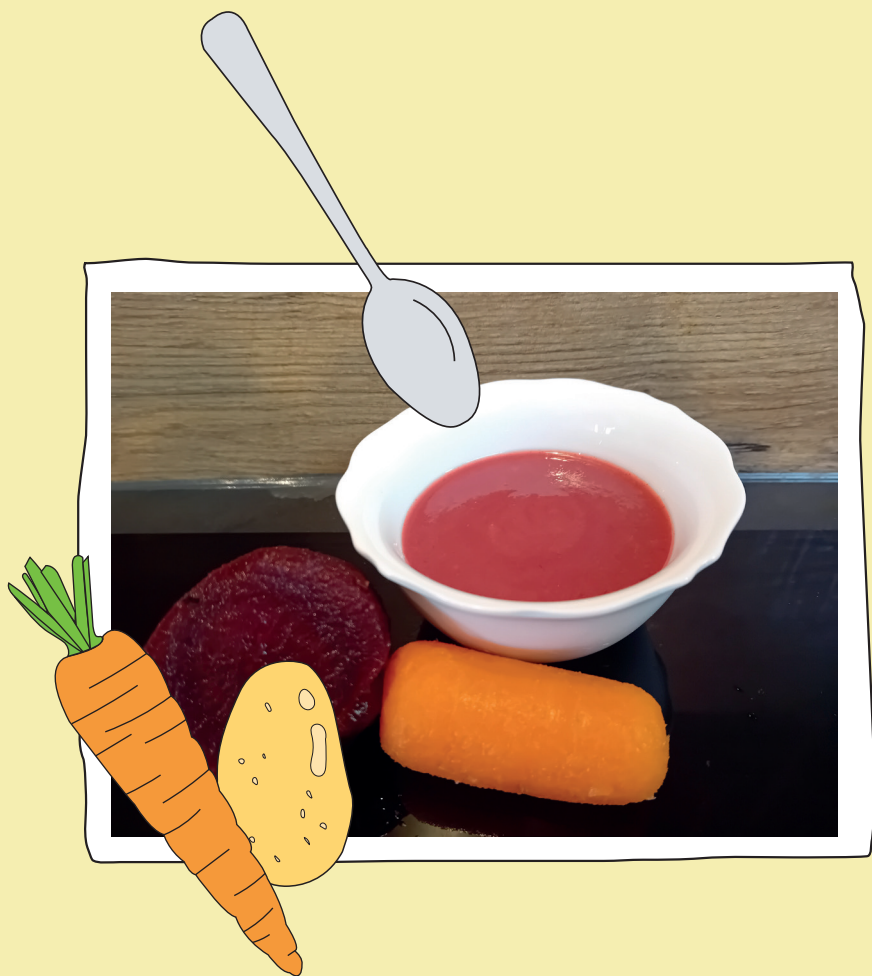
- ½ Rode bieten
- 1 Wortel
- 1 Kruimige aardappel

wat heb je nodig?

- Kookpan
- Mesje
- Snijplank
- Staafmixer

Hoe maak je het?

1. Schil de aardappel, rode biet en wortel en snijd ze in stukjes.
2. Doe water in de pan en breng dit aan de kook.
3. Als het water kookt, doe je de aardappel, rode biet en wortel in de pan en kook je deze 15 minuten.
4. Giet de pan af maar laat een half kopje in de pan zitten. Pureer alles tot een smeug geheel.
5. Laat het goed afkoelen en eet smakelijk!





provincie
Zuid-Holland



ivn natuur
educatie