

# Voorbericht bij de eerste druk

Op aandringen van vele leerlingen en oud-leerlingen der Amsterdamse Huishoudschool is ondergeteekende – leerares aan genoemde

inrichting – er toe overgegaan een receptenboek uit te geven, in de eerste plaats bedoeld als handleiding bij het onderwijs in koken, waarin tevens degenen, die slechts één of enkele cursussen bijwoonden, belangrijk meer recepten kunnen vinden, dan zij gelegenheid hadden gedurende een beperkt verblijf aan de school klaar te maken. Maar niet slechts als leidraad bij het onderwijs. Dit kookboek wil ook tegemoet komen aan de moeilijkheden, waarmede zoo menige huisvrouw te kampen heeft bij de samenstelling van het dagelijksch menu, dat in vele gezinnen maar al te vaak aan chronische eentonigheid lijdt – en tevens raadgever zijn, hoe, naar den trant der oud-Hollandsche degelijkheid, goede grondstoffen tot een goed geheel te verwerken:

*‘Wat heeft er menig vrou, door onverstandig koocken  
Een goede beet vermorst, en alle lust gebroken!’*

zegt vader Cats.

De ondervinding is mijne leermeesteres geweest: alle hier volgende recepten zijn beproefd en goed bevonden, terwijl ik bij de samenstelling niet alleen meen voldaan te hebben aan de eischen van smakelijkheid en goede voeding, maar ook aan den eisch der zuinigheid. Vele nieuwe recepten zijn ingelascht. Den gewonen burgerpot die in sommige kookboeken op den achtergrond gedrongen was, is eene flinke plaats ingeruimd, terwijl de fijnen keuken, die in andere boeken weer stiefmoederlijk bedeed was, eveneens met zorg behandeld is. De beschrijving der recepten is beknopt en duidelijk, doch onnoodig is natuurlijk te vermelden dat de theorie door de praktijk moet worden aangevuld, dat het doormaken van een kookcursus beter dan de bestudeering van vele kookboeken:

*‘Leert, hoe een geestig kock  
Tot goeden smaecke brengt een rauwen artisock,’*

om nog eens met Cats te spreken.  
Het boek eene plaats toewenschend in vele keukens.

Amsterdam, 1910

C.J. WANNÉE

Tweeëndertigste druk, 2020

© 2010 Uitgeverij Becht, Haarlem (e-mail: info@gottmer.nl)

Uitgeverij Becht maakt deel uit van de Gottmer Uitgevers Groep BV

Redactie: Anne Scheepmaker

Bureauredactie: TurboTekst/Nannie van Uden

Hoofdstuk Wijn aan tafel: Nicolaas Klei

Hoofdstuk Tafeldekken uit: Reinildis van Ditzhuyzen, *Hoe hoort het eigenlijk?* Becht, Haarlem 2005 (32ste druk)

Vormgeving (omslag en binnenwerk): Atelier van Wageningen, Amsterdam

Illustraties: Atelier van Wageningen (Nele de Smedt), Amsterdam

Fotografie: Moniek Polak, Apeldoorn; Arjan Smalen, Naarden-Vesting; Thinkstock.com

Met dank aan: Moniek Polak, Arjan Smalen en Irmgard Bus (fotografie), Stichting Voedingscentrum Nederland (groente- en fruitwijzer resp. op pp. 332 en 440)

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veeelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op een andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van reprografische veeelvoudingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16h Auteurswet 1912 dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.reprorecht.nl](http://www.reprorecht.nl)). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgaven in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.cedar.nl/pro](http://www.cedar.nl/pro)).

ISBN 978 90 230 1663 2 / NUR 441

Historische inleiding	De Wannée: een opvallende constante	Honderd jaar veranderingen in de keuken	Koken en wat erbij te pas komt
Voorgerechten en hapjes	Salades	Soepen, sauzen en marinades	Vlees
Vis, schaal- en schelpdieren	Bijgerechten	Eieren en kaas	Nagerechten
Gebak	Dranken	Inmaken	Nawerk

# INHOUD

7	Historische inleiding	403	Eieren en kaas
15	De Wannée: een opvallende constante	405	Eieren
21	Honderd jaar veranderingen in de keuken	415	Kaas
25	Koken en wat erbij te pas komt	425	Nagerechten
45	Voorgerechten en hapjes	427	Vruchten en noten
47	Hapjes	430	Fruit
59	Koude voorgerechten	454	Vla en pudding
72	Warme voorgerechten	481	Zoete sauzen
85	Salades	485	Uit de oven
103	Soepen, sauzen en marinades	491	Ijs
105	Soepen	495	Gebak
145	Sauzen	497	Pannenkoeken en flensjes
170	Marinades	505	Deeg frituren
173	Vlees	509	Koekjes
177	Rund	520	Snoep
209	Varken	521	Taarten
221	Lam	569	Dranken
228	Gehakt	577	Inmaken
239	Kip en ander gevogelte	580	Inmaken in azijn
265	Wild	583	Jam, gelei en marmelade
275	Vis, schaal- en schelpdieren	586	Chutney en relish
280	Vis	589	Nawerk
284	Zeevis	591	Eten met meer mensen
288	Zoetwatervis	595	Tafeldekken
306	Schaal- en schelpdieren	602	Wijn aan tafel
313	Bijgerechten	605	De belangrijkste keurmerken
315	Aardappels	608	Het bewaren van voedsel
325	Groenten	610	Lijst met nuttige websites
385	Pasta en rijst	613	Historie Wannée
		625	Register

# HISTORISCHE INLEIDING

In het jaar 1910, toen de eerste druk van dit kookboek verscheen, adviseerde het tijdschrift *De vrouw* haar tot de middenklasse behorende lezeressen vooral te trouwen met een man die meer dan 1400 gulden per jaar verdiende. Dat bedrag was voldoende om zich een ervaren dienstbode te kunnen veroorloven. Deze dienstbode, die ongeveer 130 gulden per jaar verdiende, had een dagtaak aan het schoonmaken van het huis en

## Een eeuw koken

koken. Het huishouden vergde in het begin van de vorige eeuw, bij gebrek aan elektrische apparaten als een fornuis, oven, strijkbout, stofzuiger, wasmachine, droger, afwasmachine, koel- en vrieskast en mixer, veel tijd, ook al werden brood, melk, eieren en groenten toen desgewenst dagelijks aan huis bezorgd. Er was in alle klassen, ook

binnen het huwelijk, een duidelijke scheiding van taken. De man was de kostwinner. De vrouw regelde het gezin en het huis, al dan niet met hulp van een of meerdere gediensstigen. Martine Wittop Koning, een tijdgenote van mejuffrouw Wannée en eveneens lerares en auteur van kookboeken, beschreef de rolverdeling in de arbeidersklasse als volgt:

'Want, zoo ergens, dan geldt voor de arbeidende klasse de uitspraak: de man is in den regel, wat de vrouw van hem maakt. Een man, die met ijver zijn zwaren arbeid verricht, goed in de kleeren en met een opgewekt gelaat, die man brengt zijn geld niet naar de kroeg; hij weet dat zijn huisgenooten verlangend naar hem uitzien, hem wachtend met een eenvoudig maar smakelijk maal; hij weet, dat, terwijl hij werkt, zijn vrouw niet stilzit, dat door haar zuinig beheer zijn verdiensten als het waren verdubbeld worden.'

Het was dus óók de taak van de vrouw om haar man op het rechte pad te houden. De arbeidersklasse kon zich uiteraard geen dienstbode veroorloven.

Rond 1900 telde Nederland 200.000 dienstbodes. In een op de zes huishoudens was er een aan het werk. In 1995 is dat aantal geslonken tot 7000. Opleidingen tot dienstbode bestaan niet meer. De werkster deed haar intrede.

Tegenwoordig wordt ook van een man verwacht dat hij zich in het huishouden en binnen het gezin nuttig maakt: de was doet, stofzuigt, kinderen naar muzieklles, de voetbalclub en naar bed brengt, boodschappen doet en kookt. Het ideaal van nu is om alle taken binnen een gezin eerlijk te verdelen. Maar zover is het nog niet. Uit onderzoek blijkt dat 84 procent van de vrouwen regelmatig maaltijden klaarmaakt tegen 41 procent van de mannen. In 1975 was dat 95 procent tegen 20 procent.

Tien jaar geleden bestond de dagelijkse maaltijd uit het traditionele trio aardappelen-vlees-groente. Er werden toen nog 40 minuten aan het bereiden van een maaltijd besteed. Inmiddels is men van mening dat de maaltijd binnen 20 minuten op tafel moet staan. Het schillen van aardappelen wordt te tijdrovend gevonden. Dat verklaart de populariteit van pastagerechten. Spaghetti hoeft je niet te schillen en is in enkele minuten gaar.

In zijn column in *NRC Handelsblad* van 17 januari 2009 beschreef de wiskundig en theoretisch natuurkundige professor Robbert Dijkgraaf, president van de Koninklijke Nederlandse Akademie van Wetenschappen, hoe het in zijn gezin toegaat: 'Ikzelf ben – zeker in de keuken, maar ook wel daarbuiten – een snelkoker. Mijn gulden regel is dan ook: het koken mag niet langer duren dan het opeten.' In menig gezin houdt men zich aan deze Wet van Dijkgraaf.

De gezinssamenstelling is de afgelopen honderd jaar sterk veranderd. Het aantal grote gezinnen, met meer dan acht kinderen, dat in 1910 veel voorkwam, sterft uit. In 2010 zijn er zelfs meer eenpersoonshuishoudens dan gezinnen waar nog kinderen thuis wonen. Het aantal werkende vrouwen en dus ook het aantal tweeverdieners is sterk toegenomen.

De voedingsindustrie reageert alert op veranderingen en biedt de consument kant-en-klaarproducten die zelfs een gevoel van heimwee naar vroeger bevredigen. Te koop zijn Hollandse rijstetap, een mix voor 'vertrouwde Hollandse sukadelapjes', appelmoes bereid 'volgens oud-Hollands recept' en oud-Hollandse appeltaartpudding. Wie geen zin heeft om te koken hoeft dat ook niet meer. Met een blikopener, een schaar en een magnetron kom je een heel eind. De omzet van kant-en-klaarmaaltijden blijft groeien, net als die van gewassen, gesneden groenten en fruit. Praktisch alles wat ontbreekt aan de voorraad – en dat zijn niet alleen etenswaren – kun je laten thuisbezorgen. Supermarkten houden bij de bezorging rekening met de werktijden van de klanten.

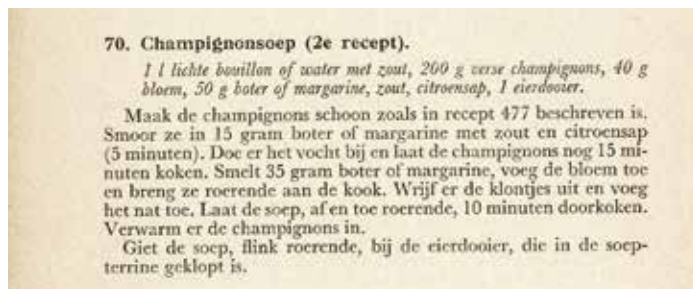
De belangstelling voor producten die claimen een bijdrage aan de gezondheid te leveren en voor biologisch geteelde streekproducten neemt toe. Het aantal 'boerenmarkten' in Nederland groeit.

In menig huishouden, waar alleen in het weekend uitgebreid wordt gekookt, staat in de droomkeuken een prachtig fornuis, voorzien van zes pitten, een wokbrander en twee ovens.

De moderne keuken puilt uit van de nieuwste keukengadgets. Wat honderd jaar geleden ondenkbaar was – iemand voor zijn verjaardag een pepermolen of pizzasnijder geven – is nu een schot in de roos. Het aantal luxe kookwinkels is enorm toegenomen. De hobbykok is verzot op delicatessenwinkels en andere winkels waar iets speciaals te krijgen is. Er zijn steeds meer mogelijkheden om via internet specialiteiten als zout uit de Himalaya of een truffel uit Toscane te bestellen en toe te laten sturen. Het aanbod aan exotische ingrediënten uit verre landen is enorm toegenomen, evenals het aantal buitenlandse restaurants. Er wonen in ons land uit het buitenland afkomstige Nederlanders die – in aflopende aantallen – afkomstig zijn uit Turkije, Marokko, Duitsland, Engeland, België, Joegoslavië, Italië, Polen, Frankrijk, Iran, Bosnië, Suriname, Egypte, Amerika, Vietnam, Spanje en Afghanistan.

Ons dagelijks menu is afwisselender geworden. Vooral de toegenomen welvaart heeft daarbij een rol gespeeld. Het aanbod aan recepten is gigantisch. Ze liggen bij de super-

markt, je vindt ze op internet en in de talrijke culinaire tijdschriften en kookboeken. De televisie biedt allerlei kookprogramma's en informatieve programma's die met voeding te maken hebben. Import uit verre landen zorgt ervoor dat bij het maken van



een maaltijd veel meer variatie mogelijk is. Bij het doornemen van de verschillende drukken van het *Kookboek van de Amsterdamse Huishoudschool* valt op hoeveel er in de loop der tijd is aangepast. Kookmethoden verouderen. En ook de

aan mode onderhevige smaak verandert. Wie kookt de spruiten nog 40 minuten en prikt nog met een stopnaald een gaatje in een ei? Wie zoekt zijn toevlucht bij een blik mandarijnen of champignons als er iets bijzonders op tafel moet worden gezet? De afgelopen herdrukken van dit kookboek zijn door verschillende redacteurs bijgewerkt, veranderd, verbeterd en uitgebreid met nieuwe recepten.

Ook aan deze jubileumuitgave is van alles veranderd. Er zijn nieuwe recepten, actuele informatie en oude illustraties uit vorige drukken aan toegevoegd. Deze jubileumeditie van het kookboek van Cornelia Johanna Wannée is nog steeds een geschiedenisboek van de Nederlandse keuken en voldoet aan wat haar voor ogen stond: met goede producten gezond, lekker en zo gevarieerd mogelijk eten.

In de honderd jaar na het verschijnen van dit kookboek is er veel veranderd. Mevrouw Wannée heeft nooit een supermarkt gezien, een diepvriespizza gekocht, van 'fusion' gehoord, nooit naar een programma van Jamie Oliver gekeken, een Magimix of staafmixer bediend en een peultje uit Peru of een papaja uit Brazilië gezien en geproefd.

november 2010

Anne Scheepmaker  
Culinair journalist

# KOKEN

## EN WAT ERBIJ TE PAS KOMT

## Olivata – olijvenpasta met rucola

voor 4–6 personen

- 200 g grote zwarte olijven (bijvoorbeeld Griekse kalamata-olijven)
  - 2 eetlepels citroensap
  - 50 g boter
  - 1 eetlepel oud broodkruim
  - circa 2 eetlepels olijfolie (extra vergine)
  - 50 g rucola
  - 1 eetlepel geraspte schil van een citroen
- Verwijder de pitten uit de olijven. Hak de olijven fijn. Roer het citroensap, de zachte boter, de citroenschil en het broodkruim door de olijven. Voeg nu zo veel olijfolie toe als nodig is om een smeug mengsel te verkrijgen. Smeer een dun laagje olivata op warme crostini of warm ciabattabrood. Leg er enkele blaadjes rucola op.

## Kaasbeignets

- 50 g boter
  - 90 g bloem
  - 2 eieren
  - 100 g geraspte oude kaas
  - zout
  - peper
  - nootmuskaat
  - olie
  - toef peterselie
- Breng 1½ deciliter water met de boter in een pan aan de kook. Voeg in één keer de bloem toe en roer het deeg tot het als een bal van de pan loslaat. Klop van het vuur af een voor een de eieren erdoor en vervolgens kaas, zout, peper en nootmuskaat. Verhit de olie tot 170 °C en dompel twee theelepels even in het hete vet. Schep met deze lepels kleine balletjes uit het deeg. Frituur de balletjes goudgeel en laat ze op een stuk keukenpapier uitlekken. Schik de kaasbeignets op een schaal op een gevouwen servet. Garneer de schaal met een toef peterselie.

## Gefrituurde kaasballetjes

- 50 g boter
  - 90 g bloem
  - 2 dl melk
  - 2 eidooiers
  - 150 g geraspte Parmezaanse kaas
  - 100 g gruyère, in kleine stukjes
  - zout
  - peper
  - nootmuskaat
  - 1 eetlepel olie
  - 1 ei, gesplitst
  - paneermeel
  - olie
  - toef peterselie
- Smelt de boter in een pan en roer 50 gram bloem erdoor. Schenk de helft van de melk erbij en blijf roeren tot een gladde massa ontstaat. Herhaal dit tot alle melk is opgenomen en laat de saus even doorkoken. Klop de eidooiers los en verdun ze al roerend met enkele lepels hete saus. Schenk dit mengsel al roerend bij de resterende saus. Neem de pan van het vuur en roer de kaas erdoor. Breng het mengsel op smaak met zout, peper en nootmuskaat. Laat het mengsel uitgespreid op een bord geheel afkoelen. Maak een glad beslag van de resterende bloem, olie, 1 deciliter warm water, eidooier, zout en peper. Klop het eiwit stijf en schep dit door het beslag. Vorm met behulp van twee theelepels balletjes van het kaasmengsel en rol deze door paneermeel. Verhit de olie tot 180 °C. Doop de balletjes in het beslag en frituur ze bruin en knapperig. Laat de gefrituurde kaasballetjes op een stuk keukenpapier goed uitlekken en leg ze op een schaal op een gevouwen servet. Garneer de schaal met kaasballetjes met een toef peterselie. Ook kan bij de kaasballetjes peterselie uit de frituur worden gegeven.



Het vormen van kaaskroketten

## Kaaskroketten

8 stuks

- 25 g boter
  - 25 g bloem
  - 2 dl melk
  - 200 g geraspte oude kaas
  - zout
  - peper
  - nootmuskaat
  - paneermeel
  - 1 eiwit
  - olie
- Smelt de boter in een pan en roer de bloem erdoor. Schenk de helft van de melk erbij en blijf roeren tot een gladde massa ontstaat. Herhaal dit tot alle melk is opgenomen en laat de saus even doorkoken. Neem de pan van het vuur en roer de kaas door de saus. Breng het mengsel op smaak met zout, peper en nootmuskaat. Laat het mengsel uitgespreid op een bord afkoelen. Snijd het als het geheel is afgekoeld in 8 punten. Schep een punt op een eetlepel en geef er met behulp van een andere eetlepel enigszins de vorm van een kroket aan. Wentel deze door paneermeel en rol er met de hand een kroket van. Zorg dat deze kroket geen barsten vertoont. Klop het eiwit met 1 eetlepel water los, wentel de kroket erdoor en vervolgens door het paneermeel. Vorm op deze wijze van de resterende punten kroketten. Verhit de olie tot 170 °C en frituur de kroketten met 3 of 4 tegelijk bruin en knapperig. Laat de kaaskroketten op een stuk keukenpapier uitlekken en schik ze op een schaal op een gevouwen servet.

## Vleeskroketten

8 stuks

- 200 g rundvlees of kalfsvlees, in blokjes
  - stukje ui, 1 worteltje
  - 1 takje peterselie, stukje laurierblad, stukje foelie en mespunt tijm
  - 4 peperkorrels, zout en peper
  - 30 g boter
  - 30 g bloem
  - ½ eetlepel fijngehakte peterselie
  - nootmuskaat
  - 1 ei
  - paneermeel
  - olie
- Bind ui, wortel, peterselie, laurierblad, foelie, tijm en peperkorrels in een gaasdoekje. Breng 3 deciliter water met het kruidenbuitje en zout aan de kook, voeg het vlees toe en kook dit in 1 uur gaar. Zeef de bouillon en meet 2 deciliter af. Verwijder het kruidenbuitje en snijd het vlees zeer fijn. Smelt de boter in een pan en roer de bloem erdoor. Schenk de helft van de bouillon erbij en blijf roeren tot een gladde massa ontstaat. Herhaal dit tot alle bouillon is opgenomen en laat de saus 1 minuut doorkoken. Roer vlees, peterselie, nootmuskaat en eventueel zout en peper erdoor. Laat het mengsel uitgespreid op een bord afkoelen. Snijd het mengsel als het geheel is afgekoeld in 8 punten. Schep een punt op een eetlepel en geef er met behulp van een andere eetlepel enigszins de vorm van een kroket aan.

## Wildpaté

- 1 kg wild, zoals haas, konijn, ree, wildzwijn, in stukken
  - 1 worteltje, in schijfjes
  - ½ ui, gesnipperd
  - 2 takjes peterselie
  - 1 takje bladseiderij
    - 2 takjes tijm
  - 2 laurierbladeren
  - 4 peperkorrels
  - 8 jeneverbessen
    - 5 dl rode wijn
  - 250 g varkensvlees
    - 250 g kalfsvlees
  - 100 g lever van wild
- 200 g gerookt spek, in blokjes
  - ½ ui, geraspt
  - peper, versgemalen
  - 1 eetlepel zout
- mespunt kruidnagelpoeder
- 1 eetlepel fijngehakte peterselie
  - 1 eetlepel truffelstukjes
    - ½ dl madeira
    - 1 ei
  - 1 eetlepel bloem
  - 100 g vet spek, in plakken



Gelderland

## Paprikabootjes gevuld met Hüttenkäse en waterkers

- 250 gram Hüttenkäse/cottage cheese
    - 10 stelen waterkers
    - 2 lente-/bosuitjes
  - 4 zwarte olijven zonder pit
    - 2 rode of gele paprika's
  - zout en versgemalen peper
- Laat de Hüttenkäse in een vergiet uitlekken. Haal de waterkersblaadjes van de stelen. Houd een stuk of 8 blaadjes apart. Hak de rest van de blaadjes klein. Snijd het schoongemaakte uitje in dunne ringen. Snijd de olijven in plakjes. Snijd de paprika's in de lengte door. Verwijder zaad en zaadlijsten. Snijd de helften nogmaals in de lengte door. Roer Hüttenkäse, fijngehakte waterkers en uiringetjes door elkaar. Breng op smaak met zout en peper. Vul de paprikabootjes met dit mengsel. Garneer met plakjes olijf en blaadjes waterkers.

## Hartige kwarktaart

Zeef bloem en zout in een kom. Voeg de boter toe en snijd deze met twee messen in kleine blokjes. Meng met een mes zo veel koud water erdoor tot het een samenhangend geheel is.

Kneed het deeg even door. Bestrooi het aanrecht met bloem en rol het deeg hierop uit tot een lap van 3–5 millimeter dikte. Bekleed een springvorm met een middellijn van 20 centimeter met het deeg. Bak de reepjes ontbijtspek uit en laat ze op een stuk keukenpapier uitlekken. Leg de reepjes op het deeg in de vorm.

Klop het ei met de eidooiers los en voeg kwark en zure room toe. Breng het mengsel op smaak met zout en peper en schenk het over de reepjes spek. Leg de tomaten erop.

Plaats de vorm op het ovenrooster in het midden van een voorverwarmde oven (200 °C of gasovenstand 4) en bak de taart 20 minuten. Draai de thermostaatknop terug naar 175 °C of gasovenstand 3 en bak de taart nog 10 minuten.

Laat de taart afkoelen. Snijd hem in punten.

- 150 g bloem
- zout
- 75 g koude harde boter
- 4 plakken ontbijtspek, in reepjes
- 1 ei
- 3 eidooiers
- 250 g kwark
- ¼ dl zure room of crème fraîche
- zout
- peper
- 3 tomaten, ontveld en in plakken

## Garnalencocktail

Bekleed 4 glazen coupes met reepjes sla en verdeel de garnalen hierover. Maak een mengsel van mayonaise, tomatenketchup, mierikswortel, Citroensap en zout. Klop de slagroom bijna stijf en schep deze door het mengsel. Verdeel de saus over de garnalen en bestrooi de bovenkant met peterselie. Steek vlak voor het serveren op de rand van elke coupe een schijfje citroen.

- 300 g gepelde Hollandse garnalen
- het hart van 1 krop sla, in reepjes
- 2 eetlepels mayonaise
- 1 eetlepel tomatenketchup
- 2 theelepels geraspte mierikswortel
- enkele druppels Citroensap
- mespunt zout
- ½ dl slagroom of crème fraîche
- 1 eetlepel gehakte peterselie
- 4 schijfjes citroen

### Garnalen

Vanuit de haven van Lauwersoog wordt met kotters op garnalen gevist. In het nabijgelegen Zoutkamp liggen op Tweede Pinksterdag de versierde schepen waarmee men het Lauwersmeer, voor de afsluiting de Lauwerszee geheten, op vaart om de Garnalenkoningin binnen te halen. Bekend zijn ook de Stellendamse garnalen die afkomstig zijn van Goedereede (Zuid-Holland), waar de garnalen met de hand worden gepeld.



Zuid-Holland

Groningen



## Catalaanse tuinbonensalade

- 400 g gedopte tuinbonen
- 4 eetlepels verse, fijngehakte kruiden (bijvoorbeeld peterselie, kervel en tijm)
- 150 g gesneden rauwe (serrano)ham
  - 2 knoflooktenen
  - 4 lente-/bosuitjes
- 125 ml olijfolie, extra vergine
- 2 eetlepels wittewijnazijn
  - 1 theelepel mosterd
  - zout en peper
  - 50 g slablaadjes (bijvoorbeeld babyleaves)
- 12 cherry-/kerstomaatjes

Dop eventueel de tuinbonen dubbel. Voor dit gerecht kunnen ook diepvriestuinbonen worden gebruikt. Kook ze gaar en laat ze uitlekken en afkoelen. Schep de kruiden door de tuinbonen. Snijd de ham in dunne reepjes. Hak de ontvelde knoflook klein. Maak de lente-uitjes schoon en snijd ze tot en met het mooie groene deel in ringetjes. Maak een vinaigrette van de olijfolie, azijn, mosterd en een snuffe zout en peper. Schep de gekruide tuinbonen, de lente-ui, ham, knoflook en slablaadjes door elkaar. Verdeel de salade over de borden en giet er de vinaigrette over. Garneer met tomaatjes.

## Wittebonensalade

- 300 g witte bonen
- 20 g zout per liter water
  - 6 eetlepels olie
  - 2 eetlepels azijn
    - peper
    - zout
  - 1 theelepel mosterd
- 250 g gekookte aardappels, in plakjes
  - 250 g wortels, geraspt
  - 1 komkommer, in plakjes
  - 4 tomaten, in plakjes
- 1 eetlepel fijngehakte dille
  - enkele toefjes peterselie

Was de bonen en laat ze 24 uur in water met zout weken. Zet de witte bonen met het weekwater op en kook ze hierin in ongeveer 1 uur gaar. Neem ze met een schuimspaan uit het kookvocht en laat ze afkoelen.

Maak een saus van olie, azijn, peper, zout en mosterd. Vermeng de witte bonen met  $\frac{1}{2}$  deel van deze saus. Schep de plakjes aardappel door  $\frac{1}{2}$  deel van de saus en de wortels, komkommer en tomaten elk door  $\frac{1}{2}$  deel van de resterende saus. Schik de aardappelsalade in het midden van een schaal en bestrooi de salade met dille. Leg een rand van toefjes peterselie om de salade, vervolgens een rand wortels en een rand wittebonensalade. Garneer het geheel met komkommer en tomaten.

## Bulgursalade met bonen, courgette en dadels

- 1 courgette
- 200 g gekookte flageolets
- 200 g gekookte kidney beans
  - 4 dadels
- 250 g bulgur
  - zout
- 5 eetlepels notenolie
- 2 eetlepels citroensap
- 100 g appelkappers of groene en zwarte olijven zonder pit

Snijd de ongeschilde courgette in kleine blokjes. Giet de bonen uit blik in een vergiet en spoel ze af. Haal de pitten uit de dadels en snijd de vruchten in stukjes.

Doe de bulgur in een slakom en giet er zo veel kokend water op dat de korrels onderstaan. Laat de bulgur minstens een uur staan. De korrels zijn nu opgezwollen en klaar voor gebruik. Voeg zout naar smaak toe. Schep de notenolie en het citroensap en de bonen en de courgette door de bulgur.

Garneer het gerecht met dadels en appelkappers of olijven.

## Toscaanse bonensalade met tonijn en tomaat

Laat de tonijn uitlekken en maak het visvlees los met een vork. Ontvel 3 tomaten en snijd ze in stukjes. Snijd de vierde tomaat in plakken en bestrooi ze met zout. Hak de knoflook fijn. Snijd 5 salieblaadjes klein. Snijd de citroen in partjes. Snijd de gepelde ui in dunne ringen. Doe de bonen in een schaal. Schep de tonijn, de tomaatstukjes, knoflook, kleingesneden salie en olijfolie door de bonen. Breng op smaak met zout en peper. Garneer de salade met de tomaatplakken, de uiringen, salieblaadjes en citroenpartjes. Aan tafel bedruppelt ieder voor zich de salade op het bord met het sap uit het partje citroen.

- 500 g gekookte witte bonen
- 1 blikje tonijn
- 4 vleestomaten
- 2 tenen knoflook
- 8 salieblaadjes
- 1 citroen
- 1 rode ui
- 4 eetlepels olijfolie
- zout en peper

## Doperwtensalade

Laat de doperwten in een vergiet uitlekken. Vermeng de mayonaise met de slagroom en voeg peterselie, augurken, kappertjes, kervel en dragon toe. Schep de doperwten erdoor. Bekleed een schaal met slabladen en schep de doperwtensalade erop. Garneer met radijsrozetjes.

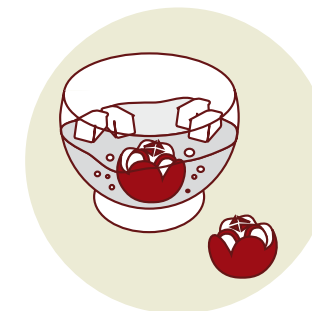
- 400 g gare doperwten
- $\frac{1}{2}$  dl mayonaise
- 1 eetlepel slagroom of crème fraîche
- 1 eetlepel fijngehakte peterselie
- 2 eetlepels augurken, in stukjes
- 1 eetlepel kappertjes
- 1 eetlepel fijngehakte kervel
- 1 eetlepel fijngehakte dragon
- enkele slabladen
- radijsjes

### Radijsrozetjes

Kerf de schoongemaakte radijsjes aan de bovenkant viermaal kruiselings diep in. Zet ze enkele uren in ijskoud water. De rozetjes openen zich. Geef er zout bij.



Radijsrozetjes snijden



Radijsrozetjes in ijswater



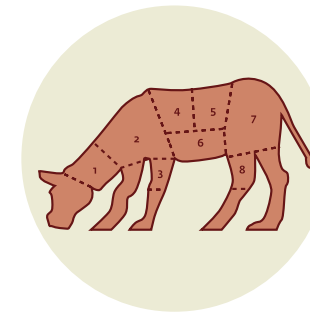
## Ossentong met madeirasaus

- 1 ossentong Was de ossentong met koud water. Breng zo veel water aan de kook dat de tong net onderstaat. Voeg zout, laurierblad, foelie, Spaanse peper, ui, wortelen, tijm, peperkorrels en kruidnagels toe en kook de tong in 3 uur gaar. Zorg dat het water aan de kook blijft.
- zout
- 1 laurierblad
- stukje foelie
- stukje Spaanse peper Leg de tong op een plank en laat even afkoelen. Stroop het vel eraf,
  - ¼ ui verwijder beentjes en vet van het keelstuk en houd de tong warm in een pan hete bouillon. Verhit intussen de bloem in een koekenpan en laat de bloem onder af en toe roeren op laag vuur hazelnootkleurig worden. Houd de bloem apart. Meet tegen het einde van de kooktijd
  - 2 worteltjes
  - 1 takje tijm
  - peperkorrels
  - 2 kruidnagels
  - 50 g bloem
- 250 g champignons, gehalveerd deciliter bouillon af en vul dit aan met het kookvocht van de champignons tot 4 deciliter. Smelt de boter in een pan en roer de bloem erdoor.
- 50 g boter
- 1 dl madeira Schenk een deel van de bouillon erbij en blijf roeren tot een gladde massa ontstaat. Herhaal dit tot deze bouillon is opgenomen. Laat de saus 3 minuten doorkoken. Neem de tong uit de resterende bouillon in de pan en snijd de punt van de tong in schuine plakken en het keelstuk in rechte plakken. Op deze wijze behoudt de tong zijn vorm. Leg de tong in zijn oorspronkelijke vorm op een voorverwarmde schaal. Roer champignons en madeira door de saus en laat het geheel heet worden. Schenk een deel van de madeirasaus over de ossentong en geef de rest van de saus er apart bij.

In plaats van madeirasaus kan eiersaus, champignonsaus, rozijnen-saus of tomatensaus bij de tong worden gegeven. Schik fleurons – halvemaanvormige gebakjes van bladerdeeg – om de plakken tong. Gekookte tong kan heel goed als onderdeel van een koud buffet worden gegeven. Schik dingesneden plakken koude tong op een schaal en geef er ravigotesaus of remouladesaus en toast bij.

## Kalfsbiefstuk

- 4 kalfsbiefstukken van circa 150 g Verhit de boter in een koekenpan tot de boter lichtbruin ziet. Bak de biefstukken op niet te hoog vuur circa 3 minuten. Schuif tijdens het bakken de biefstukken heen en weer over de bodem van de pan, maar prik niet in het vlees. Keer de biefstukken en bak de andere kant op dezelfde wijze. Neem het vlees uit de pan en leg het op een voorverwarmde schaal. Bestrooi de kalfsbiefstukken met wat zout. Neem de pan even van de warmtebron. Schenk de room bij de bakboter. Roer alle aanzetsels los van de bodem van de pan. Schenk een deel van de jus over de kalfsbiefstukken en geef de rest van de jus er apart bij. Zie voor het recept van kalfsentrecote met asperges en spinazie pagina 369.
- zout
- 125 g boter
- 2 eetlepels room of melk



1. hals, 2. schouder, 3. schenkel, 4. rib, 5. lende, 6. borst, 7. ronde fricandeau, 8. achterschenkel

## Gegrilleerde kalfsbiefstukjes

Bestrooi de kalfsbiefstukjes met peper en bestrijk ze met olie. Leg ze in een met olie bestreken grillpan of op een rooster, 5 centimeter onder de voorverwarmde grill. Grilleer de biefstukjes 3 minuten per kant. Bestrooi ze met zout en leg ze op een voorverwarmde schaal. Garneer met peterselie en schijfjes citroen en geef er kruidenboter bij.

- 4 kalfsbiefstukjes van 125 g
- olie
- zout
- peper
- peterselie, citroen en kruidenboter

## Kalfsoesters

Klop het ei met 1 eetlepel melk los, wentel de kalfsoesters erdoor en vervolgens door het paneermeel. Schud het overtollige paneermeel eraf. Verhit de boter in een koekenpan tot het schuim begint weg te trekken en leg de kalfsoesters erin. Til de oesters direct op om de boter eronder te laten lopen en bak de oesters op laag vuur 4 minuten. Keer de oesters en bak de andere kant op dezelfde wijze. Schik de kalfsoesters op een voorverwarmde schaal, bestrooi ze met zout en garneer ze met een schijfje citroen. Schenk wat water bij de bakboter, roer alle aanzetsels los van de bodem van de pan en geef de jus er apart bij.

- 4 kalfsoesters van circa 100 g
- paneermeel
- 1 ei
- 1 eetlepel melk
- 150 g boter
- zout
- 4 schijfjes citroen

### Kalfsoesters

De beste kalfsoesters worden gesneden van de haas, maar ook van fricandeau of schouder worden kalfsoesters gesneden. Ze wegen 50 tot 75 gram en worden vaak per paar geserveerd. Kalfsoesters vragen om een delicate, zachte saus.

De meeste schaal- en schelpdieren leven in zee, met uitzondering van de rivierkreeftjes en de wijngaardslak. Schaaldieren hebben geen beendergestel. Het vlees wordt beschermd door een pantser. Zij bewegen zich voort door een aantal gelede poten, meestal acht tot tien. Bij sommige soorten schaaldieren hebben de voorste poten zich

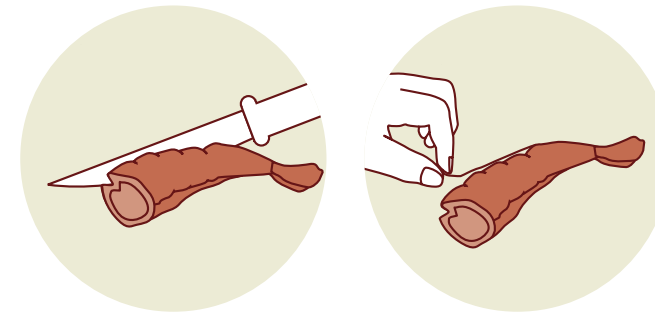
# Schaal- en schelpdieren

tot geduchte scharen ontwikkeld, waarmee het voedsel wordt bemachtigd. Tot de schaaldieren behoren de garnalen, de kreeftsoorten en de krabben. Het vlees van deze dieren is rijk aan eiwitten en bijzonder fijn van smaak, vooral als ze vers worden gekocht. Uit blik of glas is de smaak meestal

minder. De aanvoer is beperkt en daarom zijn schaaldieren in verhouding vrij duur. Ze worden dan ook voornamelijk in fijne voorgerechten verwerkt. Schelpdieren zijn weekdieren die leven in het omhulsel van een schelp. Ook slakken, zoals de wijngaardslak, behoren tot deze groep. Hoewel dit nauwelijks bekend is, is ook de inktvis een schelpdier, met een inwendige schelp. Evenals de schaaldieren hebben de schelpdieren een hoog eiwitgehalte. Tevens zijn ze rijk aan minerale zouten, vooral jodium. Mosselen en oesters moeten altijd levend worden gekocht. Veel schaal- en schelpdieren worden diepgevroren geïmporteerd uit verre streken.

## Garnalen

Verzamelnaam voor verschillende schaaldieren. Het best van smaak zijn de kleine roze Hollandse garnalen. Ze zijn meestal gekookt en komen gepeld en ongepeld op de markt. 500 gram ongepelde garnalen levert ongeveer 200 gram gepelde garnalen op. Reeds gekookte garnalen mogen bij de bereiding van warme gerechten en sauzen pas op het laatste moment worden toegevoegd; bij meekoken worden de garnalen taai. Noorse garnalen zijn groter en goedkoper dan de Hollandse garnalen. Ze zijn eveneens gekookt en worden meestal gepeld en diepgevroren aangevoerd. De smaak is voornamelijk door het diepvriesprocédé aanzienlijk minder fijn. In Nederland zijn verschillende soorten garnalen te koop. Veel garnalen zijn afkomstig uit Aziatische landen als Thailand, India, Bangladesh, Zuid-China en Indonesië. Zij worden diepgevroren, met of zonder kop, gekookt of ongekookt, aangevoerd. Vooral bekend is de gamba en tijgernaal. De naam verwijst naar de grijze strepen. Deze grote garnalen worden in zeewater gekweekt. Na de bereiding verandert de wit-grijze kleur van het vlees in oranje-rood. Bij Zuid-Amerika en West-Afrika worden 'wilde' garnalen gevangen die ook wel 'white' garnalen worden genoemd. Ook deze garnaal heeft een uitstekende smaak. Van alle garnalen die in Nederland te koop zijn heeft de Noorse of steurgarnaal de minste smaak. De Hollandse garnaal heeft een uitstekende smaak, die helaas bij de verwerking verloren gaat. De Nederlandse garnalensector heeft in landen met lage lonen als Polen en Marokko pelbedrijven opgezet. De Hollandse garnalen verliezen door het toedienen van conserveringsmiddelen en 'reistijd' veel smaak. Er zijn ook garnalen te koop die machinaal in Nederland zijn gepeld. Op de markt en in viswinkels zijn gekookte, ongepelde garnalen te koop. Zelf pellen is voordeliger.



Het schoonmaken van grote garnalen door verwijdering van het zwarte darmkanaal

## Grote garnalen

Deze uit tropische en subtropische gebieden afkomstige schaaldieren worden altijd diepgevroren aangevoerd. De kop en het lichaam zijn reeds verwijderd, wat overblijft is de vlezige staart. Het zwarte darmkanaal, dat in het midden van de bolle kant loopt, moet voor de bereiding worden verwijderd. Grote garnalen komen afhankelijk van de plaats van herkomst onder verschillende benamingen voor, zoals Chinese garnaal en gamba (Spaanse garnaal). Scampi zijn geen garnalen, maar langoustines – kleine kreeften – hoewel in de meeste recepten voor grote garnalen ook scampi kunnen worden gebruikt.

## Kreeft, oesters en mosselen

Yerseke is de plaats waar je moet zijn voor kreeft, oesters en mosselen, die daar worden gekweekt. Oesters worden voornamelijk rauw (en levend!), zo uit de met enige moeite opengemaakte schelp, gegeten. Ook wordt er wel citroensap bij geserveerd of, op z'n Frans, wijnazijn met een fijngesnipperd uitje en brood en boter. In Nederland zijn behalve de verschillende soorten platte Europese oesters ook de Japanse creuses te koop, die groter zijn en een bollere schelp hebben. Veel Chinese restaurants hebben deze oesters op het menu: gaar gemaakt in de oven en voorzien van zwartebonensaus.

## Kreeft

Dit grote schaaldier kan wel 4 kilogram zwaar worden; de meeste kreeften zijn echter 30 centimeter lang en wegen 1 kilogram. De kleur van verse kreeft is blauw tot zwart; bij het koken wordt deze helderrood. Het schoonmaken is geen eenvoudige zaak, maar vers kreeftenvlees is een delicatessen en aanzienlijk beter van smaak dan kreeft uit blik. Zie ook pagina 81. Kleinere kreeftensoorten zijn de langoest, die geen scharen heeft maar voelsprietten, en de langoustine, ook wel Noorse kreeft of scampi genoemd. Het vlees van de laatste soort zit voornamelijk in de staart. Zeer fijn van smaak zijn de (zoetwater)rivierkreeftjes, die nog steeds in Europese wateren voorkomen. Deze kreeftjes worden ook gekweekt.



bildtstar



bintje



eigenheimer



Irene



Nicola



nieuwe aardappeltjes



Opperdoezer Ronde



Roseval



zoete aardappel

De aardappel behoort tot de belangrijkste voedingsgewassen van de westerse wereld. Vrijwel dagelijks verschijnt hij op tafel. De bereidingswijzen voor aardappels zijn dan ook talrijk. Men kan ze koken, bakken, poffen, frituren, roosteren, stoven of tot puree verwerken. Wanneer men daarbij weet dat de aardappel door zijn neutrale smaak bij vrijwel elk gerecht past, dan is de belangrijke rol van dit knolgewas als volksvoedsel wel verklaard.

De aardappel, die al zo'n tweeduizend jaar bekend is in Zuid-Amerika, werd omstreeks 1540 door Spaanse veroveraars naar Europa gebracht, waar hij eerst als sierplant werd beschouwd. Pas in de 17de eeuw begon de opkomst van de aardappel als voedingsgewas. Aardappels zijn voedzaam en toch licht verteerbaar en bevatten vitaminen van het B-complex en vitamine C, alsmede eiwitten en minerale zouten.

Er zijn in Nederland zo'n tweehonderd soorten aardappels te koop. Bij groentespecialisten is het aanbod gevarieerder dan bij de supermarkt of bij de groentekraam op de markt. Daar worden vooral aardappels verkocht waar de meeste vraag naar is. Bij de groentewinkel zijn losse aardappels te koop. In supermarkten worden voornamelijk verpakte aardappels verkocht. Op de zakken staan het gewicht en de soort aardappel vermeld. Men onderscheidt in Nederland kleiaardappels en zandaardappels, naar de grondsoort waarop ze worden verbouwd. Kleiaardappels hebben een donkerder kleur en zijn kruimiger dan zandaardappels.

Aardappels worden ingedeeld naar kooktype. Men spreekt van vastkokers als de aardappels na het koken nog stevig zijn (gloria, accent, Nicola) en van afkokers of bloemige aardappels als de aardappels na het koken uit elkaar vallen (santé, doré, eigenheimer, irene). Er zijn ook aardappels die beide eigenschappen bezitten. Ze blijven heel, maar zijn toch kruimig (bintje, bildtstar, alpha). Ze vallen tijdens het koken iets uit elkaar, wat ze geschikt maakt voor verschillende bereidingswijzen: bakken, frituren, koken en poffen. Aardappels verschillen niet alleen in structuur, maar ook in smaak. Afkokers zijn geschikt voor het maken van puree. De verschillende soorten aardappel hebben een smaak die in zoetheid varieert.

De ingevoerde malta's komen in het voorjaar uit het Middellandse Zeegebied als vervangers voor de oude aardappels. Geliefd is de uit Noord-Holland afkomstige Opperdoezer Ronde.

In de winkel zijn 'milieuvriendelijke' onbespoten aardappels te koop die biologisch of ecologisch geteeld zijn. Deze aardappels zijn te herkennen aan het EKO-keurmerk op de verpakking. De volgende aardappels kregen een EKO-keurmerk: accent, amadeus, desirée, doré, escort, fresco.

Het zelf opslaan van aardappels komt weinig meer voor. Bij eigen opslag gebeurde het maar al te vaak dat de aardappels gingen uitlopen (spruiten) of beschimmelen. Tegenwoordig worden aardappels in plastic zakken op de markt gebracht. Ze worden door de groothandel in goed geconditioneerde opslagplaatsen bij een constante temperatuur opgeslagen en voor het verpakken op kwaliteit gesorteerd.

## Aardappels

## Groentewijzer

	beschikbaarheid				per 100 gram				bewaars- tijd***	nodig voor 2 ons groente	kook- tijd* (minu- ten)
	lente	zomer	herfst	winter	energie (kcal)	vezel (g)	ijzer (mg)	vit. C (mg)			
<b>GROENTE BEREID</b>											
andijvie	N	■	■	■	10	5	0,6	0	2	300-350	5
artisjok		■	■	■	46	2	1,5	8	7	combi	45
asperges		■	■	■	16	1	1	10	7	250-300	8
aubergine	R	■	■	■	16	3	0,5	4	Δ/6	200-250	5
bleekselderij	N	■	■	■	12	2	0,5	10	2	300-350	10
bloemkool		■	■	■	14	2	0,3	41	10	250-300	10
boerenkool		■	■	■	41	3	1	40	7	400-450	20
bospeen		■	■	■	17	3	0,2	2	4-5	200-250	5
broccoli		■	■	■	20	4	1	34	5	250-300	4
champignons	R	■	■	■	17	3	1	1	2-3	combi	5
Chinese kool	N	■	■	■	16	3	1	10	2	300-350	8
courgette		■	■	■	17	1	0,5	3	Δ/6	200-250	5
doperwten	R	■	■	■	60	5	2	25	4	500-700	10
knolselderij		■	■	■	32	5	1	6	Δ/21	250-300	15
koolraap		■	■	■	12	1	0,5	25	Δ/35	200-250	15
koolrabi	N	■	■	■	24	2	1	50	2	200-250	10
kousenband	R	■	■	■	22	4	1,1	9	2	200-250	15
maïs		■	■	■	69	3	0,5	0	3	250-300	20
paddestoelen	R	■	■	■	20	3	0,5	6	2-3	combi	5
paksoi	N	■	■	■	10	5	0,6	0	2	300-350	5
paprika		■	■	■	16	2	0,5	30	Δ/7	combi	5
peulen	R	■	■	■	28	3	0,5	35	5	200-250	5
pompoen, heel		■	■	■	14	1	0,1	7	Δ/60	300-350	
postelein	N	■	■	■	16	3	3	4	2	350-400	5
prei		■	■	■	22	4	0,6	15	14-21	350-400	10
raapstelen	N	■	■	■	20	2	3	15	2	300-350	5
rode bieten	N	■	■	■	23	3	0,3	3	2	200-250	40
rodekool		■	■	■	17	3	0,3	38	Δ/21	200-250	20
savoieikool		■	■	■	29	2	0,5	20	Δ/14	250-300	10
schorseneren		■	■	■	81	2	1,5	4	Δ/14	250-300	20
snijbonen	R	■	■	■	15	4	0,5	5	2	200-250	10
sperziebonen	R	■	■	■	24	4	1,1	5	2	200-250	15
spinazie	N	■	■	■	16	3	1,3	6	2	350-400	5
spitskool	N	■	■	■	16	3	0,4	8	2-3	250-300	10
spruiten		■	■	■	26	3	0,6	66	7	200-250	10
taugé	R	■	■	■	49	0	1	7	5	combi	½
tuinbonen	R	■	■	■	36	5	0,8	30	7	450-500	5
uien		■	■	■	20	1	0,5	5	Δ/28	combi	10
venkel	N	■	■	■	12	2	1,4	3	2	250-300	10
wortel		■	■	■	17	3	0,2	2	Δ/35	200-250	15
witlof		■	■	■	12	1	0,2	1	10	250-300	5
witte kool		■	■	■	11	3	0,2	15	Δ/21	200-250	10
zuurkool		■	■	■	7	3	0,3	25	3	200-250	5
<b>GROENTE RAUW</b>											
komkommer		■	■	■	8	1	0,2	0	Δ/14	combi	rauwkost
radijs		■	■	■	20	1	2	20	6	combi	rauwkost
tomaten		■	■	■	11	1	0,3	15	Δ/7	combi	rauwkost
tuinkers		■	■	■	8	3	2,5	50	10	combi	rauwkost
veldsla	N	■	■	■	20	3	4,0	40	2	combi	rauwkost
ijsbergsla	N	■	■	■	8	1	0,3	0	2	combi	rauwkost

- \* Minimale kooktijden voor optimaal behoud van waardevolle stoffen
- \*\* Eet maximaal twee keer per week nitraatrijke groente en niet in combinatie met vis
- \*\*\* Aantal dagen houdbaar

BRON: NEVO-TABEL 2006

## Legenda

- Grote aanvoer
- Gemiddelde aanvoer
- Weinig aanvoer
- Geen aanvoer
- Δ Buiten de koelkast bewaren (12-15 °C)
- combi Maak een combinatie om aan de dagelijkse hoeveelheid groenten te komen
- N Nitraatrijk \*\*
- R Niet rauw eten

BRON: VOEDINGSCENTRUM

## Andere slasoorten

Eikenbladsla heeft bladeren die lijken op die van de eikenboom. Lollo rosso heeft roodgroene bladeren. Romeinse sla, bindsla of romaine heeft langwerpige, zeer knapperige bladeren. Rode sla, ook wel roodlofsla of radicchio, heeft een iets bittere smaak. Andere slanamen/soorten: waterkers, raketsla, lollo bianco, batavia, ezelsoren, molsla. Andijvie, lof en spinazie worden ook ongekookt als sla gegeten. In de supermarkt zijn talrijke zakjes (gemengde soorten) sla te koop.

## Spinazie

Spinazie is vrijwel het gehele jaar door verkrijgbaar als kasspinazie en vanaf april als spinazie van de koude grond. Veel spinazie wordt verkocht als diepvriesspinazie. Het is een tere groente die hoogstens een dag na aankoop moet worden gegeten. Bewaar spinazie in een open plastic zak in de groentela van de koelkast. Oude spinazie heeft gerimpeld blad. Het verdient dan aanbeveling de blaadjes van de stelen te stropen en de spinazie na het koken fijn te hakken of te snijden. Bij jonge spinazie is dit niet nodig. Aangezien spinazie een zeer slinkende groente is, moet er per persoon op ongeveer 500 gram worden gerekend. De kooktijd bedraagt van 5 minuten voor jonge kasspinazie tot 10 minuten voor oudere spinazie. Spinazie bevat, zoals bekend uit de avonturen van Popey, veel ijzer, maar ook vitamine C en caroteen.

## Wilde spinazie en spinaziesalade

Wilde spinazie is een andere soort spinazie. De bladen zijn groter, steviger, knapperiger en onregelmatig. Meestal zitten de bladen aan dikke stelen met een worteluiteinde. Snijd de bladen los door een stukje van het eind af te snijden. Wilde spinazie wordt ook wel Italiaanse spinazie genoemd. Beide spinaziesoorten zijn ook heel geschikt om rauw als salade te eten. Voeg aan de gewassen spinaziebladen bijvoorbeeld stukjes geitenkaas of gebakken spekblokjes en slasaus toe.

## Witlof

Reken per persoon op 250 gram en voor rauwkostsalades, waarvoor deze groente ook heel goed kan worden gebruikt, op 100 gram. Witlof kan in een open plastic zak tot drie dagen in de groentela van de koelkast worden bewaard.

## Boterkoek

- 250 g bloem
  - 125 g witte basterdsuiker
  - 225 g koude harde boter
  - mespunt zout
  - 1–2 zakjes vanillesuiker
  - 1 ei, losgeklopt
- Beboter een boterkoekvorm met een middellijn van 24–26 centimeter. Verwarm de oven voor op 175 °C of gasovenstand 3. Zeef bloem en basterdsuiker in een kom. Voeg boter, zout en vanillesuiker toe. Snijd de boter met twee messen in kleine blokjes en kneed er met een koele hand een samenhangend deeg van. Druk het deeg gelijkmatig in de vorm. Bestrijk de bovenkant met ei en teken met de botte kant van een mes ruiten in het deeg. Plaats de vorm op het ovenrooster iets onder het midden in de voorverwarmde oven en bak de boterkoek in ongeveer 30 minuten gaar en goudbruin. Laat de boterkoek in de vorm vrijwel geheel afkoelen alvorens de vorm te verwijderen. Er zijn speciale boterkoekvormen in de handel van blank metaal met een lage, gladde rand en met een mesje op de bodem om het iets afgekoelde gebak gemakkelijk los te kunnen maken. Er zijn ook boterkoekvormen met gekartelde rand zonder mesje verkrijgbaar en vormen met een teflonlaag. Voor boterkoek moet beslist natuurboter worden gebruikt en geen margarine. Het deeg moet koud blijven. Wanneer het te lang met warme handen is gekneet bestaat de kans dat het deeg tijdens het bakken te klef wordt.

## Gevulde boterkoek

- voor het deeg:** Zeef bloem en basterdsuiker in een kom. Voeg boter, zout en 1 eetlepel ei toe en snijd de boter met twee messen in kleine stukjes. Kneed er met een koele hand een samenhangend deeg van. Laat het deeg afgedekt ongeveer 30 minuten in de koelkast opstijven. Beboter een boterkoekvorm met een middellijn van 22 centimeter. Verwarm de oven voor op 200 °C of gasovenstand 4. Meng amandelspijs, room, citroenrasp en 2 eetlepels ei. Bekleed de vorm gelijkmatig met  $\frac{2}{3}$  deel van het deeg. Vul de vorm met de amandelspijs.
- voor de vulling:** Bestuif het aanrecht en een deegroller met bloem. Rol het resterende deeg uit tot een rechthoekige plak. Snijd deze in repen van ongeveer 1½ centimeter breed. Leg de repen kruiselings over de amandelspijs en druk ze op de opstaande deegrand vast. Bestrijk het deegvlechtwerk en de rand met het resterende ei. Plaats de vorm op het ovenrooster onder in de voorverwarmde oven en bak de gevulde boterkoek in ongeveer 35 minuten gaar en goudbruin.

## Kokoskoek

Beleg de bakplaat met ingevet boterhampapier. Verwarm de oven voor op 175 °C of gasovenstand 3. Doe kokos, kristalsuiker, boter, bloem, ei, vanillesuiker en zout in een kom. Kneed het geheel zodat een vochtig, maar samenhangend deeg ontstaat. Spreid het deeg op het boterhampapier uit tot een gelijkmatige plak van ongeveer 1½ centimeter dik. Plaats de bakplaat iets onder het midden in de voorverwarmde oven en bak de kokoskoek in ongeveer 25 minuten lichtgoudbruin. Neem de bakplaat uit de oven en laat de koek even afkoelen. Draai de kokoskoek op het aanrecht om en trek het papier eraf. Snijd de warme kokoskoek in stukken van 3 bij 3 centimeter.

- 200 g gemalen kokos
- 200 g fijne kristalsuiker
- 25 g boter
- 25 g bloem
- 1 groot ei
- 1–2 zakjes vanillesuiker
- mespunt zout

### Kokosnoten

Vrucht van de kokospalm. Het vruchtvlees wordt meestal geraspt of gemalen en kan worden gebruikt in allerlei zoete nagerechten en in gebak. Geraspte of gemalen kokos is kant-en-klaar verkrijgbaar en in tabletvorm, de zogenaamde santentabletten. Kokosmelk is verkrijgbaar in blik. Deze melk wordt ook aan hoofdgerechten met vlees en vis toegevoegd. Kokos en kokosmelk worden veel in de Aziatische keuken gebruikt.

## Wafels

circa 20 stuks

Zeef bloem, boekweitmeel, zout en kaneel in een kom. Los de gist in 2 deciliter lauwwarm water (40 °C) op en roer de suiker erdoor. Laat de gistoplossing op een tamelijk warme plaats staan tot zich aan de oppervlakte belletjes vormen. Maak een kuiltje in het bloemmengsel en doe eieren en gistoplossing erin. Roer met een mixer voorzien van garden vanuit het midden tot een glad en klontvrij beslag ontstaat. Voeg in gedeelten melk en boter toe. Laat het beslag afgedekt met een bord of vochtige theedoek op een tochtvrije, tamelijk warme plaats ongeveer 1 uur rijzen. Verwarm een wafelijzer voor en beboter het alleen voor het bakken van de eerste wafels. Schenk een flinke lepel beslag in het wafelijzer en laat dit naar alle kanten uitvloeien. Bak de wafel in het gesloten wafelijzer in 4 minuten aan beide kanten goudbruin. Bestrooi de wafels met poedersuiker.

- 125 g bloem
- 125 g boekweitmeel
- mespunt zout
- 2 theelepels kaneel
- 15 g verse gist
- 1 theelepel suiker
- 2 eieren
- 2½ dl melk
- 100 g gesmolten boter
- poedersuiker, gezeefd





aubergine



courgette



komkommer



gele paprika



groene paprika



rode paprika



maïskolf



tomaat



trostomaat

### Het ontvelen van tomaten

Verwijder het kroontje en snijd de tomaat aan de onderkant met een scherp mesje kruiselings in. Leg de tomaten ongeveer 15 seconden in kokendheet water. Haal ze uit het water en trek met een mesje het velletje van de tomaat.

### Gevulde courgettes met appel en pijnboompitten

Snijd de courgettes in de lengte doormidden. Schep het vruchtvlees er met behulp van een lepel uit en hak het in kleine stukjes. Snipper de gepelde ui. Snijd de ontvelde tomaat in stukjes. Verwijder zaadlijsten van de gehalveerde paprika, die in kleine blokjes wordt gesneden. Snijd de geschilde appel, waarvan het klokhuis is verwijderd, klein. Meng alle kleingesneden groenten en de appelstukjes door elkaar en roer er peterselie, zout, peper en een scheutje olie door. Vul de courgettes met dit mengsel. Druk de vulling goed aan. Doe de courgettes in een met olie ingesmeerde vuurvaste schaal en leg de overblijvende vulling ernaast. Zet de schaal ongeveer 25 minuten in een voorverwarmde oven (190 °C of gasovenstand 3–4). Rooster de pijnboompitten in enkele druppels olie en strooi ze over de gare courgettes.

- 4 courgettes
- 1 ui
- 1 vleestomaat
- 1 rode paprika
- 1 zoetzure appel
- 2 eetlepels fijngehakte peterselie
- zout
- peper, versgemalen
- olie
- 50 g pijnboompitten

### Courgettes op Chinese wijze

Maak een mengsel van maïzena, ketjap, basterdsuiker, zout en peper. Snijd de kipfilet in dunne reepjes en laat deze in het maïzenamengsel ongeveer 1 uur marineren. Maak de prei schoon door de wortels en de taai groene bladen te verwijderen en snijd het witte gedeelte in dunne ringen. Verhit de olie in een wadjang of in een koekenpan met een dikke bodem en bak hierin het amandelschaafsel goudbruin. Neem het met een schuimspaan uit de pan en laat het op keukenpapier uitlekken. Bak de reepjes kipfilet in de hete olie al roerend goudbruin. Voeg prei en courgettes toe en bak het geheel onder af en toe roeren in ongeveer 15 minuten gaar. Schenk de bouillon erbij en schep het amandelschaafsel erdoor. Bind het vocht met het maïzenamengsel.

- 300 g kipfilet
- 2 eetlepels maïzena
- 6 eetlepels ketjap manis
- 2 theelepels bruine basterdsuiker
- zout en peper
- 2 dunne preien
- 6 eetlepels olie
- 100 g amandelschaafsel
- 1 grote courgette van circa 350 g, in dunne plakjes
- 8 eetlepels kippenbouillon

### Courgettepannenkoekjes

Rasp de courgette en laat het vruchtvlees in een vergiet uitlekken. Druk het laatste vocht er met de bolle kant van een soepopscheplepel uit. Maak een dik pannenkoekenbeslag van bloem, ei, melk en zout. Roer de courgetterasp en kerriepoeder door het beslag. Bak in zonnebloemolie in een koekenpan kleine courgettepannenkoekjes met een doorsnee van ongeveer 10 centimeter. Serveer er crème fraîche of yoghurt bij.

- 1 courgette
- 100 g bloem
- 1 ei
- ¼ l melk
- snufje zout
- 1 theelepel kerriepoeder
- zonnebloemolie
- crème fraîche of dikke yoghurt

## Paprikazoetzuur

- 1 kg paprika's Halveer de paprika's, verwijder zaad en zaadlijsten en snijd het vrucht-  
  - zout vlees in repen. Leg de repen paprika in een vergiet en bestrooi ze royaal met zout. Laat de paprika ten minste 12 uur afgedekt staan.
- 1 l kruidenazijn Spoel de paprika's met water af en laat ze uitlekken. Breng azijn, knof-  
  - 200 g suiker look, suiker, peperkorrels, pimentbessen, kruidnagels en laurierbladen aan de kook. Los onder af en toe roeren de suiker erin op.
- 10 peperkorrels, gekneusd Vul de uitgekookte weckflessen met de paprikarepen. Schenk de war-  
  - 3 pimentbessen me azijn op de paprika en zorg dat deze onderstaat. Sluit de flessen  
    - 3 kruidnagels goed af. Voorzie de afgekoelde potten van een etiket waarop de in-  
      - 2 laurierbladen houd en de datum worden vermeld.

### Zoetzuur

Gebruik voor paprikazoetzuur paprika's van verschillende kleuren. De kruiden kunnen met de azijn over de potten worden verdeeld of er na het koken worden uitgezeefd.

Plaats de potten tijdens het vullen met de hete vloeistof op een handdoek of houten plank. Dit voorkomt dat de pot tijdens het vullen zal knappen. Bewaar potten met zoetzuur op een koele en donkere plaats. Zoetzuur is circa 6 weken te bewaren.

Mocht er zich tijdens het bewaren veel schuim vormen, kook dan de gehele inhoud van de pot enkele minuten op en vul de uitgekookte flessen opnieuw met het zoetzuur.

## Zure uitjes

- 3 kg uitjes Kies kleine uitjes van gelijke grootte. Laat de uitjes 12 uur in een zout-  
  - zout oplossing staan. Pel ze en laat ze 24 uur in een verse zoutoplossing staan. Spoel de uitjes af en laat ze uitlekken. Vul schone weckflessen met de uitjes en schenk de azijn erbij.
- 1½ l kruidenazijn

## Milde zoete saus

- 1 eetlepel kurkuma Doe specerijen, suiker en vrijwel alle azijn – houd 2 eetlepels apart – in  
  - 8 theelepels gemberpoeder een grote pan. Meng het geheel goed door elkaar en voeg de groenten  
    - 8 theelepels mosterdpoeder (zie recept piccalilly op pagina 583) toe. Laat het geheel 15–20 minu-  
      - 250 g suiker ten op laag vuur koken. De groenten moeten beetgaar zijn. Neem de  
        - 1½ l azijn groenten met een schuimspaan uit de pan en vul de warme weckfles-  
          - 2½ kg in stukjes sen ermee. Maak de maïzena met de resterende azijn aan en schenk  
            - gesneden groenten dit bij de saus. Breng de saus aan de kook en laat deze al roerend 3  
              - 50 g maïzena minuten zachtjes doorkoken. Schenk de saus over de groenten en sluit  
                - de flessen goed af. Laat ze 6 weken staan voor gebruik.

### Scherpe saus

Volg het recept voor milde zoete saus, maar gebruik als ingrediën-  
 ten 1 eetlepel kurkuma, 16 theelepels mosterdpoeder, 16 theelepels  
 gemalen gember, 175 gram suiker, 1 liter azijn en 25 gram maïzena.

## Piccalilly

Maak een bloempapje van de ingrediënten hiernaast en een scheutje  
 van de azijn. Breng de resterende azijn aan de kook. Voeg al roerend  
 het bloempapje toe en breng aan de kook. Laat alles 3 minuten zacht-  
 jes koken. Voeg de groenten toe en laat deze warm worden. Vul de  
 warme weckflessen met de piccalilly en sluit ze goed af.

- 55 g bloem
- 20 g gemberpoeder
- 40 g kurkumapoeder
- 100 g mosterdpoeder
- 30 g pimentpoeder
- 150 g bruine basterdsuiker
- ½ l azijn

### Groenten voor de piccalilly

Hiervoor kunnen verschillende combinaties van groenten worden  
 gebruikt met een milde of een scherpe saus. Geschikte groen-  
 ten zijn bloemkool, uitjes of sjalotjes, komkommer, sperziebonen,  
 bleekselderij en paprika. Gebruik 500 gram zout per 3 kilogram  
 schoongemaakte groenten. Leg in een grote kom lagen groenten  
 bestrooid met zout. Zet er een bord met een gewicht, bijvoorbeeld  
 een gevuld blik, op om het geheel goed samen te persen. Laat de  
 groenten 24 uur staan. Spoel ze af en laat ze goed uitlekken.

Jam wordt gemaakt door vruchten met suiker te koken. Het maken van jam is een van  
 de meest gebruikte methoden om vruchten te conserveren. Bij het maken van geleï  
 wordt alleen het vruchtensap gebruikt.

Dit wordt met suiker ingekookt, zodat  
 een heldere massa ontstaat. Marmelade  
 wordt van citrusvruchten gemaakt. De  
 basisbereiding komt overeen met het  
 maken van jam en geleï, met als verschil  
 dat de schillen van citrusvruchten een  
 langere kooktijd vereisen. Vruchtenpasta wordt met fruit, boter en eieren gemaakt. Het  
 is in tegenstelling tot jam, geleï of marmelade beperkt in de koelkast houdbaar.

# Jam, geleï en marmelade

### Algemene regels bij het maken van jam, geleï en marmelade

1. Gebruik vruchten die volop verkrijgbaar zijn; neem gave exemplaren.
2. In het algemeen wordt kristalsuiker gebruikt. Er is speciale inmaak- of geleïsuiker te koop – deze bestaat uit 98% kristalsuiker waaraan appelpectine en citroenzuur is toegevoegd.