

1. Appeljam met rozijnen

Dit heb je nodig:

- 500 gram appelschillen en klokhuizen
- 100 gram bruine basterdsuiker
- 5 gram gele rozijnen
- 100 milliliter water
- halve theelepel kaneelpoeder
- snufje zout

Nodig:
staafmixer
of blender

V Deze jam is jammie!

voor 250 milliliter / 25 min. / gemiddeld

- 1 Appel gegeten? Dan heb je misschien de schillen en het klokhuis nog over. Deze restjes gebruik je in de jam. Was de schillen en de klokhuizen goed en dep ze daarna droog.
- 2 Gooi de schillen en de klokhuizen in een pan, samen met de basterdsuiker, een snufje zout, het kaneelpoeder en het water. Doe het deksel erop en laat alles 25 minuten koken op een laag vuurtje. Je hoeft niet te roeren.
- 3 Haal het deksel eraf, zet het vuur wat hoger en kook nog eens 10 minuten (of tot het water is verdampt). Nu moet je wel af en toe roeren!

Bewaartip:

Zelfgemaakte jam kun je 3 maanden bewaren in de koelkast. Let op: gebruik daarvoor een schoon potje (zie de handleiding van dit boek).

- 4 Haal de pan van het vuur. Pureer alles tot een gladde jam, met een staafmixer of een blender. Meng dan de rozijnen erdoor met een lepel. Zo blijven ze heel.
- 5 Smeren en smullen!

Tip:

Lekker op brood, cake, rijstwafels, crackers ... Eigenlijk op alles.

GEMIDDELD



CHALLENGE

Maak deze jam ook eens met perenschillen en perenklokhuizen. Alleen is het dan natuurlijk geen appeljam meer.

IN JE PYJAMA

Ontbijtjes

Een boterham met kaas, een cracker met hummus, of yoghurt met muesli. Heerlijke ontbijtjes, maar soms heb je zin in iets specialers. In dit hoofdstuk staan de allerleukste veggie ontbijtjes. Houd je pyjama aan en duik de keuken in voor een heerlijk ochtendhapje.

CHALLENGE

Elk van deze weetjes heeft iets te maken met een recept uit dit hoofdstuk. Ontdek jij welk?

ZWAAR

Een appel is een vrucht die groeit aan een appelboom. Dat begint met een knopje, waar blaadjes en witte of roze bloemetjes aan komen. Op de plaatsen van de bloemen komen vanzelf kleine appeltjes. Deze groeien de hele zomer, tot ze worden geplukt. Of tot ze naar beneden vallen! Sommige mensen zeggen dat de Engelse natuurkundige Isaac Newton zo de zwaartekracht 'ontdekte'. Hij zat namelijk onder een boom, toen er opeens een appel op zijn hoofd kletterde. Hij ging nadenken over waarom alles naar beneden valt, en kwam zo op zijn ideeën over de zwaartekracht.

TAHIN

Tahin is een pasta gemaakt van sesamzaad, die erg populair is in het Midden-Oosten. Je kunt tahin gebruiken als broodbeleg, maar ook als ingrediënt in recepten. Bijvoorbeeld voor hummus.

JAMMER

Niet elk broodsmeersel mag zomaar 'jam' worden genoemd. Daar gelden strenge regels voor. In Nederland moet elke kilo jam bijvoorbeeld minstens 350 gram vruchtenpulp hebben. Zo niet, dan jammer de bammer.



IJZERSTERK

Je hebt vast weleens gehoord dat je sterk wordt van spinazie. Er zit immers heel wat ijzer in deze plant: zo'n 1,2 milligram per 100 gram. Maar wist je dat er in sommige groenten nog veel meer ijzer zit? Witte bonen hebben 4 milligram per 100 gram en bieslook zelfs 13 milligram per 100 gram. Dat is pas echt ijzersterk.

OUDE MUFFINS

Muffins lijken de laatste jaren steeds populairder te worden. Maar ze bestaan al heel lang, hoor. Er zijn geschriften uit 1703 waarin de zoetheid al wordt vernoemd!

ZO ROOD ALS EEN BIET

Rode bieten zijn rood. De naam zegt het al. Maar rode bieten zijn écht rood. Sterker nog: rode bieten zijn zo rood dat hun kleurstof betanine zelfs wordt gebruikt om andere voedingsmiddelen rood te kleuren. Staat er 'E162' op het ingrediëntenlijstje van je vruchtenyoghurt, frisdrank of soep? Dan zit er betanine in.

EEN EI HOORT ERBIJ

Kippen zijn harde werkers. Ze leggen bijna elke dag een ei! Deze eieren komen na 21 dagen uit, als ze uitgebroed worden. 'Uitkomen' betekent dat er een kuikentje wordt geboren. Zit er dan in elk ei een kuikentje? Nee. Kippen kunnen ook eieren leggen zonder kuikens, deze zijn dan niet bevrucht door de haan. Deze eitjes kun je lekker bakken of koken!

