



DE KOOKHOEK BOERSCHAPPEN

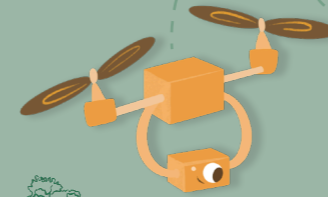


De Kookhoek
Koken met kinderen. Lekkers van om de hoek
© 2022 Clavis Uitgeverij, Hasselt – Alkmaar – New York
Concept: Anouk Overman en Marije Dunning
Fotografie: Karlijn van den Elshout
Recepten: Boerschappen en Evert Maris
Illustraties: Clavis Studio
Redactie: Clavis Uitgeverij
Ontwerp en vormgeving: Clavis Studio
Trefw.: koken, lokaal, boeren, boerderij, ingrediënten
NUR 216
ISBN 978 90 448 4482 5
D/2022/4124/067
Alle rechten voorbehouden

www.clavisbooks.com
www.dekookhoek.com

Ook in deze serie:
Koken met kinderen. Van over de hele wereld
Koken met kinderen. Lekker veggie


DE KOOKHOEK



KOKEN met KINDEREN

Lekkers van om de hoek




Clavis

plak hier een foto van jezelf
(met je lievelingsgerecht)

DIT KOOKBOEK IS VAN

Ik ben jaar en ik heb broers en/of zussen

MIJN LIEVELINGS...

liedje is
boek is
vak op school is



Mijn hobby's
zijn
.....
.....

Ik heb huisdieren

Dit wil ik later worden

.....
.....
.....



Als
eten klaarmaakt is
het altijd **FEEST!**



Ik vind koken
(streep door wat niet past)

- moeilijk / makkelijk
- leuk / vervelend
- spannend / saai
- grappig / vermoeiend

Mijn lievelingshulp in de keuken is

Deze groente eet ik **SUPERGRAAG**

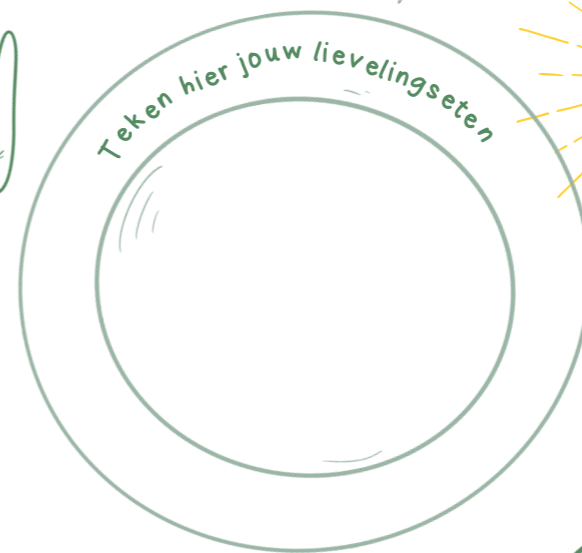
Het lekkerste eten in de voorraadkast/
koelkast is zonder twijfel dit

Ik zeg nooit nee tegen dit stuk fruit

Als ik één gerecht voor de rest van
mijn leven zou moeten eten, kies ik

Teken hier jouw lievelingseten

Dit heb ik zelf al
eens gemaakt



Korte keten

HET LEKKERST EET JE GEWOON UIT DE BUURT

Weet jij waar jouw groenten en fruit vandaan komen? En hoe dat stukje vlees op je bord komt? Veel producten in de supermarkt komen van héél ver, soms zelfs van de andere kant van de wereld! Ze hebben al een hele reis gemaakt voordat ze op jouw bord terechtkomen, maar eigenlijk is dat helemaal niet nodig. Want uit de buurt eten is het allerleukst!

In dit kookboek leer je een aantal bijzondere boeren kennen. Boodschappenboxbedrijf Boerschappen werkt al lang met hen samen. De boeren passen goed op de natuur en gaan vriendelijk met hun dieren om. Dat vindt Boerschappen heel belangrijk! Vaak zijn deze boerderijen al generaties lang in het bezit van de familie en zetten de boeren op die manier hun eigen tradities voort. Precies daarom hebben ze zoveel respect voor de natuur rondom hun boerderij.

Wil jij vaker iets lekkers eten van bijzondere boeren uit de buurt?
Goed idee! We hebben wat tips voor je:

1. Vraag eens rond in je buurt. Vaak hebben boeren een boerderijwinkel.
2. Kijk naar het etiket als je iets uit de supermarkt koopt. Komt het product uit een ver land? Misschien vind je ook wel iets in de rekken dat niet zo'n afstand heeft moeten afleggen voor het op je bord komt.
3. Kies voor seizoensfruit en -groenten. Zo leer je misschien wel iets nieuws kennen! Achter in dit boek vind je een seizoenskalender waarmee je aan de slag kunt.
4. Maak zelf een moestuin of kweekbak! Wedden dat jouw eigen teelt driedubbel zo lekker smaakt?

Heb je er al zin in? Duik dan met ons mee de keuken in! Dan maken we samen met jou, je broertjes of zusjes, buurmeisjes, ouders en juffen en meesters de heerlijkste recepten.

Of je nou nog in je pyjama zit, iets lekkers mee wilt nemen naar school of een heel avondmaal wilt maken. Van ontbijt tot diner, kook je met ons mee?

Eet smakelijk,
Marije en Anouk van De Kookhoek
Stephanie en Stijn van Boerschappen

VAN BOER TOT BORD

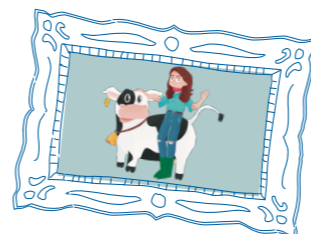
Deze fantastische lokale boeren nemen je mee naar hun boerderij en tonen met trots hun producten. Ontdek wat je op je bord kunt toveren met al het lekkers dat zij maken!



Leonie van Zuilichem is een zuivelboerin.



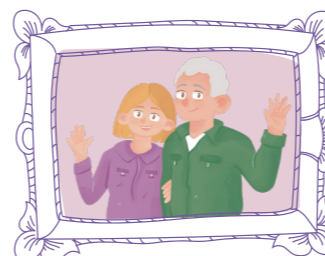
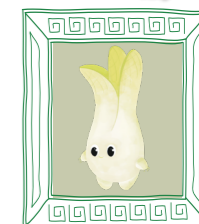
Ben Bruurs is een varkensboer.



René en Angela van Haperen zijn fruitboeren.



Adri Oppers is een groenteboer.



Jeroen Klompe is een graanboer.





MIJN NAAM IS

Leonie van Zuilichem

Ik woon in Bladel en mijn beroep is Zuivelboerin

MIJN HOBBY'S ZIJN...

Ik hou van lezen, handlopen, werken in de moestuin en uitstapjes met mijn gezin, familie en vrienden.



Ik heb
120
koeien

Daarom ben ik boer geworden:

Ik vind het mooi om te werken en te leven met de natuur, tussen de dieren. Ik ben ook blij dat het bedrijf van mijn vader en opa voortgezet wordt.



DIT IS HET LEUKSTE WEEJTJE OVER MIJN PRODUCT:

De hele keten van koe tot toetje hebben we zelf in handen.

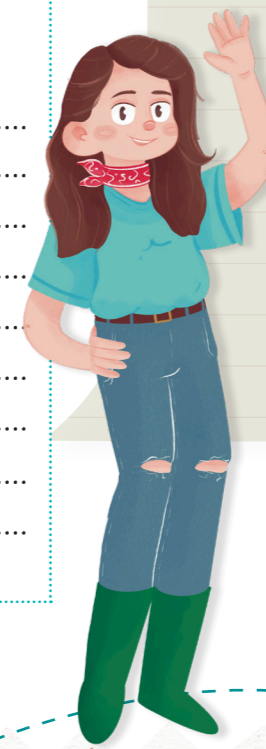
De koeien staan van april tot en met oktober in de weides op landgoed Ten Vonsel in Bladel.

Hallo! Ik ben Leonie, samen met mijn familie heb ik een zuivelboerderij. Da's keigezellig!*

Het begon allemaal meer dan vijftig jaar geleden, Toen zijn mijn oma en opa naar hier verhuisd om een boerderij te starten. Hun zoon, mijn papa, heeft haar overgenomen in 1993 en nu werk ik ook op de boerderij, samen met mijn man Roel. Het is hier een gezellige bende, want alle drie de generaties werken hier nog, elk met zijn persoonlijke specialiteit.

In 2012 kwam ik terug van zomerwerk bij boerderijen in Denemarken en Noorwegen met een idee. Daar maakten ze van hun eigen melk zelf zuivelproducten. Ik dacht meteen: dat kan ik ook! En ik dook de keuken in om te experimenteren ... Zo is Qanc zuivel geboren. Nu verkopen we naast melk ook yoghurt, cheesecakes en kwark. Hmmmm!

* Keigezellig: Dat zeggen ze in Noord-Brabant als iets superleuk is.



Menukaart

In je pyjama - ontbijtjes

22

- | | |
|------------------------------------|----|
| 1. Verloren broodjes | 24 |
| 2. Omelet uit de kruidentuin | 28 |
| 3. Slaaphavermout | 32 |
| 4. Ontbijtjes met yoghurt en fruit | 36 |
| 5. Granola | 40 |

Met je handen - tussendoortjes

44

- | | |
|---------------------------------|----|
| 1. Moestuinpesto | 46 |
| 2. Groene smoothie | 50 |
| 3. Cake met rabarber en aardbei | 54 |
| 4. Pompoenkoekjes | 58 |

Mee naar school - lunch

62

- | | |
|-----------------------------|----|
| 1. Worstebroodjes | 64 |
| 2. Geleurd veggewafels | 68 |
| 3. Pannenkoeken met bietjes | 72 |
| 4. Sandwich van om de hoek | 76 |

Met mes en vork - hoofdgerechten


82

- | | |
|----------------------------------|-----|
| 1. Wildplukstampot | 84 |
| 2. Schilderijbrood | 88 |
| 3. Wintergroentesaté | 92 |
| 4. Kleurrijke gevulde courgettes | 96 |
| 5. Verse tomatensaus | 100 |
| 6. Kip-appelburger | 104 |
| 7. Nasi goreng | 108 |
| 8. Regenboogatjar | 112 |
| 9. Spruitjesballenbad | 116 |

Samen! - toetjes en taartjes

120

- | | |
|---------------------------------------|-----|
| 1. Perencrumble | 122 |
| 2. Worteltaart | 126 |
| 3. Glasje aardbei-kers | 130 |
| 4. Panna cotta met gebakken pruimpjes | 134 |

In dit boek zul je af en toe dit symbooltje zien: .
Het geeft aan bij welke stappen in het recept je de hulp van een volwassene nodig hebt. Scherpe messen of een hete oven? Roep je grote hulp er even bij!

GEMIDDELD



Verloren brood

wentelteeftjes

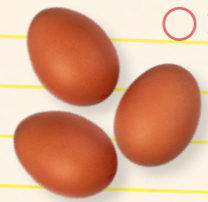


Oud brood weer lekker maken: challenge accepted!

Boodschappenlijstje



8 sneden
○ (oud) brood



○ 3 eieren



○ 60 gram
kristalsuiker



○ 3 theelepels
kaneelpoeder



○ 200 gram
vers fruit
zoals aardbeien
of frambozen



○ 250 milliliter
melk



○ 20 gram
boter

Weetje:
Je kunt kristalsuiker ook gemakkelijk vervangen door kokosbloesemsuiker in dit recept.

Weetje:
Verloren brood noemen we ook wel wentelteeftjes of gewonnen brood! Hoe noem jij het thuis?

UIT DE KEUKENKASTEN:



grote kom kleine kom garde vork bakpan