

INHOUDS-
OPGAVE



Aardappel	18	Honing	50
Aardbei	20	Jam	52
Appel	22	Kaas	54
Banaan	24	Knoflook	56
Bloemkool	26	Komkommer	60
Boterhammen	30	Kool	62
Broccoli	32	Kruiden	64
Broodjes	34	Lente-ui	66
Citroen	36	Linzen	68
Courgette	38	Maïs	70
Druiven	40	Melk	72
Eieren	42	Meloen	76
Frambozen	46	Noten	78
Gember	48	Olijven	80



Paddenstoelen	82	Tomaten	110
Paprika	84	Uien	114
Pasta	86	Vanille	116
Pompoen	88	Vis	118
Rabarber	94	Vlees	120
Radijs	96	Vleeswaren	122
Rijst	98	Witlof	126
Selderij	100	Wortel	128
Sinaasappel	102	Yoghurt	130
Sla	104	Zuurkool	132
Slagroom	106		
Spinazie	108		

EN...

Brookjes	28	Etiketten étiquette	90
Pellen als een aap	29	Groente- en fruitkalender	92
Eieren scheiden	44	Tomaten snijden voor slimmerds	112
Blancheren kun je leren	58	Restjeskok	124
Dat is leuk om te weten!	74	Wall of F(r)ame	134
		Dankwoord	139

Klokhuisap

Ingrediënten



○ Doe de schillen en klokhuisen met een beetje citroensap in een pan met water. Zorg dat er één centimeter water boven de schillen staat en breng het aan de kook.

○ Laat het pruttelen tot de schillen zacht zijn. *even voelen met een vork*

○ Haal het vocht door een zeef en doe er naar smaak wat honing bij. Warm en koud lekker!

*variantie:
kook ook een
stukje gember mee*

EIGENWIJS EN TOCH INVRIEZEN?

1. Snijd de appels in vier stukken en haal de kern eruit.
2. Doe een flinke schep zout in een kom lauwwarm water.
3. Laat de appels een paar minuten weken in het zoutwater en giet ze af.
4. Doe ze in zakjes en vries ze in. En nee, het zout proef je niet!

KLIEKTECHNIEK

- Plakjes appel zijn lekker op brood met brie of geitenkaas.
- Verwarm stukjes appel in de oven met kaneel en suiker voor een supersnel toetje.
- Te veel appels? Denk eens aan appelmoes, appeltaart, appelchutney, appeljam, appelsalsa, appelsalade.
- Appelchips! Leg plakjes appel van ongeveer 2mm 1,5 uur in de oven op 100°C.
- Gesneden appels worden minder snel bruin als je ze in een bakje met water en citroensap bewaard.



TIP VAN THOMAS

Beurse appels zijn niet klaar voor de prullenbak. Daar maak je heerlijke appelijsjes van. Schil en snijd de

appels in stukken en kook ze met wat suiker en steranijs tot ze helemaal zacht zijn. Haal het mengsel door een zeef en verdeel het over ijsvormpjes. Paar uurtjes vriezen en je hebt een heerlijk beurse-appelijsje.

Bewaren:

Koel en donker bij de aardappelen.

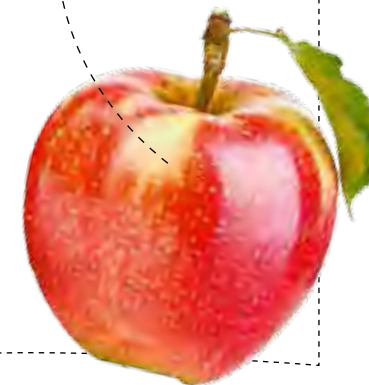
Diepvries?

Appels kun je niet invriezen. Verwerk ze tot appelmoes, dan kan het wel.

Bewaartip:

Niet naast bananen of tomaten, dan worden ze sneller bruin.

"Appelschilletje voor de dorst"



APPEL

Ever heard of lemoncurd?

Ingrediënten



200 gram suiker



4 citroenen, rasp en sap



100 gram boter



3 eieren



1 eigeel

kijk op pag. 43 wat je kan doen met het eiwit

○ Doe de citroenrasp, het sap, de suiker en de boter in een kom boven een pan met heet water. Roer tot het geheel is gesmolten.

au bain marie

○ Voeg de eieren en het eigeel toe terwijl je alles voorzichtig mixt.

○ Laat zachtjes koken tot de curd dik genoeg is. In gesteriliseerde potjes in de koelkast bewaren.

ZUUR HULPJE

Gesneden appels en avocado's worden snel bruin. Om dat proces te vertragen helpt het om een beetje citroensap over de avocado te sprenkelen, of het gesneden deel van de appel ermee in te smeren.

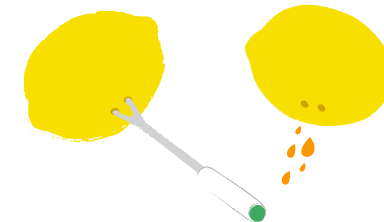
KLIEKTECHNIEK

- De Engelse Hot Toddy is het beste drankje om warm te worden op een winterse dag. Heel simpel: Meng honing, een scheutje whiskey, citroensap en heet water. Laat trekken met 3 kruidnagels en een kaneelstokje.
- Meng citroensap met een beetje suiker en flink wat water voor fris citroensap.
- Of serveer ijskoud prikwater met bevroren citroensapklontjes.
- Klein stukje citroen over? De schil en het sap doen het goed in elke thee.

EEN SAPPIGE TIP

Het fris van citroen versterkt de smaak van veel gerechten. Maar vaak heb je er maar een scheutje van nodig. Zonde om daarvoor een hele citroen aan te

snijden. Prik er daarom een klein gaatje in, pers het benodigde sap eruit en bewaar de citroen nog dagen in de koelkast.



Bewaren:

Uit de zon op kamertemperatuur.

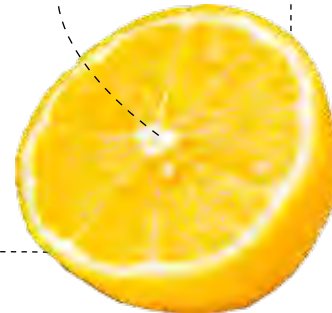
Diepvries?

Vries het sap in een ijsblokjesvorm en houd het maanden goed.

Bewaartip:

Leg gesneden citroenen met de open kant op een schoteltje. Verpak het geheel in vershoudfolie en bewaar drie dagen in de koelkast.

"Geel is het nieuwe groen, doe 's wat gekst met een citroen"



CITROEN

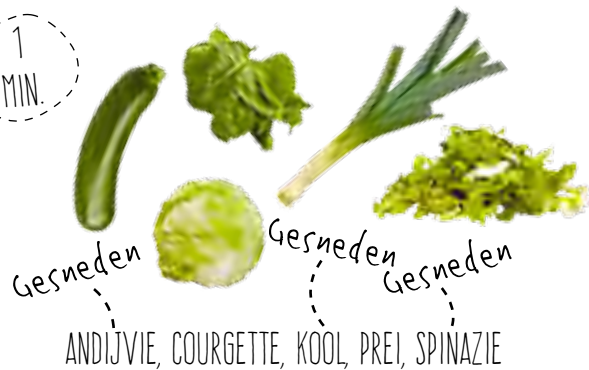
BLANCHEREN KUN JE LEREN

Blancheren is een kooktechniek waarbij groente een paar minuten in heet water wordt gelegd en vervolgens zo snel mogelijk in koud water wordt gedompeld. Geblancheerde groente kan beter ingevroren worden. Sommige groente wordt zompig en slap wanneer je ze na het invriezen weer ontdooit.

Het blancheren zorgt ervoor dat de smaak en de structuur van het eten goed blijft na het ontdooien. Uit de diepvries kun je de groente bevroren koken, wokken of bakken.

De groente blijft zelfs steviger als je ze diepgevroren verwerkt.

1
MIN.



2
MIN.



3
MIN.



4
MIN.



1.



BRENG EEN PAN MET RUIM WATER AAN DE KOOK. VOEG DE GROENTE TOE EN LAAT HET ZO LANG ALS DE TABEL AANGEeft KOKEN.

2.



SCHep DE GROENTE MET EEN SCHUIMSPAAN OVER IN EEN SCHAAL MET IJSKoud WATER. WANNEER ZE ZIJN AFGEKOELD LATEN UITLEKKEN.

3.



BEWAAR DE GEBLANCHEERDE GROENTE IN EEN BAKJE OF ZAKJE MET EEN ETIKET VAN PAGINA 90.

DEZE GROENTE KUN JE BETER NIET BLANCHEREN



AARDAPPEL, CHAMPIGNON, PAPIKA, TOMAAT, UI

Kom-kom-maar smoothie

spinazie erbij kan ook

Ingrediënten

- Snijd de gember fijn en de appel en komkommer in stukken.
- Doe alle ingrediënten, behalve het water en de honing, in de blender en mix tot het helemaal zacht is.
- Verdun het groene prutje met water tot het vloeibaar genoeg is en roer er honing doorheen.



zoveel als je lekker vindt

STRAK IN HET PLASTIC

Het plastic om de komkommers lijkt een overbodige verpakking. Britse onderzoekers hebben ontdekt dat komkommer in plastic bijna tien dagen langer goed blijft dan zonder. Laat de verpakking er thuis dus gewoon omheen zitten.

KLIEKTECHNIEK

- Stuk komkommer over? Neem het mee naar je werk om tussendoor lekker te snoepen.
- Komkommer kan altijd op brood. Lekker met kaas of pindakaas.
- Maak een verfrissend drankje met prikwater, citroensap, munt en komkommerslierten.
- Beleg dikke plakken komkommer met geitenkaas, honing en pijnboompitten als lekkere traktatie.



TIP VAN THOMAS

Deze tip kreeg ik van de meiden van Kromkommer:

Kromkommerdressing

Soms houd je wel eens de schil van een komkommer over. Die gooi je niet weg, maar doe je met wat olijfolie en limoensap in de keukenmachine. Dan krijg je een heldergroene en frisse dressing.

Bewaren:

Op een koele plaats. Niet in de koelkast, dan worden ze slap.

Diepvries?

Komkommer kun je niet invriezen. Dan wordt het vruchtvlees zompig.

Bewaartip:

Bewaar komkommer nooit bij appels of tomaten. Die zorgen ervoor dat de komkommer sneller bederft.

"wat is de verleden tijd van komkommer?"
"kromkommer!"





THUISAFGEHAALD

Thuisafgehaald.nl is een online platform waar je maaltijden met je buurtgenoten kunt delen. Kijk op de site wat er aangeboden wordt en je hebt zo iets lekkers op je bord!

www.thuisafgehaald.nl

FOODSHARING

Via FoodSharing kan je overgebleven boodschappen delen, middels het online platform of de FoodSharing kisten. Ook organiseert FoodSharing No Waste-diners. Locaties van kisten en diners vind je op de FoodSharing Facebookpagina.

www.foodsharing.nl

TAS-TOE

Uit eten en vol? Vraag of de ober het restje voor je inpakt zodat je het mee naar huis kunt nemen. Tas-Toe is de beweging die van de doggybag een compliment voor de kok maakt.

www.tas-toe.org

WEGGEEFGROEPEN

Twee voor de prijs van één, maar niet genoeg trek voor twee? Geef een overschot aan eten eens weg aan buurtgenoten via lokale weggeefpagina's op Facebook.