



De culinaire student

Culinaire basistechnieken

- 6 Peulvruchten
- 7 Rijst, pasta en energiezuinig koken
- 8 Aardappels, vlees of vis
- 9 De perfecte biefstuk
- 10 Eieren
- 11 Hartvormig ei
- 12 Versheidstest
- 13 Groenten



Creatief met restjes

- 14 Rijst en kruiden
- 15 Fried rice, rijstkoekjes, kruidenolie
- 15 Vlees, groenten en aardappels
- 15 Stoofschotel, gebakken aardappels, quiche, tomaten-groentesoep, hamburger

Mediterraans recept

- 17 Pasta met zalm en broccoli

- 19 Urimaki sushi – vegetarisch

- 21 Japanse biefstukreepjes

Bakken zonder oven

- 23 Tortillapizza met kip en pesto
- 24 Brownie, dadelkoek



Eet jezelf gelukkig

Een portie serotonine

- 27 Guacamole

Over seks en zo

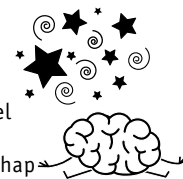
- 28 Seks voor het huwelijk
- 29 Let's talk
- 30 Hormormels, porno
- 31 Virtuele seks



De (on)verstandige student

Studeren ...

- 32 Slapend slim worden
- 34 Train your brain
- 36 Drugs
- 40 Beheer je geld – bordspel
- 42 Mijn budget
- 43 Basisuitrusting gereedschap
- 44 Basisuitrusting EHBO
- 45 In geval van nood



De fitte student

Rust en evenwicht

- 46 Rust in je hoofd
- 48 Stille tijd ... hoe dan?!
- 50 Blijf bewegen
- 52 Zo blijf je fit – stoelwork-out
- 54 Havermoutsmoothie



Zware nachten

- 56 De kater komt later
- 58 Nachtelijke vreetbuien
- 60 Antivreet-bowl: Rainbow bowl

De schone student

Poetsen als een pro

- 63 Schoonmaken maakt je wijzer
- 65 Schoon! De badkamer
- 69 Schoon! Je kamer
- 72 Schoon! Je bed
- 75 Schoon! De keuken



De arme student

11 Budgettips

- 79 Tip 1: Slim inkopen
- 80 Tip 2: Lente-ui-uitjes!
- 82 Tip 3: Dit doe je met oud brood
- 82 Knoflookcroutons
- 82 Broodpudding
- 84 Tip 4: Gratis scrubben en schuren
- 85 Tip 5: Slow buying



- 86 Tip 6: Afval? Eet het op!
Crunchy topping van appelschillen
Stamppot van radijsblad
Pesto van wortelloof
Soep van bleekselderijbladeren
Detoxsmoothie met bietenkookvocht
- 88 Tip 7: Koop een krop
- 89 Tip 8: Kweek je eigen preitje
- 90 Tip 9: Upcycling
- 92 Tip 10: Feestkleding
- 93 Tip 11: Niet-bestellen.nl
Snelle pizza



De opgeruimde student

Waar laat ik mijn spullen?

- 95 Koelkasttips
- 96 Kastruimte creëren
- 97 De rommellade
- 98 Boeken op de kapstok
- 99 Slim in de badkamer
- 100 Onder het bed

De duurzame student

Duurzame tips

- 102 Net een tikkie zuiniger
- 103 Duurzame kledingkast
- 104 Viva Vega!
Quinoaburgers met
noten en champignons
- 106 Viva Vegan!
Tempehschuitjes
- 108 Cosmetics
- 109 Zuivere deo
- 110 Oogcrème
- 111 Feest!



samen geloven ...

- 112 ...op de studentenvereniging
- 114 ...in de kerk
- 116 ...in de collegezaal
- 118 Als je vastloopt

Tijd om te genieten!

Haal je hoge cijfers maar heb je geen flauw idee wat je moet doen in een keuken? Koken, schoonmaken, studeren, boodschappen ... én nog tijd overhouden voor je vrienden? Welke plaats krijgt je geloof?

Geen zorgen. Deze onmisbare studentenbijbel staat vol met handige lifehacks zodat jij alle tijd overhoudt om van je studententijd te genieten! (En om te studeren natuurlijk.)

Culinaire basistechnieken

Daar sta je dan in de keuken ... uhm, wat eet je vandaag? Geen zorgen, want zelfs met een klein budget maak je de lekkerste maaltijden van verse producten! Begin bij de basis: met deze kooktechnieken kom je een heel eind.

Peulvruchten bevatten veel goede voedingsstoffen en zijn zeer betaalbaar. Ideaal studenten-voedsel dus.

Peulvruchten

Vaak wordt in een recept het gewicht van kant-en-klare peulvruchten uit pot of blik aangegeven. Gebruik je gedroogde peulvruchten, dan heb je genoeg aan $\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{3}$ van het aangegeven gewicht.

Linzen hoeft je niet te weken; week kikkererwten en bonen 8 tot 12 uur. Spoel ze af en kook ze daarna in een ruime hoeveelheid water.

De kooktijd varieert enorm per soort: 15 tot 90 minuten. Kook alle peulvruchten goed gaar. Hoe zachter ze zijn, hoe beter je ze verteert.



Rijst

methode 1

Breng een grote pan met veel water aan de kook. Voeg de rijst toe, breng het water weer aan de kook en roer goed door. Sluit de pan en kook de rijst gaar. Giet af en laat 10 minuten in een gesloten pan staan.

methode 2

Breng 1 kop rijst met 1,5 à 2 koppen water aan de kook. Laat de rijst zachtjes koken met gesloten deksel tot al het water is opgenomen. Zet dan het vuur uit en laat de rijst nog 10 minuten staan.

Energiezuinig koken

- Kleinere pannen verbruiken minder gas of elektriciteit. Houd het deksel op de pan, dan gaat er geen warmte verloren.
- Maak een 'hooikist' voor je pannetje rijst of aardappels. Breng water aan de kook. Wikkel de pan in warme dekens of zet hem in een koelbox met een warme deken eromheen. Zo bespaar je veel gas of elektriciteit.
- Week gedroogde bonen 8 uur in koud water. Spoel ze af, kook ze 5 minuten en giet ze over in een thermosfles. Terwijl jij chilt, slaapt en nog wat studeert (± 15 uur), garen de bonen.

Pasta

Breng 2-4 liter water met wat zout aan de kook en voeg 250-500 gram pasta in één keer toe. Even goed doorroeren zodat de pasta niet gaat vastplakken.

De kooktijd varieert per soort: 3-12 minuten. Kijk dus even op de verpakking. Wil je de pasta 'al dente' (beetgaar)? Kook hem dan vooral niet te lang. Giet de pasta af in een vergiet en schud hem even om.





Aardappels

Schil de aardappels met een mesje of een dunschiller. Snijd de zwarte puntjes er met een scherp mesje uit. Was de aardappels en halveer grote exemplaren. Doe ze in een ruime pan met water en een beetje zout. Zorg dat de aardappels net onder staan. Breng ze, met gesloten deksel, aan de kook. Zet het vuur zo laag dat de aardappels nog net koken en zet het deksel schuin op de pan.

Roer een klontje roomboter en een eetlepel (verse) peterselie door de aardappels. Smaakt lekker en ziet er culinair uit!

Afhankelijk van de soort kook je de aardappels 20 tot 30 minuten. Door er met een vork in te prikken, voel je of de aardappels tot binnenin gaar zijn. Giet ze af en laat ze nog even, zonder deksel, kort droogstomen.



Vlees of vis

een stukje vlees of vis

Een lapje vlees of een stukje zalmfilet bak je op hoog vuur in een koekenpan met gesmolten boter of hete olie. Keer regelmatig om zodat het stuk niet vastplakt. Over het kruiden vóór of na het bakken lopen de meningen nogal uiteen. Kruid in ieder geval pas kort van tevoren.

vleesreepjes

Reepjes kipfilet, biefstuk of varkenshaas kun je uitstekend roerbakken. Verhit een wok en schenk er wat olie in. Voeg het vlees toe en beweeg het voortdurend met een spatel heen en weer zodat het aan alle kanten kan bruinen.

Als de vleesreepjes bruin zijn, kun je gesneden groenten toevoegen, kruiden en een scheut ketjap of woksaus. Met gekookte rijst heb je dan al snel een heerlijke maaltijd.



De perfecte biefstuk



①

Laat de biefstuk op kamertemperatuur komen voor je hem bakt. Leg hem eerst een half uur buiten de koelkast.

②

Zorg dat de olie goed heet is.

③

Bak de biefstuk tot hij mooi bruin is. Voor rosé 2-4 minuten, voor medium 4-6 minuten en voor doorbakken 6-8 minuten.

④

Pak het vlees na het bakken in met aluminiumfolie en laat het 5 à 10 minuten rusten.

⑤

Bestrijk de steak na het bakken met wat olijfolie of boter om hem extra smeuïg te maken.

Gebruik een olie die je op hoge temperatuur kunt verhitten, zoals arachideolie, maisolie, of zonnebloemolie.



Eieren

Bakken, koken,
klutsen ... met een
eitje kun je alle
kanten op.

gebakken eitje

Smelt een klontje boter in een koekenpan. Tik met een mes het ei halverwege open en laat het voorzichtig in de pan glijden. Zet het vuur lager en laat het eitje 3-4 minuten zachtjes bakken. Als het eiwit net is gestold, is je gebakken eitje klaar.

omelet

Klop 4 eieren los met peper, zout en een scheutje room. Verwarm een klont (room)boter in een niet te hete pan. Giet het eimengsel in de pan en blijf de pan bewegen! Schud al draaiend en maak de rand van het mengsel steeds even van de pan los met een spatel. Vouw de omelet dubbel als hij wat meer gaat stollen en laat hem vanuit de pan op een bord glijden.

roerei

Klop 4 eieren los in een kom. Doe er wat peper en zout bij. Smelt een beetje boter in een pan op laag vuur en schenk de eieren erin. Roer met een spatel voortdurend van buiten naar binnen tot de eieren beginnen te stollen. Haal de pan van het vuur en voeg een scheut room en een klontje boter toe.

gekookt eitje

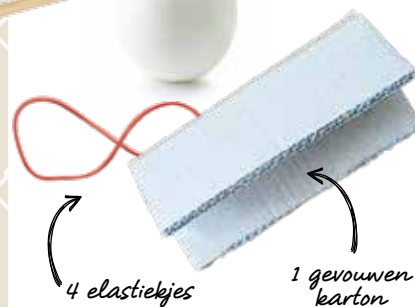
Prik met een speld een gaatje aan de onderkant van het ei (in de luchtkamer) om openbarsten van het ei tijdens het koken te voorkomen. Doe het ei in een pannetje, giet er koud water bij tot het ei net onder staat. Breng het water aan de kook: 4 minuten voor een halfzacht gekookt eitje en 8 minuten voor een hardgekookt eitje. Spoel het ei direct af onder de koude kraan, zodat het niet doorgaart.

Hartvormig ei

Maak met een paar hulpmiddelen dit romantische eitje. Let op: niet geschikt voor zachtgekookte eitjes.

1 hardgekookt
en gepeld ei

1 chopstick

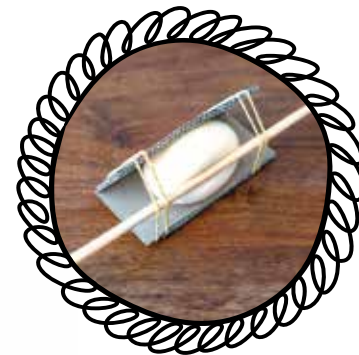


4 elastiekjes

1 gevouwen
karton

①

Plaats het ei in het karton. Leg de chopstick over het ei en doe de elastiekjes om het karton.



②

Zet het ei 20 à 30 minuten in de koelkast.

③

Haal het ei voorzichtig uit de vorm en snijd het doormidden.





Eitje voor het ontbijt, je lunch, het avondeten en 's nachts als antikater-middel: een eitje kan er altijd in! Bewaar eieren op een koele en donkere plaats, maar liever niet in de koelkast.

Versheidstest

Leg een ongekoookt ei in een glas water.



Zakt het ei naar de bodem?

Dan is het lekker vers!



Blijft het ei drijven?

Dan is het minder vers. Waarschijnlijk kun je het nog wel eten. Breek het open en ruik! Een bedorven ei verspreidt een zwavelachtige geur.

Maak groenten altijd goed schoon. Dat geldt ook voor biologische groenten.

Groenten

snijbonen

Verwijder de uiteinden. Snijd de snijbonen in stukjes. Kook ze in ongeveer 15 minuten (beet)gaar.

paprika

Snijd de paprika doormidden. Verwijder de zaadlijsten en de steelaanzet. Paprika kun je rauw eten of kort wokken.

sperziebonen

Verwijder de uiteinden. Breek de sperziebonen eventueel doormidden. Kook ze in een laagje water in ongeveer 15 minuten gaar.

spruitjes

Verwijder de buitenste blaadjes en het stronkje. Kook spruitjes 6 tot 9 minuten in een laagje water.

bloemkool

Verwijder het groen. Verdeel de bloemkool in roosjes. Kook de bloemkool in een laagje water in ongeveer 15 minuten gaar of wok hem. Trouwens, bloemkool is rauw ook lekker!

witte en groene kool, spitskool, Chinese kool

Verwijder de buitenste bladeren en de stronk. Snijd de kool in reepjes. De perfecte wokgroenten!

broccoli

Snijd de broccoli in roosjes, schil de steel en snijd deze in blokjes. Kook de broccoli in een laagje water in ongeveer 4 tot 6 minuten gaar of wok hem. Rauw is hij ook lekker én gezond!

spinazie

Spoel voorgewassen spinazie af en doe hem met alleen het 'aanhangende water' in de pan. Kook de spinazie kort en pers daarna al het kookvocht eruit.



Heb je al eens spruitjes met rijst en satésaus gegeten?



Creatief met restjes!

Eten over? mik het niet in de klike, want wie wat bewaart, heeft (echt) wat! Spek je portemonnee met deze slimme trucs.

Restje rijst?

fried rice

Snijd een rode paprika en een ui in kleine stukjes. Fruit ze kort in wat olie. Zorg dat de olie goed heet is. Voeg de rijst toe en roerbak het geheel een paar minuten.

rijstkoekjes

Meng 100 gram gekookte rijst met een losgeklopt ei, peper en zout. Doe wat olie in een koekenpan en leg er 2 (ronde) bakvormpjes in. Vul de vormpjes met het rijst-eimengsel. Bak de koekjes ongeveer 8 minuten op laag vuur tot de onderkant bruin is. Draai de vormpjes om en bak ook de andere kant op laag vuur. Haal de rijstkoekjes uit de vormpjes.

Verse kruiden over?

kruidenolie

Knip of snijd een handvol verse kruiden fijn. Meng ze met olijfolie. Doe de kruidenolie in een ijsblokjes-vorm en vries de blokjes in.

Zo heb je altijd een kruidenolie van verse kruiden bij de hand. Lekker om champignons, aardappels of een stukje vlees in te bakken.

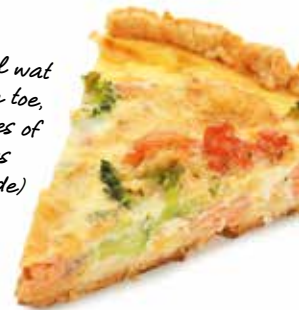


Restje vlees?

stoofschotel

Restje vlees over van de vorige dag? Gooi het in een pan met ui, aardappels, champignons, wortel en een flesje bier en maak er een heerlijke stoofschotel van door alles een paar uur zachtjes te laten pruttelen.

Voeg eventueel wat extra groenten toe, zoals doperwtjes of kleine roosjes (geblancheerde) broccoli.



Restje groenten?

quiche

Verwarm de oven voor op 170 °C. Snijd het restje groenten fijn. Je hebt ongeveer 250 gram nodig. Meng de groenten met 3 losgeklopte eieren, 50 ml crème fraîche en peper en zout. Vet een quichevorm in en bekleed hem met bladerdeeg. Vul de vorm met het groentemengsel en bak de quiche 45 minuten in de oven.



tomaten-groentesoep

Snijd een restje gegrilde of gekookte groenten in kleine stukjes. Verwarm een fles passata of een pak tomatensap. Doe de fijngesneden groenten en een bouillonblokje erbij en roer goed door. Verdeel de soep over 4 kommen en strooi in elke kom ringetjes lente-ui en leg er een takje peterselie op.

Restje aardappels?

gebakken aardappels

Snijd een restje gekookte aardappels in plakjes. Verhit een dikke klont boter in een koekenpan en bak de plakjes op hoog vuur tot ze bruin zijn. Schud de pan regelmatig om en voeg eventueel nog wat boter toe.

Je maakt de gebakken aardappels extra lekker door spekjes en wienringen mee te bakken.



hamburger

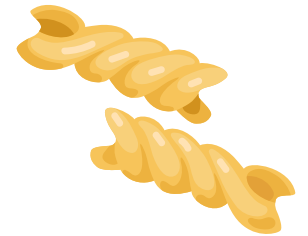
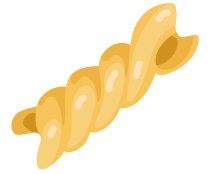
Snijd de groenten in kleine stukjes en meng ze met wat gehakt, peper, zout en een ei. Die hamburger was nog nooit zo lekker.

mediterraans recept

Pasta met zalm en broccoli

- 1 Kook de pasta. Snijd de broccoli in stukjes. Voeg de laatste 5 minuten van de kooktijd van de pasta ook de broccoli toe aan de pasta. Laat meekoken tot de broccoli gaar is. Giet af en vang 200 ml van het kookvocht op. Houd dit apart.
- 2 Snipper de uien. Verhit olie in een koekenpan en bak de uien tot ze glazig zijn. Zet het vuur uit.
- 3 Voeg nu de pasta, de broccoli, de zalmsnippers, de roomkaas en het kookvocht toe. Roer goed door. Voeg zout en peper toe voor de smaak.

- Dinertje voor vier?
Dit heb je nodig:
- 300 g fusili
 - 500 g broccoli
 - 2 uien
 - 2 el olijfolie
 - 200 g gerookte zalmsnippers
 - 150 g roomkaas met bieslook



De urimaki sushi is de koningin onder de sushi. Ze is precies het omgekeerde van de bekende 'sushi maki', waarbij de rijst en de vulling worden opgerold in de nori.

De urimaki wordt binnenstebuiten gerold. Niet het norivel, maar de rijst zit aan de buitenkant.

Dit heb je nodig voor 12 sushi's:

- 1 winterpeen
- ½ komkommer
- 1 norivel
- 2 el sesamzaad
- 1 avocado
- 300 g gare sushirijst
- Japanse sojasaus

Urimaki sushi *vegetarisch*

Zo maak je de sushi's:

1 voorbereiden

Was de winterpeen. Was de komkommer, verwijder de zaadjes. Snijd de wortel en de komkommer in dunne reepjes. Knip of snijd het norivel eenmaal over de lengte. Rooster de sesamzaadjes kort in de koekenpan. Halveer de avocado en verwijder de pit. Haal de schil eraf en snijd de avocado in rechte repen.

2 rollen

Pak het bamboematje in met plasticfolie. Bedek het matje met een laagje gare rijst (circa 140 gram) ter grootte van je gehalveerde norivel. Leg het norivel erop. Leg een paar reepjes wortel, avocado en komkommer in het midden. Rol de sushi dicht met behulp van het matje. Druk de rol goed aan. Verwijder het matje en snijd de urimakiröl in 6 stukken met een scherp mes. Maak na elke snede je mes vochtig. Herhaal deze stap voor de tweede rol.

3 serveren

Leg de urimaki's op een bord en bestrooi ze met de sesamzaadjes. Serveer met een schaalje sojasaus.

