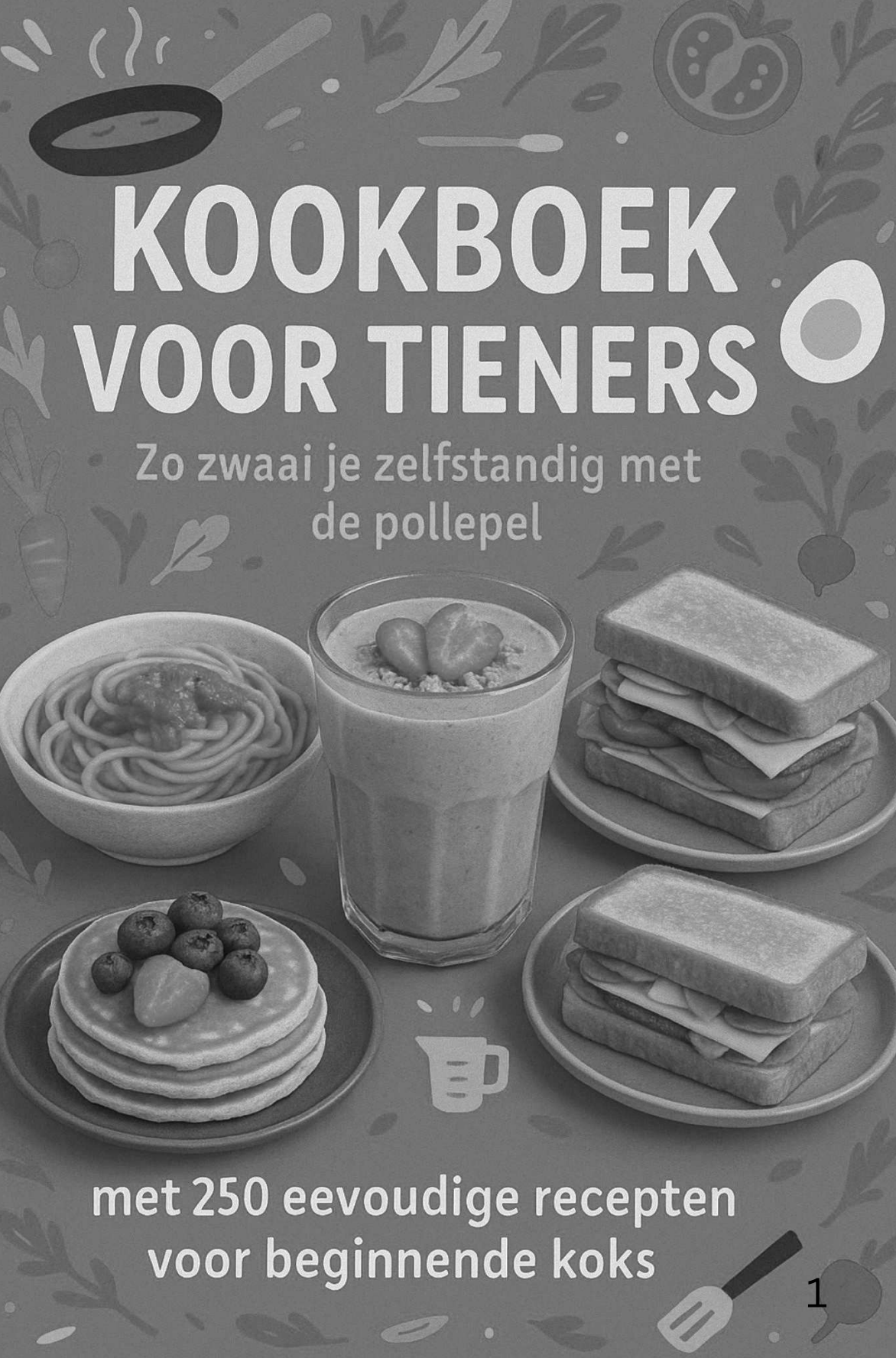




KOOKBOEK VOOR TIENERS

Zo zwaai je zelfstandig met
de pollepel



met 250 eenvoudige recepten
voor beginnende koks



INHOUDSOPGAVE

Inleiding

Waarom zouden tieners überhaupt moeten koken?

Keukengerei-check - Wat heb je nodig om te koken?

Koelkast- en voorraadkast-check: De belangrijkste basisingrediënten

Voeding voor tieners: Do's en don'ts

Jouw voeding: De must-haves

Het juiste aantal maaltijden per dag

Voeding voor tieners: De do's

Voeding voor tieners: De don'ts

Voedingsmiddelen die ideaal zijn voor tieners

Tips voor een goede start in de keuken

ONTBIJT

VOOR EEN PERFECTE START VAN DE DAG

Notige fruitsalade	27
Ontbijtmuffins	27
Good-Morning-Smoothie	28
French Toast	28
Muesli met yoghurt	29
Zelfgemaakt Granola	29
Klassieke Overnight Oats	31
Porridge	31
Ontbijtpudding	32
Smoothie Bowl	32
Zelfgebakken Bananenbrood	33
Chiapudding	33
Ontbijtschotel uit de oven	34
Pannenkoeken (Pancakes)	34
Luchtig roerei	35
Supersnel Omelet	35
Appel-Couscous	36
Heerlijke Broodjes	36
Chocoladedrank voor het ontbijt	37
Fruitige Kwark	37
Romige Vanille-yoghurt met Bessen	38
Chocolade-Avocado-Smoothie	38
Ontbijt uit het glas	39
Ovengebakken Oatmeal	39
Bananenpap	40
Bananenmelk	40
Aardbei-karnemelksmoothie	41

PASTAGERECHTEN – PASTA KAN ALTIJD

Spaghetti Carbonara (plantaardige versie)	43	
Pasta anders dan anders (uit de oven met frisse kruidendip)	43	
Pasta met Feta		44
Pasta met spinazie en tomaat	44	
Pasta all'arrabbiata		45
Pesto-Spaghetti		45
Snelle ovenschotel met gnocchi en mozzarella	46	
Melkpasta (Zoete melknudels)	46	
Tonijnspaghetti		47
Spaghetti-taart		47
Groente-Spaghetti		48
Groentelasagne		49
Bonte Pastasalade		50
Klassieke Pasta met Tomatensaus	50	
Heerlijke Pastaschotel		51
Kaas-pasta		51
Avocado-pasta		52
Spinazie-pasta		52
Pasta aan een Spiesje	53	
Käsespätzle		53
Zalm-room-pasta		54
Pasta Bella Italia – Italiaanse roerbakschotel	54	

SNACKS

VOOR DE KLEINE TREK TUSSENDOOR

Komkommertjesnacks	56	
Koolrabi-frietjes		56
Bananen-sandwich	57	
Gezond bananenijs	57	
Bliss Balls		58
Vruchtenrepen		58
Abrikozenhapjes		59
Groentesticks met dip	59	
Mueslirepen-koekjes	60	
Watermeloenpizza	60	
Appelfrietjes		61
Powerrepen		61
Energy Balls		62
IJzige Bonbons		62
IJs-Popsicles		63
Gevulde radijsjes	63	
Tomaat-Mozzarella op een prikker		64
Gevulde Pretzels	64	
Bruschetta		65
Kleine Feta-torentjes	65	
Snackhapjes		66
Heerlijke bladerdeeghapjes (rolletjes)	66	

IETS GEZONDS EENVOUDIGE SALADES

Meloensalade met feta	68	
Broccolisalade	68	
Hirsesalade	69	
Veldsla met Ananas	69	
Couscoussalade	70	
Tomatensalade met munt	70	
Komkommer-sesamsalade	71	
Gemengde salade met ei	71	
Chinakoolsalade	72	
Bonte salade met paprika, komkommer, mais & feta	72	
Avocado-salade	73	
Radijsjessalade	73	
Eenvoudige komkommersalade	74	
Gekleurd groentesalade met feta	74	
Snelle gemengde salade	75	
Snelle veldsla		75
Broodsalade (Panzanella)	76	
Snelle groentesalade	76	
Wortelsalade		77
Heerlijke bladsalade met champignons	77	
Vitaminbom salade		78
Boeren- of Griekse salade	78	

LAST MINUTE SNELLE GERECHTEN

Toscaanse Gehaktballetjes	80	
Vikingstoofpot		80
Pizza-broodjes		81
Paprikapan met rijst		81
Oma's griesmeelpudding	82	
Mama's pannenkoeken	82	
Kaas-preisoep		83
Tomatenvierkantjes		83
Tomaten-One-Pot		84
Flammkuchen op een andere manier	84	
Snelle Toast		85
Snelle Pan		85
Kokossoep		86
Kaasburgers		86
Courgette-Spaghetti	87	
Chili con Carne		87
Gevulde Champignons	88	
Tomatenrijst		88
Gebakken rijst		89
Gebakken noedels	89	
Kaiserschmarrn		90
Gebakken Camembert	90	
Paprika-pasta		91

AARDAPPELGERECHTEN – HEERLIJKS UIT DE KNOL

Gepofte aardappels uit de oven	93
Aardappelpan	93
Aardappelschijfjes (Taler)	94
Aardappelgoulash	94
Gevulde en gegratineerde aardappelenb	95
Rösti	95
Aardappeltasjes	96
Heerlijke Geroosterde Aardappelen	96
Oma's Aardappelsoep	97
Aardappelkoekjes (Reibekuchen)	97
Snelle aardappelschotel	98
Aardappelgratin	98
Gezonde Aardappelpuree	99
Aardappelcurry	99
Aardappelschotel	100
Aardappelstoofpot	101
Aardappel-Pannenkoekjes	101
Knollenovensschotel	102
Knapperige Aardappelen	102
Krielaardappelen met Kwarkdip	103
Aardappel ontmoet Tomaat	103
Tortilla	104

HEERLIJKHEDEN VAN OVER DE HELE WERELD

Kleine Tortilla (Spanje)	106
Köfte (Turkije)	106
Courgettekoekjes (Turkije)	108
Noedelsoep (Japan)	108
Mac and Cheese (Canada)	109
Minestrone (Italië)	109
Menemen (Turkije)	110
Aardappelschotel (Zweden)	110
Nasi Goreng (Indonesië)	111
Thaise curry (Thailand)	112
Pindakaas-sandwich (VS)	113
Wraps (Canada)	113
Baked Beans (Engeland)	114
Blini (Rusland)	114
Gebakken noedels (Azië)	115
Gebakken rijst (China)	115
Pizzadeeg (Italië)	116
Guacamole (Mexico)	116
Zomersoep (Zweden)	117
)	

FASTFOOD OP EEN ANDERE MANIER

Pizzaballetjes	119
Fruitige sandwich	119
Gevulde taco's	120
Chicken nuggets	120
Mini-pizza's	121
Kaas-soufflé	121
Potato wedges	122
Snelle panpizza	122
Groente-friet	123
Kroketten	123
Groentechips	124
Falafel	124
Groentekoekjes	125
Sandwichrol	125
Uienringen	126
Knapperige chips	126
Knapperige schijfjes	127
Pizzasticks	127
Burgermuffins	128
Gezonde pizza	128
Cheeseburgersalade	129
Cheese fries	129
Veggie-wrap	130
Green fries	130
Kip snacks	131

VEGAN & VEGETARISCH VOOR HET MILIEU

Rijstpan	133
Tofuschnitzel	133
Bolognese	134
Geroosterde tofu	134
Tamari-tofu	135
Veganistische pastasalade	135
Veganistische curry	136
Tofu aan een spies	136
Vleesloze salade – Vegetarisch	137
Spinazie-eisalade	137
Spinazie-aardappelknoedels	138
Tofupan	138
Pompoenpasta	139
Asperge-citroenpasta	139
Gebakken geitenkaas	140
Spinaziepannenkoeken	140
Hüttenkäsekoekjes	141
Feta uit de oven	141
Paprika-tofu-rijst	142

DESSERTS HEERLIJK VOOR ZOETEKAUWEN

Appelcrumble	144
Frambozenroom	144
Fruitig dessert	145
Heerlijke lekkernij	145
Kokosdessert met aardbeien	146
Meloensorbet	146
Kiwi-dessert	147
Chocolade-dessert	147
Brownies	148
Chocolade Muffins	148
Kokoskoekjes	149
Aardbeiendroom	149
Cashewcrème	150
Groene Crème	150
Kokosbananen	151
Heet Appelgerecht	151
Spelt Dessert	152
Fruitsalade	152
Frambozenijs	153
Honingyoghurt	153
Appelpudding	154
Chocoladekwark	154
Choco-Mousse	155

DRANKEN

ALS DE DORST KOMT

Rode vruchtenschorle	157
Tropische Schorle	157
Zelfgemaakte bubble tea	158
Gingershot	158
Verfrissende drank	159
Milkshake met frambozen	159
Citroenlimonade	160
Mango lassi	160
Appelpunch	161
Limonade met granaatappel	161
Fruitige verfrissing	162
Klassieke ijsthee	162
Meloenverfrissing	163
Frambozenlimonade	163
Kokosmilkshake	164
Sprankelende ijsthee	164
Meloenbowl	165
Aardbeienbowl	165
Aardbeienlimonade	166
Gemberfrisdrank	166
Zomerse karnemelkshake	167
Wei-drink	167

 30-dagen eetplan voor tieners
(met ontbijt, lunch, diner en snack) 168

Inleiding

Koken – een onderwerp dat voor veel tieners waarschijnlijk een beetje saai klinkt. Wie wil er nu minutenlang of zelfs uren in de keuken staan, allerlei ingrediënten snijden en wachten tot de maaltijd eindelijk klaar is? Toch kan koken echt leuk zijn. Geloof je het niet? Dan moet je zeker verder lezen. Op de volgende pagina's vind je namelijk niet alleen handige tips over koken, maar ook 250 lekkere en eenvoudige recepten die je helemaal zelf kunt klaarmaken.

Zo kun je niet alleen jezelf verwennen met een lekkere maaltijd, maar ook je familie en vrienden verrassen. Want laten we eerlijk zijn: wie kan koken, heeft een duidelijk voordeel. Je bent dan niet alleen zelfstandig, maar je kunt ook op elk moment je favoriete gerechten maken.

Koken heeft inderdaad heel wat voordelen. Vooral als het om je voeding gaat, heb je de volledige controle – tenminste als je je maaltijden zelf bereidt in plaats van te grijpen naar fastfood en dergelijke. Maar wacht eens! Fastfood kan ook gezond zijn – echt waar. Naast allerlei andere recepten vind je in dit boek ook lekkere fastfoodgerechten die niet alleen makkelijk te maken zijn, maar ook veel gezonder dan gekochte burgers en snacks.

Er valt dus heel wat te ontdekken op de volgende pagina's. Daarom moeten we geen tijd meer verliezen en meteen beginnen, zodat jij binnenkort zelf de pollepel kunt oppakken!

Waarom zouden tieners eigenlijk moeten koken?

Een vraag die je jezelf vast ook weleens hebt gesteld. Want vroeg of laat proberen ouders hun kinderen aan te sporen om zelf te koken. “Je kunt toch zelf iets klaarmaken” of “Als je het niet lekker vindt, moet je maar zelf koken” – dit soort uitspraken behoren tot het standaardrepertoire van ouders. En laten we eerlijk zijn: ergens hebben ze ook wel een beetje gelijk.

Tieners leren koken is eigenlijk helemaal niet zo’n gek idee. Zo word je niet alleen zelfstandiger, maar leer je ook de moeite en het werk in de keuken wat meer te waarderen. Als je zelf al eens met een pollepel hebt staan zwaaien, weet je hoeveel werk er eigenlijk in een maaltijd zit. Aan de andere kant is koken met of onder toezicht van je ouders vaak niet echt spannend. Uitspraken als: “Doe dat zo”, “Snijd dat op deze manier” of “Nee, dat is fout” komen dan maar al te vaak voorbij. En onder zulke omstandigheden verdwijnt de zin om te koken natuurlijk snel. Begrijpelijk.

Daarom is dit boek speciaal bedoeld voor tieners die zelfstandig willen leren koken. En dat kan echt! Je hebt niemand nodig die over je schouder meekijkt of controleert of je alles goed doet. De recepten in dit boek zijn zo duidelijk en eenvoudig geschreven dat je eigenlijk niets fout kunt doen. Maar waarom zou je dan toch al die moeite doen?

Om die vraag te beantwoorden, kijken we eens naar de voordelen die koken jou biedt – zodra je zelf in de keuken aan de slag gaat en allerlei gerechten klaarmaakt:

word je zelfstandig
bepaal jij zelf wat er op je bord komt
maak je indruk op familie en vrienden
help je mee om geld te besparen
let je beter op je voeding

Dit zijn natuurlijk slechts de belangrijkste voordelen die koken met zich meebrengt. Bovenal draait het erom dat je zelfstandiger wordt. Want op een dag verlaat je het ouderlijk huis, en dan is het wel zo handig als je zelf een fatsoenlijke maaltijd kunt bereiden. Precies daarom is het slim om nu alvast wat kookervaring op te doen. En geloof me – het is echt makkelijker dan je denkt.

Equipmentcheck in de keuken – Wat heb je nodig om te koken?

Ook al kun je waarschijnlijk niet meer wachten en wil je het liefst meteen de keuken in duiken om te beginnen met koken, is een goede voorbereiding toch erg belangrijk. En daar hoort ook bij dat je eerst even kijkt welke uitrusting er in de keuken aanwezig is. Waarschijnlijk woon je – als je dit boek leest – nog bij je ouders. Dat betekent dat je kunt profiteren van een keuken die in de meeste gevallen al goed uitgerust is. Toch is een kleine check zeker geen overbodige luxe. Er zijn namelijk een paar dingen die echt in geen enkele keuken mogen ontbreken.

Trefwoord: Pannen

Pannen zijn onmisbaar en worden voor bijna elk recept gebruikt. Idealiter zijn ze van roestvrij staal (rvs) en hebben ze een bijpassend deksel. Je hebt minstens één grote pan nodig met een inhoud van vijf tot zes liter, plus twee à drie middelgrote pannen. In de grote pan kun je prima pasta, soep of stoofgerechten maken. De kleinere zijn geschikt voor allerlei andere gerechten.

Trefwoord: Koekenpannen

In principe is één goede koekenpan voldoende. Meer pannen zijn natuurlijk handig, maar niet per se nodig. Belangrijk is dat de pan een hittebestendige handgreep heeft en een antiaanbaklaag. Die zorgt ervoor dat er niets blijft plakken en maakt het schoonmaken veel makkelijker. Om goed te kunnen werken, is een diameter van 28 cm ideaal. Twijfel je of de pan aan deze voorwaarden voldoet? Vraag het dan gerust even aan je ouders.

Trefwoord: Snijplanken

Om te kunnen snijden en hakken heb je natuurlijk een geschikte ondergrond nodig. Er moeten dus snijplanken of -matten in verschillende formaten beschikbaar zijn. Qua materiaal kun je het best kiezen voor kunststof of glas. Houten planken zien er wel mooi uit, maar zijn niet altijd even hygiënisch schoon te krijgen.



Trefwoord: Schalen

Ook schalen zijn onmisbaar in de keuken. Er zou minstens één grote mengkom aanwezig moeten zijn. Die herken je aan de antisliprand aan de onderkant, waardoor de kom niet wegglijdt tijdens het roeren. Daarnaast zijn twee à drie schalen in verschillende formaten handig om bij de hand te hebben. Als er ook nog een hoge maatbeker (mixbeker) in de keuken te vinden is, des te beter. Die kun je bijvoorbeeld gebruiken om mee te pureren of slagroom op te kloppen.

Trefwoord: Maatbeker

Om ingrediënten nauwkeurig af te meten, heb je een maatbeker nodig. Die moet een inhoud van één liter hebben en verdeeld zijn in stappen van 50 ml. Een modern alternatief is een keukenweegschaal. Eén van beide zou in elk geval in de keuken aanwezig moeten zijn.

Trefwoord: Messen

Nu wordt het scherp. In de keuken worden messen vaak gebruikt, en je hebt verschillende soorten nodig. Met een koksmes kun je bijvoorbeeld uitstekend vlees en groenten snijden. Het broodmes herken je aan het gekartelde lemmet en wordt – je raadt het al – gebruikt om brood te snijden. Een universeel mes is geschikt voor vrijwel alle snijklussen in de keuken. Voor het schillen en klein snijden van groenten gebruik je een groentemesje. Een dunschiller is hiervoor trouwens ook een goed alternatief. Kijk gewoon wat voor jou het prettigst werkt.

Trefwoord: Lepels, pollepels en co.

Kooklepels, pollepels en andere keukentools zijn idealiter van siliconen gemaakt. Zo komen er geen schadelijke stoffen in je eten terecht en zijn ze bovendien makkelijker schoon te maken. Met een soeplepel kun je soep en andere gerechten opscheppen. Hetzelfde geldt voor een sauslepel. Kooklepels gebruik je vooral om tijdens het koken te roeren. Met een spatel kun je gebakken ingrediënten omdraaien of uit de pan halen. Ook belangrijk: een middelgrote én een grote garde mogen zeker niet ontbreken.

Trefwoord: Zeven

Zeven zijn onmisbaar om bijvoorbeeld groenten of pasta af te gieten. Daarom moet er in ieder geval een vergiet (pastazeef) in de keuken aanwezig zijn. Daarnaast is het handig als er ook nog andere zeven in verschillende formaten beschikbaar zijn.

Trefwoord: Rasp

Ook een rasp is erg praktisch. Daarmee kun je allerlei soorten groenten grof of fijn raspen. Kleinere raspen zijn ideaal voor bijvoorbeeld specerijen of harde kaas.

Trefwoord: Elektrische apparaten

Elektrische apparaten kunnen het werk in de keuken een stuk gemakkelijker maken, maar ze zijn meestal optioneel – dus niet per se noodzakelijk. Handig zijn een handmixer en een staafmixer. Voor het maken van smoothies en shakes is een blender ook erg praktisch. Maar zoals gezegd: dit is geen must. Een staafmixer is een prima alternatief.

Trefwoord: Verbruiksartikelen

Tot de verbruiksartikelen in de keuken behoren onder andere:

bakpapier
aluminiumfolie
vershoudfolie
tandenstokers
houten prikkers

Bakpapier gebruik je bijvoorbeeld om een bakplaat mee te bekleden of – zoals de naam al zegt – om op te bakken. Met aluminiumfolie en vershoudfolie kun je etensresten afdekken en in de koelkast bewaren. Tandensokers en houten prikkers worden soms bij recepten gebruikt of voor de zogenaamde priktest bij het bakken, om te controleren of een cake of taart gaar is.

Uitrustingschecklist

Voor je check-up in de keuken kun je de volgende checklist gebruiken. Zo wordt het allemaal net wat makkelijker.

- ☐ 1 grote kookpan
- ☐ 2 tot 3 kleinere kookpannen
- ☐ 1 koekenpan
- ☐ 1 grote snijplank of onderlegger
- ☐ kleinere snijplanken of onderleggers
- ☐ 1 grote mengkom
- ☐ 2 tot 3 schalen in verschillende maten
- ☐ 1 maatbeker of een keukenweegschaal
- ☐ 1 koksmes
- ☐ 1 broodmes
- ☐ 1 groentemesje of dunschiller
- ☐ 1 universeel mes
- ☐ 1 soeplepel
- ☐ 1 sauslepel
- ☐ 1 spatel
- ☐ 1 tot 2 kooklepels
- ☐ 1 middelgrote garde
- ☐ 1 grote garde
- ☐ 1 vergiet (pastazeef)
- ☐ 2 tot 3 zeven in verschillende maten
- ☐ 1 keukenrasp – eventueel kleinere raspen
- ☐ bakpapier
- ☐ aluminiumfolie
- ☐ vershoudfolie
- ☐ tandenstokers
- ☐ houten prikkers
- ☐ handmixer (optioneel)
- ☐ staafmixer (optioneel)

Koel- en keukenkast-check: De belangrijkste basis-ingrediënten

Van de ene check naar de volgende – dit keer zijn de koelkast en de voorraadkast aan de beurt. Er zijn namelijk een aantal ingrediënten die eigenlijk altijd in de keuken aanwezig zouden moeten zijn. Ze vormen vaak de basis voor veel recepten en besparen je een hoop boodschappen als je begint met koken. Het loont dus zeker om even goed rond te kijken in je keuken. Gebruik de volgende checklist om te controleren wat je al in huis hebt:

Koelkast – wat moet erin zitten?

- ☐ Boter of margarine
- ☐ Eieren
- ☐ Melk (of een melkvervanger)
- ☐ Slagroom (of roomvervanger)
- ☐ Geraspte kaas
- ☐ Parmezaanse kaas
- ☐ Mosterd

Voorraadkast – wat moet je zeker hebben?

- ☐ Pasta
- ☐ Rijst
- ☐ Bloem
- ☐ Aardappelen
- ☐ Uien
- ☐ Knoflook
- ☐ Honing
- ☐ Havermost
- ☐ Maïzena
- ☐ Bakpoeder
- ☐ Groentebouillon
- ☐ Tomatenpuree
- ☐ Passata of tomatenblokjes (uit blik of glas)