

Inkijkexemplaar

Inhoud van het kookboek

Lijst met keukengereedschappen

Lijst met kruiden, alle ingrediënten zijn in iedere supermarkt te vinden!

Wat is handig om te weten?

Recepten

Recepten zijn verdeeld in categorieën:

Ei, Sunny side up en een lekkere uitsmijter!

Aardappelen, hoe kook je de verschillende soorten aardappelen?

Groenten, wat is koude grond en hoe maak je een lekker sausje?

Vlees, verschillende soorten en waarom is woensdag gehakt dag?

Index om gerechten makkelijk te vinden.

In het kookboek vertel ik je ondertussen wat bijzonder en hoe je gerechten maakt.

We beginnen met het koken en bakken van een ei.

Waarom? Zodat je de basisbeginselen van het koken kan oefenen.

Een heerlijke uitsmijter!

Eitje bakken.

Gereedschap:

- Kleine koekenpan
- Keukenmes
- Spatel om het eitje om te keren
- Keukenpapier
- Bord waar je het eitje op doet om op te eten.

Ingrediënten:

- Ei.
- Boter, ongeveer 10 gram = klontje boter.

Wat ga je doen:

Leg een vel keukenpapier naast het gasfornuis, wel op 10 cm van het vuur.

Leg hierop de spatel klaar.

Pak het bordje waar je het eitje op gaat serveren.

Snij met het mes het klontje boter en zet de koekenpan op een middelgrote brander.

Leg het mes daarna op het keukenpapier, dan hou je het aanrechtblad schoon en is het schoonmaken makkelijker.

Op half vuur laat je de boter smelten.

Je ziet de boter smelten en je verdeelt de boter over de bodem van de koekenpan. Dit doe je door de koekenpan voorzichtig van het vuur te pakken bij de steel en een beetje rond te draaien zodat de boter over heel de bodem zit.

Als de boter gesmolten is dan tik je het eitje dat je in één hand hebt stuk met je mes in de andere hand.

Doe dit boven de koekenpan.

En laat het eitje in de pan vallen, het is fijn als je dichtbij de bodem van de pan doet maar niet zo dichtbij dat je je brandt.

Je maakt met het mes of de spatel het eigeel stuk.

Nu kan je het vuur een beetje hoger doen en het eitje laten bakken.

Het vet mag niet verkleuren tot donkerbruin, je kan het vuur wat zachter zetten als de boter al wat lichter wordt.

2 minuten bak je de ene kant en dan omdraaien met de spatel dan de andere kant bakken. Na 2 minuten is je eitje klaar en kan je het op je bordje serveren.

Spiegelei: “Sunny side up”

Het eitje niet omdraaien maar nog 4 minuten zacht laten door bakken.

Je kan eventueel een deksel op de pan doen om het eitje de juiste hoeveelheid warmte te geven.

Daarna kan je het serveren en het eigeel kan nog zacht zijn, wil je dit wat steviger dan kan je nog 2 minuten met een deksel op de koekenpan het eitje laten garen.

Je kan met een kleine koekenpan het deksel van je grootste kookpan gebruiken.

Uitsmijter:

Gereedschap:

- Kleine koekenpan.
- Keukenmes.
- Spatel om het eitje om te keren.
- Keukenpapier.
- Bord waar je het eitje op doet om op te eten.

Ingrediënten:

- Ei.
- Boter, ongeveer 10 gram = klontje boter.
- 2 sneetjes brood.
- Boter om je brood mee te smeren.
- Kaas, ham of ander beleg wat je lekker vind met een eitje.
- Curry, mosterd of mayonaise.
- Zout en peper.

Wat ga je doen:

Nu ga je het eitje bakken, net zoals boven staat beschreven.

Als het eitje aan het bakken is kan jij het broodje smeren.

Lekker beleg erop en als je nog een tomaat of komkommer in de koelkast hebt kan je deze in plakjes snijden en ook op je broodje doen.

Als je eitje klaar is dan draai je het vuur uit.

Je pakt met de spatel het eitje uit de pan en legt hem op je belegde broodje.

Nog een lekker sausje erop?

Wat jij lekker vind.

Alles afwassen en opruimen.

Bewaaradvies gebakken eitjes:

Je kan gebakken eitjes beter niet bewaren.

Soms doen mensen een gebakken eitje tussen het brood als broodbeleg.

Zorg er dan voor dat je het broodje met gebakken ei goed verpakt in aluminium folie en dat je het gekoeld kan bewaren.

Lukt dit niet dan kan je beter alleen vers gebakken eitjes eten en niet bewaren.

En een sausje maken:

Groentesausje, Botersaus

Gereedschap:

- Kleine (steel)pan.
- Een glas
- Garde of houten lepel,
- Vork om de maïzena met het water te mengen
- Mes

Ingrediënten:

- Ongeveer 150 ml kookvocht, heb je te weinig dan vul je het aan met melk.
- 150 ml melk
- 50 ml kookroom
- Nootmuskaat snufje
- Zout en peper
- 25 gram roomboter
- Maïzena 16 gram, een eetlepel met een kop erop.

Wat ga je doen:

Doe de melk en het kookvocht in de pan en zet deze op een medium brander.

Voeg het zout toe, 2 á 3 gram.

Klontje boter ook bij het vocht.

In een glas meng je de maïzena met een beetje water tot een gladde substantie.

Als het vocht kookt doe je het gas op zacht.

Je roert met een garde of houten lepel de maïzena door het vocht.

Beetje voor beetje tot jij het dik genoeg vind.

Dus je hoeft niet alle maïzena te gebruiken.

Voeg al roerend de kookroom, nootmuskaat en peper toe.

Je kan zelf variëren met:

Kaas, voeg op het laatst 2 eetlepels geraspte kaas erdoor.

Kruiden, voeg verse kruiden toe zoals peterselie of kervel.

Gedroogde kruiden kan ook, Provençaalse kruiden bijvoorbeeld.

Ham, Heb je nog 2 plakjes ham over dan kan je deze in reepjes snijden en door de saus doen.

Heerlijk bij bloemkool. Ook kan je kaas nog aanvullen of erover heen strooien.

Kerriesaus

Dit is ook de basis voor een makkelijke kerrie saus, een paplepel kerrie voeg je door de saus heen.

Deze kerrie saus is lekker voor groenten en wit vlees.

Gebruik deze saus niet om een snelle kipkerrie te maken dat recept vind je later in het kookboek.

Kerrie kan voor bloemkool, spinazie, andijvie, spruiten, koolsoorten.

Overige Groenten

Er zijn heel veel groenten en deze zal ik straks in de recepten ook nog behandelen.

Het is fijn om met groenten een heerlijke maaltijd te maken en te combineren met elkaar.

Wees nooit zuinig met groente, veel vitamines en vezels en heerlijk.

En er is notitieruimte zodat je kan opschrijven wat jij lekker vind.

Het recept volgt na een uitleg over gehaktdag, waar komt deze term vandaan?

Wat zijn de soorten gehakt en hoe herken je dit?

En dan gaan we lekker bezig.

Oma's gehaktballen:

Gereedschap:

- Beslagkom
- Snijplank
- Aardappelschilmesje
- Braadpan
- Eventueel plastic wegwerphandschoenen

Ingrediënten:

- 1 kilo gehakt van jouw keuze
- Zout/peper
- 1 grote of 2 kleine uien
- Provençaalse kruiden theelepel
- Paprika poeder 1 theelepel
- Paneermeel 3 eetlepels
- 1 ei
- 50 gram roomboter
- 50 ml olijfolie
- 50 gram paneermeel

Wat ga je doen:

In de beslag kom doe je het gehakt, Provençaalse kruiden, paprikapoeder, paneermeel en eitje. Je voegt half theelepeltje, ongeveer 2 gram zout toe en peper strooi je één keer met busje.

Nu kan je de wegwerphandschoenen aantrekken als je het vlees en ingrediënten vreemd vind voelen of wanneer je het vies vind om aan te raken.

Je kneed met je handen alle ingrediënten door elkaar.

Als ze goed vermengd zijn dan pak je in je hand een portie gehakt.

Het kan makkelijker voor je zijn om even af te wegen.

Zelf maak ik een aantal grotere en een aantal kleinere.

Ik eet niet zoveel vlees dus voor mij de kleinere gehaktbal en voor mijn man en zoon een grotere gehaktbal.

Hou je nog een beetje gehakt over dan maak je van een kleine een iets grotere zodat je alle gehakt wel gebruikt.

Voor de normale gehaktballen 150 gram

Voor de kleinere gehaktballen 100 gram

Voor kleine mini gehaktballen 50/75 gram

Je maakt met je handen een wrijvende beweging, zo vormt het gehakt in jouw handpalmen een bal. Perfect hoeft het niet te zijn, wel stevig.

Je drukt eerst 150 gram gehakt bij elkaar en dan vorm je met beide handen zo goed mogelijk een ronde bal. Dan wrijf je hem stevig in je handen zodat het een compacte bal wordt.

Je wilt niet losse stukjes vlees hebben en daarom is het nodig dat je ervoor zorgt zoveel druk te geven aan het vlees dat het allemaal bij elkaar blijft.

Nu zet je de braadpan op het vuur, je doet de olijfolie en de roomboter in de pan en laat het zachtjes smelten en warm worden.

De olijfolie zorgt ervoor dat de roomboter niet te snel verbrand. Roomboter verbrand snel en je ziet het dan bruin tot zwart worden.

De boter en olie zijn goed als ze lichtbruin gekleurd zijn. Dan komen er stofjes vrij die de smaak van de boter nog lekkerder maken.

Nu kan je één voor één de gehaktballen in de pan doen.

Het vuur heb je een beetje hoger gedaan zodat de gehaktballen in het vet kunnen bakken, zacht bakken dat is dus braden.

De rauwe gehaktballen nemen ook van het vet op en daarom heb je nog 50 gram extra roomboter zodat je nog wat kan toevoegen.

Je laat ze lekker bakken, met een vork keer je ze om zodat ze aan alle kanten mooi bruin worden.

Je blijft erbij zolang de gehaktballen aan het bakken zijn.

Draaien en bakken ongeveer 20 minuten.

Als je ziet dat ze mooi bruin zijn en aan alle kanten mooi gebakken zijn neem je een litermaat met 500 ml water.

Het vuur mag je nu hoog doen, en je schenkt voorzichtig het water in de braadpan.

Je ziet een bruisende reactie van het hete vet en het water.

Heb je een bril? Dan kan je die nu schoonmaken.

Heb je de afzuigkap wel aan gedaan?

Je doet zoveel water erop dat de gehaktballen drijven of onder het vocht liggen. Het kan zijn dat je nog wat meer erbij moet doen.

Nu wacht je tot het vocht borrelt dus kookt.

Je pakt een passende deksel, zet eerst het vuur zacht en leg dan het deksel schuin op de pan, je kan dus door een kier het vlees nog zien.

Nu komt de magie.....tijd.....veel tijd....

Langzaam aan worden de gehaktballen gaar.

Dit kan wel een paar uren duren, ze worden zachter en lekkerder als ze heel lang heerlijk mogen braden in de pan.

Neem een boek, ga lekker lezen.

Zet een kopje thee en kijk hoe het gaat.

Vul eventueel nog wat water aan de pan toe als er te weinig water in zit.

Heerlijk braden, slow cooking, tijd nemen.

Als je vrij bent kan je een grote pan vol maken en makkelijk invriezen.

Als de gehaktballen klaar zijn en je laat alles in de pan afkoelen zie je dat er een laagje vet overheen komt.

Door de olijf olie zal het niet helemaal stollen, hard worden.

Vroeger bakte men in reuzel, dit is een dierlijk vet, varkensvet en goedkoper dan roomboter.

Reuzel en roomboter hebben beide de eigenschap dat wanneer het warm wordt het vet vloeibaar is en als het weer koud wordt het vet stolt.

Vroeger toen er nog niet veel gezinnen een koelkast hadden moest men een conserveringsmethode bedenken zonder de vriezer en zonder de koelkast.

Als het vlees gebraden werd gebruikten ze veel reuzel en roomboter.

Als de inhoud koeler werd stelde het vet aan de bovenkant en vlees en de saus/jus aan de onderkant. Een rand met vet kon wel 3 tot 4 cm dik zijn en helemaal luchtdicht afsluiten.

Deze pan werd dan in de kelder/kelderkastruimte gezet. Wel met deksel erop zodat muizen en ratten er niet bij konden.

Op deze manier kon men het een paar dagen bewaren.

Je begrijpt wel dat het vlees ook echt gaar moest zijn want als het niet helemaal gaar was dan was de pan met vlees ook gelijk aan het rotten en kon je er ziek van worden.

Daarom werden gerechten vroeger heel lang gekookt.

Eerst op één pits petroleum stellen. En later op de eerste gasfornuizen.

Het duurde gewoon heel lang voordat alles klaar was.

Een huisvrouw had daar echt een dagtaak aan.

Ook werd de houtkachel gebruikt om daar de pannen op te zetten met gerechten erin die lange tijd nodig hadden om te garen.

Na 2 tot 4 uur zijn de gehaktballen klaar.

Dit is best wel een lange tijd, en de tijd die je in je boek leest en vergeet dat de gehaktballen op het vuur staan is daarbij inbegrepen.

Nu kan je de jus maken.

Vaak is het al heerlijk na zolang braden. Maar als je een dikkere jus lekkerder vindt dan doe je dit zo: En dat lees je in het kookboek!

Zo vind je vele recepten maar ook wetenswaardigheden over koken.

Ik adviseer je een schort te dragen, vertel wat over hygiëne.

Het is jouw kookboek en daarom mag je erin schrijven.

Het mag vies worden want dat betekent dat je het gebruikt.

Het is een eenvoudig boekje zodat je het durft te pakken en je niet het voor mooi in de kast laat staan.

Duidelijk, zwart-wit zonder foto's die je een gerecht laten zien wat je eigenlijk niet kan na maken.

Voor mijn zoon geschreven met autisme, maar gaandeweg werd duidelijk dat jon en oud dit boek erg waarderen.

Omdat het gerechten bevat die we allemaal wel maken maar soms even nog een snufje van dit of dat nodig zijn om het net even wat beter te maken.

Op de speciale kookboek pagina van Lumeria kan je zo nu en dan een boek winnen.

Je ziet leuke berichten en lekkere tips.

Doe je mee?

<https://www.facebook.com/Lumeriakookboek/>

Je kan het boek bij elke online winkel bestellen.

In elke boekhandel kan je het kopen of bestellen.

En via Lumeria is het ook te krijgen.

Je kan je speciale Lumeria schort claimen!

Hoe? Lees het in het boek!

Heb je vragen dan kan je ze stellen via info@lumeria.nl

Of via de facebook pagina.

Veel plezier met Lumeria's kookboek

Klaske Goedhart