



Inhoud



Voor de jonge chef-kok 4

Voor de volwassen souschef 5



Mijn wereldkeuken 6

Wat heb je nodig? 7

Netjes en schoon 10

Hoe doe je dat? 11



Azië 14

China 16

RIJST 26

Thailand 28



Afrika 38

Marokko 40

SPECERIJEN 50

Mauritius 52

Noord-Amerika 60

Canada 62

VIS 70

Mexico 72

Australazië 82

Australië 86

Nieuw-Zeeland 88

Oceanië 90

VRUCHTEN 92

Europa 94

Spanje 96

Italië 104

KRUIDEN 114

Finland 116

Zuid-Amerika 124

Brazilië 126

CACAO 134

Peru 136

Register 144



Voor de jonge chef-kok

Hou je vast, want je gaat een geweldige wereldreis maken – en je hoeft niet eens je koffer in te pakken, want de smaken, kleuren en geuren komen naar jou toe. Sommige ken je al, maar daar hebben we nieuwe, spannende combinaties voor bedacht. Het wordt een fantastische reis!

Kinderen over de hele wereld eten elke dag maaltijden – net als jij. Maar ze eten niet allemaal hetzelfde. Met deze speciale recepten kun je lekkere gerechten maken en proeven die kinderen in andere landen eten, thuis met hun gezin, buiten op straat of in het park, of op feestdagen. Alle recepten zijn getest door kinderen, zodat we zeker weten dat jij ze ook kunt maken en lekker zult vinden.

Wat je ook eet en in welk land je ook woont, alles wat je eet moet gekweekt of gefokt worden. Veel mensen eten bijna alleen maar producten uit hun eigen omgeving. De planten die we kweken om op te eten hebben zonlicht, aarde en water nodig, maar niet elke plant houdt van dezelfde omstandigheden. Een plant die dicht bij het midden van de wereld (de evenaar) groeit, kan heel snel groeien. Maar hoog in de bergen en op de Noord- en Zuidpool is het zo koud dat er heel weinig groeit. Weet jij welke groenten en vruchten er in jouw omgeving gekweekt worden?

Het is heel belangrijk dat ons eten alle gezonde voedingsstoffen bevat die we nodig hebben om gezond te blijven. Alle recepten in dit boek zijn niet alleen lekker, maar ook heel gezond.

De recepten zijn gemakkelijk te maken, ook als je denkt dat je niet kunt koken. Het eerste wat koks doen als ze beginnen met koken, is het hele recept lezen. Daarna zetten ze alles klaar: ingrediënten, kommen en pannen.

Souschef

Omdat je een jonge chef-kok bent, heb je soms hulp nodig, bijvoorbeeld om bepaalde ingrediënten te snijden, maar vooral om je heerlijke gerechten in de hete oven te zetten en er weer uit te halen. Let op het ovenwant-symbooltje , want daaraan kun je zien wanneer je hulp nodig hebt.

Iemand die een chef-kok helpt, heet een souschef, dus mag je jouw volwassen assistent ook zo noemen. Het betekent dat hij of zij minder belangrijk is dan de chef-kok! Hoe vaker je kookt, hoe minder hulp je nodig hebt.







Thaise loempia's

Rollen maar... Deze heerlijke, knapperige rolletjes zitten vol Thaise smaken en worden bestrooid met sesamzaad. Serveer ze warm of koud, met een schaalje chilisaus.



20 min.



20 min.



Voorverwarmen op
200 °C

Voor: 8 stuks

Ingrediënten:

- 250 g mager varkensgehakt
- 1 eetlepel sojasaus
- ½ theelepel kant-en-klare geraspte verse gemberwortel
- 1 theelepel maizena
- 2 lente-uitjes
- 1 wortel
- 30 g verse blaadjes koriander
- 8 vellen filodeeg
- 2 eetlepels zonnebloemolie
- 1 eetlepel sesamzaad

Extra keukengerei:

rasp, invetkwastje

Maken:

- 1 Doe het gehakt, de sojasaus, gemberwortel en maizena in een mengkom en meng ze met een vork.
- 2 Knip de boven- en onderkant van de lente-uitjes (zie Lente-uitje, blz. 13). Knip het witte stuk in dunne ringetjes en doe ze in de mengkom.
- 3 Rasp de wortel voorzichtig (zie Raspen, blz. 12). Doe hem in de mengkom. Knip de koriander fijn in een beker (zie Hakken, blz. 11). Doe hem in de mengkom. Roer alles goed door elkaar met een lepel.
- 4 Verdeel het mengsel in acht gelijke porties. Bekleed een bakplaat met bakpapier (zie Bekleden, blz. 12).
- 5 Leg een vel deeg neer en bestrijk het voorzichtig met een kwastje met olie. Vouw het in de lengte dubbel. Bestrijk het weer met olie. Leg een portie gehakt in een van de onderste hoeken en rol het deeg schuin op – vouw het extra deeg aan de zijkant naar binnen, zodat je een gevuld rolletje krijgt. Bestrijk de bovenkant met olie. Leg het rolletje met de naad naar beneden op de bakplaat. Maak zo nog zeven rolletjes. Bestrooi de bovenkanten met sesamzaad.
- 6 Laat een volwassene de loempia's in de oven zetten, met ovenwanten aan. Bak ze ongeveer 20 min., totdat het deeg knapperig is en de vulling gaar is.



Wist je dat wortels vroeger meestal paars waren? Nu zijn er oranje, paarse, witte, roze en gele wortels!

Nederlands: Thaise loempia's

Thai: poh pei mu

Thais schrift: ปอเปี๊ยะหมู



Nederlands: vispakketjes

Engels: baked fish parcels

- In Australië leven twintig van de giftigste
- dieren op aarde, zoals de kubuswal, de
- Australische bruine slang en de Australische
- tunnelwebspin.





Vispakketjes

Met dit gerecht geef je iedereen een eigen cadeautje: een pakketje gevuld met groenten en vis. Australië heeft heel goede vis – welke vis kies jij voor jouw pakketjes?

 20 min.

 20 min.

 Voorverwarmen op
190 °C

Voor: 2 + 2 personen

Maken:

- 1 **Leg de stukken bakpapier neer.** Meng de olie, knoflook en gemberwortel in een kom. Bestrijk de stukken bakpapier met dit mengsel.
- 2 **Rasp de wortels voorzichtig** (zie Raspen, blz. 12). Verdeel de wortels over de stukken bakpapier en spreid ze uit. Snijd de courgette in dunne plakjes met een tafelmes. Verdeel de plakjes over de wortels. Verdeel de sperziebonen erover.
- 3 **Leg de stukken vis op de groenten** – één stuk voor elk pakketje.
- 4 **Knip de boven- en onderkant van de lente-uitjes** (zie Lente-uitje, blz. 13). Knip het witte stuk in dunne ringetjes en strooi ze over de stukken vis. Voeg een snufje peper toe. Vouw de pakketjes dicht en leg ze op een bakplaat.
- 5  **Laat een volwassene de bakplaat in de oven schuiven**, met ovenwanten aan. Bak de pakketjes ongeveer 20 min., totdat de vis gaar is. Maak de pakketjes voorzichtig open.

Je kunt nog meer ingrediënten toevoegen, zoals tomaten.

Ingrediënten:

- 2 eetlepels **zonnebloemolie**
- 2 theelepels **kant-en-klare** **geperste knoflook**
- 2 theelepels **kant-en-klare** **geraspte verse gemberwortel**
- 2 **wortels**, in totaal ongeveer 200 g
- 1 **courgette**, ongeveer 150 g
- 100 g **sperziebonen** uit de diepvries, ontdooid
- 4 stukken **witvis**, in totaal ongeveer 400 g
- 4 **lente-uitjes**
- **gemalen zwarte peper**

Extra keukengerei:

- 4 stukken **bakpapier** van ongeveer 40 x 30 cm, **invetkwastje**, **rasp**





Basmatirijst

Dit is lange, dunne rijst die in de heuvels van het Himalayagebergte groeit. Meestal wordt hij voor het koken geweekt in water. Hij smaakt een beetje nootachtig en ruikt heerlijk. De rijst zuigt alle lekkere smaken op van de saus waar je hem bij serveert.



Rode rijst

Deze langkorrelige rijst heeft een rood schilletje en is dus ongepelde rijst. Hij heeft een nootachtige smaak en is snel klaar. Deze rijst komt meestal uit Frankrijk of Azië. Tijdens het koken wordt het water rood – en alle andere dingen in de pan ook.



Zwarte rijst

Dit is langkorrelige, ongepelde rijst met een donkerpaarse-zwarte kleur. In China mochten vroeger alleen heel belangrijke mensen deze rijst eten. Omdat de rijst zo speciaal was, dachten mensen dat ze er langer door zouden leven. Hij werd 'verboden rijst' genoemd.



Jasmijnrijst

Deze langkorrelige rijst komt meestal uit Thailand. Het kaf (schilletje) wordt er bijna altijd af gewreven, waardoor de rijst wit wordt. Hij smaakt zoet en ruikt een beetje naar bloemen. De korrels kleven aan elkaar nadat ze gekookt zijn.



Italiaanse rijst

In Italië wordt veel rijst verbouwd. De populairste soorten zijn vialone nano, arborio en carnaroli. Ze worden voor risotto gebruikt, omdat de ronde korrels lekker romig worden en alle andere smaken opzuigen. Rijst wordt ook gebruikt voor gevulde paprika's en soep.



Zilvervliesrijst

Deze rijst wordt ook wel bruine rijst genoemd. De korrels worden niet gepeld – je eet ze dus precies zoals ze van de plant komen. Het kaf zorgt voor de bruine kleur. Zilvervliesrijst heeft een zoete, nootachtige smaak, maar moet langer gekookt worden dan witte rijst.