

Irene Lelieveld
ism Monique van der Vloed



ZO BAKT NEDERLAND

Oud Hollandse lekkernijen voor de bewuste genietster

INHOUD

<i>Voorwoord</i>	7
<i>Even voorstellen</i>	8
<i>De ingrediënten</i>	10
BASISRECEPTEN	17
CAKE	29
VLAAI EN TAART	43
ECHT HOLLANDS GEBAK	59
BROOD EN PANNENKOEKEN	69
KOEKJES	85
SINTERKLAAS	131
KERSTMIS	145
OUD EN NIEUW	155
PASEN EN PINKSTEREN	163
CARNAVAL	172
AUTHENTIEKE RECEPTEN UIT DE OUDE DOOS	176
<i>Index van recepten</i>	183

Weesper moppen, 15 stuks



- Maak amandelspijs zoals in het basisrecept maar doe er ook het ei en het zout bij. Vervolgens zet je het 30 minuten in de koelkast.
- Verwarm de oven voor op 200 °C.
- Maak een rol van de amandelspijs en snij daar plakjes van of maak er balletjes van die je op de met bakpapier beklede bakplaat zet en tot mooie, ovale. Weesper mopjes vormt.
- Klop de eidooier los en smeer de moppen goed in.
- Strooi er zoet overheen.
- Bak de moppen af. Als de moppen aan de zijanten mooi goudbruin zijn gekleurd, zijn ze gaar.

Oven: 200 °C. Baktijd: 8/10 minuten.

Bewuste eter

200 gr. amandelen (zonder schil) of amandelschaafsel

6 el. bio honing

1 bio ei

1 bio eidooier

snufje zeezout/Himalaya zout

beetje bio rietsuiker of stevia 0% suiker

Gezonde eter

200 gr. amandelen zonder vlies of amandelmeel

6 el. bio honing, moutstroop of agavestroop

1 bio ei

1 bio eidooier

beetje palmsuiker of sukrin

Vruchten

Oven: 200 °C. Baktijd: 45/20 minuten.

Bewuste eter

50 gr. bio roomboter of rijstolie
100 ml. soja- of rijstmelk
200 gr. volkoren tarwemeel
100 gr. bio bloem
zeezout/Himalayazout
15 gr. gedroogde gist
2 el. honing
1 ei

Vulling:

fruit: pruimen, abrikozen, kersen, aardbeien;
gewassen en gedroogd
bio rietsuiker of stevia 0% suiker naar smaak
1 zakje taartgeleipoeder
250 ml. bio appelsap

Gezonde eter

50 gr. kokosvet
100 ml. rijstmelk
200 gr. volkoren speltmeel (of glutenvrij meel
naar keuze)
100 gr. rijstmeel
snufje Keltisch zeezout
15 gr. gedroogde bio gist
2 el. honing
1 ei

Vulling:

fruit: pruimen, abrikozen, kersen en aardbeien,
gewassen en gedroogd
oerzoet/palmsuiker/sukrin naar smaak
2 gr. agar-agar
250 ml. bio appelsap.



vlaaitjes



- Melk tot lauw verwarmen en gist erin oplossen.
- Meel, zout, zachte boter, het ei, zout en honing toevoegen.
- Meng het gist-melkmengsel door het deeg.
- Alles samen kneden, een bal maken en 30 min. laten rijzen.
- Werkblad bestuiven en het deeg uitrollen.
- Taartvorm (of kleine vormpjes) goed invetten en deeg erin leggen.
- Laat het opnieuw 30 minuten rijzen.
- Verwarm de oven voor op 200 °C.
- Ondertussen fruit schoonmaken, wassen en goed uit laten lekken.
- Maak het eventueel wat zoeter met een zoetmiddel naar keuze.
- De deegbodem met een volk inprikken en afdekken met aluminiumfolie of bakpapier.
- Leg hierop een blinde vulling zoals gedroogde bonen of linzen. Bak de bodem gedurende 15 min. op 200 °C.
- Dan de blinde vulling en folie verwijderen en de bodem nog 5 minuten in de oven bakken.
- Maak de taartgelei met 250 ml. appelsap (zie aanwijzingen op het zakje van de taartgelei poeder of agar-agar).
- Vruchten over de bodem verdelen en de gelei erover schenken.

Kruidnoten



Pepernoten en kruidnoten worden vaak door elkaar gehaald. Kruidnoten zijn kleine, harde, aan één kant platte nootjes die men met Sinterklaas rondstrooit en uitdeelt. Van oudsher is het strooien ervan een vruchtbaarheidsritueel.

De pepernoten kom je verderop tegen. Dit is hetzelfde recept als van de speculaasjes. Als je meer deeg maakt, kun je in een keer alles maken.

- Verwarm de oven voor op 175 °C en bekleed de bakplaat met bakpapier.
- Doe alle ingrediënten, behalve het water, in een kom en meng goed door.
- Voeg hieraan beetje water toe tot er een mooi deeg ontstaat.
- Trek stukjes uit het deeg en maak er balletjes van. Leg ze op het bakpapier.
- Bak ze af in de oven.

Oven 175 °C. Baktijd: 10 minuten.

Bewuste eter

- 175 gr. volkoren tarwemeel
- 75 gr. boekweitmeel
- 100 gr. bio roomboter
- 100 gr. bio rietsuiker of 70 gr. stevia 0% suiker
- 2 el. speculaaskruiden
- 50 ml. water

Gezonde eter

- 175 gr. bio speltmeel (glutenvrij: quinoameel of teffmeel)
- 75 gr. boekweitmeel
- 80 gr. kokosvet
- 100 gr. oerzoet/palmsuiker/sukrin
- 2 el. speculaaskruiden
- 50 ml. water

Pepernoten

Pepernoten ontstonden als restjes die overbleven na het maken van andere koek.

Pepernoten zijn vrij groot en hoekig en er zitten allerlei heerlijke specerijen in. Pepernoten worden gemaakt van taaitaai-deeg, wat weer gemaakt is van roggemeel en anijs. Vroeger, al in de middeleeuwen,

werden pepernoten gebakken met veel peper en honing. Het waren dure noten omdat er specerijen inzaten die toen peperduur waren. Een oude legende vertelt dat Sinterklaas heel lang geleden deze pepernoten strooide, vermengd met muntstukken.

Vroeger moest de vader een bruidsschat betalen voor zijn dochter als zij ging trouwen. Op een dag kwam Sinterklaas drie jonge meisjes tegen, waarvan de vader geen geld had en de meisjes gedwongen werden de prostitutie in te gaan. Sinterklaas vond dit zo erg dat hij pepernoten strooide, vermengd met muntstukken zodat de vader van de meisjes de bruidsschat kon betalen.

Oven 200 °C. Baktijd: 10/15 minuten.

Bewuste eter

200 gr. roggemeel
150 gr. boekweitmeel
250 ml. suikervrije appelstroop
1 bio ei
2 el. bakpoeder
1 el. speculaaskruiden (of 1 tl. kaneelpoeder, 1 el. kardemom, 1 tl. nootmuskaat, paar kruidnagels)
1 el. gemalen anijszaad
beetje zeezout/Himalayazout

Gezonde eter

200 gr. roggemeel (of glutenvrij: rijstmeel en teff-meel)
150 gr. boekweitmeel
250 ml. suikervrije appelstroop
1 bio ei
2 el. wijnsteenbakpoeder
1 el. speculaaskruiden (of 1 tl. kaneelpoeder, 1 el. kardemom, 1 tl. nootmuskaat, paar kruidnagels)
1 el. gemalen anijszaad
beetje Keltisch zout/Himalayazout

Dit recept is hetzelfde als van de taaitaai, dus als je meer maakt, kun je ze samen bereiden.

- Meng alle ingrediënten door elkaar.
- Laat het deeg 1 uur rusten.
- Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed de bakplaat met bakpapier.
- Haal de kruidnagels eruit als je met specerijen hebt gewerkt.
- Rol het deeg langwerpig, niet te dun, uit en knip er met een schaar blokjes van.

Saucijzenbroodjes



Oven 200 °C. Baktijd 20 minuten

Bewuste eter

4 plakken bladerdeeg (zelf maken)
200 gr. bio rundergehakt
1 bio ei
kruiden naar smaak
zeezout/Himalayazout

Gezonde eter

4 plakken spelt- of glutenvrij bladerdeeg
200 gr bio rundergehakt
(wanneer je kiest voor vegetarisch: 1 pot seitan)
1 ui
1 bio ei
rijstolie of kokosvet
kruiden naar smaak (ketjap, zout, peper, enz)

- Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed de bakplaat met bakpapier.
- Maak het bladerdeeg zelf zoals in het recept beschreven staat of koop het bladerdeeg kant-en-klaar.
- Leg het bladerdeeg neer om te ontdoien.
- Meng gehakt ei, zout en kruiden door elkaar.
- Maak er een rolletje van en leg dit op het bladerdeeglapje.
- Maak het uiteinde nat en klap hem dicht.

Vegetarisch

- Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed de bakplaat met bakpapier.
- Snipper de ui.
- Haal de seitan uit de pot en droog ze goed af.
- Bak de seitan en de ui in een beetje olie.
- Doe het mengsel in een keukenmachine om klein te hakken.
- Maak de seitan op smaak met bio maggi, ketjap en kruiden naar keuze.
- Verdeel de seitan en maak een rolletje ter grootte van het bladerdeeg.
- Klap het bladerdeeg dicht en maak het uiteinde even nat zodat het bladerdeeg goed op elkaar plakt.

INDEX VAN RECEPTEN

- Abrikozenvlaai 44
Amandelmeel maken 16
Amandelspijs 18
Appelbeignets 156
Appelbol 66
Appeltaart 48
Arnhemse Meisjes 177
- Bananensoesjes 62
Banketstaaf 135
Bastoggies 100
Bitterkoekjes 111
Bladerdeeg 19
Boekweitpannenkoeken 76
Bokkenpootjes 85
Bossche bollen 60
Broodhaantjes 162
Broodjes 72
- Chocolade dambordjes 122
Chocolade (letters) 142
Chocolade zandkoekjes 128
Choladekoekjes 94
Chocoladetaart 50
Citraencake 38
Cupcakes 40
- Deldense/Twentse moppen 108
Drie in de pan 78
Driekoningenbrood 158
Duivekater 138
- Frou-frou 114
- Gekonfijte vruchtjes 22
Gemarmerde koffiecake 32
- Gemberkoekjes 124
Gewone cake 28
Gewone pannenkoeken 77
Grootmoeders oublies 176
- Hartjeswafels 160
Havermoutkoekjes 110
Hernhuttertjes 116
- Jamkoekjes 126
Jamvulling 21
Jan Hagel 104
- Kaaskoekjes 120
Kersenvlaai 44
Kerstbrood 145
Kerststol 144
Kerstkoekjes 148
Kerstkrans 147
Klets koppen 90
Knisperkoek 118
Krakelingen 173
Krombroodjes 172
Kruidnoten 132
- Luilakbollen 166
- Madeleines met citroen 92
Marsepein 17
Marsepeinen dieren 140
Mergpijpen 86
Moskovische tulband 36
- Nonnevotten 171
Notencake 39
Notentaart 54

Oliebollen 154
Oude wijvenkoek 30
Ouderwetse kaneelstengels 98
Oudhollandse borstplaat 141
Oudhollandse roomboterbjesjes 96
Oudhollandse stroopwafels 180

Paasbrood 164
Paasmannetjes 167
Pepernoten 133
Pindabrokjes 182
Pindakoekjes 121
Poffertjes 80
Pruimenvlaai 44

Rijstevlaai 42
Roomboterkoek 175

Saucijzenbroodjes 151
Slagroom maken 25
Slagroomtaart met vers fruit 52
Soesjes 64
Speculaas 130
Speculaasbrokken 136
Spritskoeken 89
Stroopkoeken 112

Taaitaai 134
Tante-Grieskoekjes 102
Theebiscuit 84
Tom pouce 58
Traditionele chocoladetulband 34
Tulband 150

Vanillesuiker maken 20
Volkorenbrood 68
Vruchtenvlaaitjes) 46

Wafels 146
Weesper moppen 88
Wentelteefjes 82
Worstenbroodjes 168

Zandkoekjes 106
Zeeuwse bolussen 178
Zelf melk maken 24
Zelfgemaakt poedersuiker 23
Zoete broodjes 74
Zuurdesembrood 70