

Het Forest Feast Kookboek

...—— voor Kids ——...

Kleurrijke en vegetarische gerechten voor jong en oud

erin gleeson

FONTAINE UITGEVERS

inhoud

INTRO	bladzijde 5
SNACKS	bladzijde 13
DRANKEN	bladzijde 25
SALADES	bladzijde 37
MAALTIJDEN	bladzijde 49
WIE ZOET IS	bladzijde 65
FEEST!	bladzijde 79
REGISTER	bladzijde 110

intro

Een paar jaar geleden verhuisde ik met mijn man Jonathan naar Californië, naar een klein houten huis in het bos. Hier begon ik mijn blog *Forestfeast* (www.theforestfeast.com) en begon met het schrijven van kookboeken. Ik maakte alles eerst zelf, zodat ik er foto's van kon nemen. Maar ik ben geen kok en dus hield ik de recepten eenvoudig. Nu we een baby hebben, Ezra, wilde ik heel graag gerechten bedenken die ik later samen met mijn kind zou kunnen maken. Zo ontstond het *Forest-Feast* kookboek voor kids. Vanuit de wens om later samen plezier te hebben, creatief te zijn, nieuwe ingrediënten te proberen en het vervolgens samen op te eten.

Ik was altijd dol op eten en kunst. Vanaf mijn vijfde jaar volgde ik schilderlessen en een paar jaar later kreeg ik een camera. Ik nam vooral foto's van mijn broertje en mijn neven en nichten. Toen ik ouder was, woonden we op het platteland in Californië, midden in een appelboomgaard. Ik bracht de meeste tijd buiten door. We hadden het geluk een grote tuin te hebben, daar leerde ik hoe groenten groeiden en hoe ze te bereiden. Het was fantastisch om te zien hoe de asperges in de lente hun kopjes uit de grond staken. Zo heerlijk roken de verse tomaten en het basilicum als ze 's zomers geplukt werden. De appels waren altijd rijp als we in de vroege herfst weer naar school gingen. Niets is lekkerder dan ze zelf uit een boom plukken om na schooltijd te eten.

Ik ging studeren aan de kunstacademie en werkte als fotograaf in New York. Ik fotografeerde gerechten in luxe restaurants en voor kranten en tijdschriften. Maar ik miste Californië en ik miste de natuur, maar het meest miste ik de appels, de tomaten en het basilicum.

Kleurige vruchten en groenten vind ik het allerlekkerst en ze zorgen er altijd voor dat ik me beter voel. Eten volgens de regenboog maakt alles veel leuker, denk je ook niet? Heb je bijvoorbeeld weleens een salade gegeten met alleen rode ingrediënten? Proef mijn rode salade (blz. 94) van tomaten, paprika, gedroogde kersen, radijs en granaatappel (zonder slablaadjes!). Gerechten hoeven echt niet ingewikkeld te zijn om lekker te smaken. Je hebt maar een paar ingrediënten nodig. In dit boek laat ik ook wat simpele snijmethoden en manieren van presenteren zien die de recepten nog specialer maken. Veel plezier met koken!

Grim

hoe gebruik je dit boek

Het leuke van koken is dat niet alles perfect hoeft te zijn en ook niet al te nauwkeurig. Er is ruimte voor creativiteit! Als je een van de genoemde ingrediënten niet in huis hebt, raak dan niet in paniek maar improviseer en vervang het door iets anders. Dat zal niet altijd goed smaken, maar koken is een leerproces. Je leert het door het zelf te doen, vooral als je veel proeft tijdens het koken. Het is ook geen probleem als jouw ingrediënten er niet precies hetzelfde uitzien als die op de foto of op de tekening. Als je bijvoorbeeld de Pizza met pesto en paprika van bladzijde 62 maakt, en je eigenlijk een andere kleur paprika, en ook paddenstoelen of ui wilt gebruiken, dan is dat prima! Als je je gezonde verstand (en je smaakpapillen) gebruikt, pakt het bijna altijd goed uit. Je kunt natuurlijk ook om raad vragen.

Met 'zout' wordt in dit boek 'grof zeezout' bedoeld. Als ik peper noem, neem dan liefst versgemalen zwarte peper. Als je iets moet gebruiken wat heel heet of scherp is, zorg er dan altijd voor dat er een volwassene in de buurt is. Was altijd je handen voor je gaat koken en ook als je klaar bent.

Alle recepten zijn bedoeld voor 4 personen, tenzij iets anders is aangegeven.

hoeveelheden

tl = theelepel
el = eetlepel
med. = middelgroot
(medium)

maatlepels
voor het
afmeten van
eetlepels en
theelepels



Kopjes om droge
ingrediënten af te
meten



maatbeker voor
vloeistoffen

bereiden

schil deze



Kies zelf of je wilt schillen



woorden om te onthouden

KOKEN: als water op hoog vuur staat ontstaan er heel veel borrelende belletjes
ZACHTJES KOKEN: op laag vuur laten koken, er ontstaan weinig belletjes
ROOSTEREN: op hoge temperatuur in de oven bereiden
BAKKEN: in een koekenpan snel bruin laten worden
GRILLEN: onder de ovengrill die zorgt dat toast enz. bruin wordt
GAAR: als je er een vork insteekt, gaat die er vanzelf in
HAKKEN: in heel fijne stukjes verdelen
BLOKJES: in kleine of grotere blokjes snijden
SNIJDEN: in mooie dunne plakjes snijden
GARNEREN: je gerecht versieren met iets moois dat je ook kunt opeten
AANMAKEN: een dressing door een salade scheppen

aardbeien-



1 tomaat
(verwijder het
kroontje)

10 gram
korianderblad

1 klein bakje
aardbeien
(ca. 300 gram)
kroontjes verwijderd

sap van 1/2 limoen

1/4 rode ui

snijd alles fijn en
vermeng het met
een snuf zout

SERVEER met crackers of chips



HONING- munt- limonade

① Kook 1 min:

- * 120 ml honing
- * 240 ml water
- * 120 ml citroensap

→ 2-3 citroenen,
pitjes
verwijderd

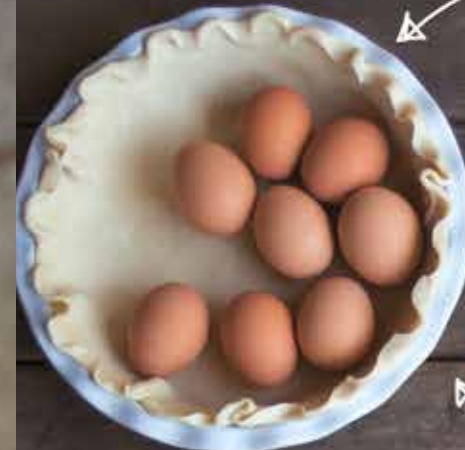
② Giet het in een grote
kan, voeg 720 ml koud
water en 3 takjes munt
toe, laat afkoelen

③ maak grappige
ijsblokjes door in een
ijsblokjesbakje een munt-
blad met een plakje citroen
en water in te vriezen

④ Giet citroenlimonade over het
ijs en versier elk glas met een
vers takje munt



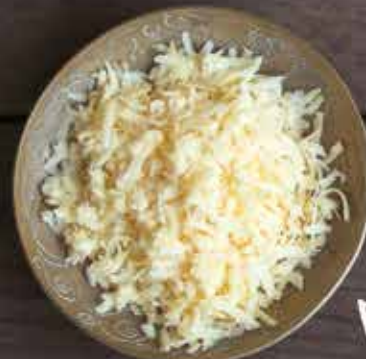
QUICHE MET REGENBOOGSNIJBIET



① bekleed een ovenschaal (23 cm doorsnee) met een kant-en-klare lap korst-deeg (400 g) en maak een geplooid rand

② meng in een grote kom:

8 eieren



120 gram geraspte lichte Goudse Kaas



120 ml melk

3 regenboogsnijbiet-bladeren (met de fijngesneden steeltjes)



2 el verse oreganoblaadjes (fijnggehakt of 1 tl gedroogde)



③ giet het eimengsel in de deegbodem en bak de quiche in de oven (175 °C) in 40 minuten gaar

MELOENTAARTJES

① begin met een kanteloep, een honingmeloen en een watermeloen die ongeveer even groot zijn

② snijd van beide kanten van elke meloen een kapje af; snijd daarna het middelste deel (circa 10 cm) in plakken; gooi de kapjes weg



③ verwijder de pitten, en leg de 3 plakken op elkaar (watermeloen bovenop)

④ snijd met een groot koksmes rondom van boven naar beneden de schil van de 'taart' af

⑤ vul de holte in het midden met 175 gram Griekse yoghurt, en bestrooi de stapels met:

- 120 gram Griekse yoghurt
- 25 gram geschaafde amandelen
- 2 el honing

Versier met verse munt en snijd de 'taart' in 5 cm brede punten. Voor 6 personen

KANTELOEP

HONINGMELOEN

WATERMELOEN

