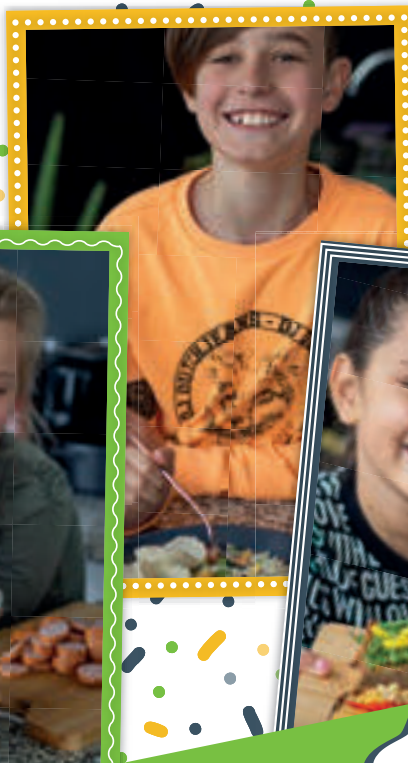


ZEKER **20**
GEZONDE
ZEEUWSE
RECEPTEN!



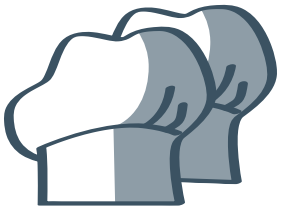
YammYammY

LUST IK NIET? WEL ALS IK HET ZELF MAAK!



Rabobank





YammYammY

LUST IK NIET? WEL ALS IK HET ZELF MAAK!



Rabobank



YAMMYAMMY - LEKKER ZEEUWS KINDERMENU

WOORD VOORAF

Toen we als Zilte Academie Zeeland (ZAZ) met de plannen voor het YammYammY - lekker Zeeuws kindermenu begonnen, konden we niet vermoeden dat het zo'n bijzonder, leuk en lekker project zou worden. Kinderen die met lokale Zeeuwse producten aan de slag gaan met eigen recepten en zodoende gezond en lekker leren eten en koken. Het lijkt zo simpel, maar het is een hele klus. Nu, na drie jaar, is YammYammY een begrip in Zeeland en hebben kinderen bij kinderopvangorganisaties, in restaurantkeukens, op scholen, in museumtuinen, moestuinen en op campings zelfbedachte recepten gekookt. Soms met producten, die een deel van de kinderen niet lekker vond, maar die bij nader inzien toch goed smaakten, omdat ze zelf waren geoogst, gevestigd en klaargemaakt.

Het resultaat is te zien in dit kookboek. Het is tot stand gekomen met steun van onder andere restaurants Zeeuwse Streken, La Piccola Italia, Katoen, producten van onder andere Zeeuwse Vlegel, Boerderijwinkel Buijsrogge, Bioduin Koudekerke, Hoogstrate Groente en Fruit en Wilthagen Tholen.

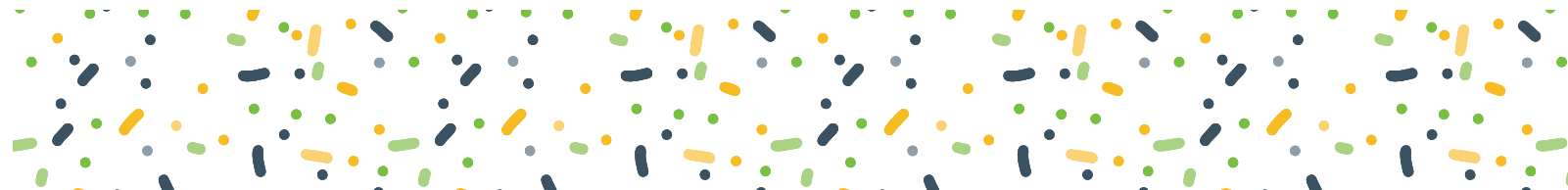
Het is samengesteld door Rachelle Verhage (vormgeving: Anne Kluijfhout, Buro89) met bijdragen van het YammYammY team, onder leiding van Margot Verhaagen. We zijn de Rabobank dankbaar voor de financiële steun.

We zijn als ZAZ nog lang niet klaar, want gezond eten en drinken is en blijft belangrijk. Niet alleen omdat overgewicht en diabetes op de loer liggen, maar ook omdat nog lang niet alle kinderen in Zeeland weten hoeveel lekkere en gezonde producten er bij hen om de hoek groeien, worden geproduceerd of gekweekt. Samen met onze partners willen we kinderen – en hun ouders en opvoeders - laten zien dat er heel wat mogelijkheden zijn voor gezond eten met lokale producten.

Het kookboek nodigt uit om hiermee zelf aan de slag te gaan:

YammYammY: Lust ik niet? Wel als ik het zelf maak!

Het bestuur van de Zilte Academie Zeeland,
Marjan Glas, Elly Hilgers, Wies Huges, Peter Kruizinga en Aad Smaal





IN DIT KOOKBOEK VIND JE KOKSMUTSEN!

-  = makkelijk te maken
-  = iets lastiger om te maken
-  = lastiger om te maken

Voor alle recepten geldt; ze zijn voorgeproefd door onze YammYammY-kids.



INHOUDSOPGAVE

>VOORGERECHT

GEMAKKELIJKE GARNALENSCH(AV)UITJES	15
BROOD MET ZEEUWSE PESTO VAN ZEEKRAAL	17
AARDAPPELTOASTJE	19
ORANJESOEP	21

>DINER

ZEEUWSE ASPERGEANNENKOEKJES	25
BRUINE BONENBURGERS	27
FLAMMKUCHEN	29
EEN ECHT ZEEUWSE HAMBURGER	31
MARL'S KIP MET APPELMOES	33
NASI ALLA TIJN	37
PIZZATIJD	39
QUICHE KEURIG	41
VISBURGER VAN AMÉLIE	43
STAMPPOT ZUURKOOL MET PERENSAP	45

>DESSERT

APPELCHIPS MET ZEEUWS IJS	49
GEVULDE APPEL IN FRUITSOEP	51
MINI KERSEN CLAFOUTIS	53
PANNENKOEKEN; STIK LEKKER!	55
ZEEUWSE HANGOP MET BABBELAAR CRUMBLE	57
POTJE GENOT(JE)	59



HYGIËNE EN VEILIGHEID IN DE KEUKEN

Natuurlijk beginnen we dit kookboek met hygiëne- en veiligheidstips, want beide zijn erg belangrijk als je gaat koken.

KLEINE WASJES

Was natuurlijk altijd je handen voordat je gaat koken (goed met zeep). Spoel het overtollige zeep goed van je handen. Kijk ook even hoe het gesteld is met je nagels? Geen modder onder je nagels? Modder is niet zo lekker in een gerecht.

Droog je handen af met een schone handdoek en draag een keukenschort.

SCHEELDE MAAR EEN HAARTJE

Heb je lang haar? Dan is het handig je haar even in een staart te doen.

Haren in je eten is natuurlijk niet heel erg lekker.

GROTE WASJES

Was ook altijd het vlees en de groenten voordat je ermee aan de slag gaat.

En ook heel belangrijk: gebruik aparte snijplanken voor groenten, vlees en vis.

Was na gebruik je snijplank goed met warm water en afwasmiddel.

Werk altijd op een schoon werkoppervlak zoals het aanrecht.

SNIJDEN MAAR

Was het vlees, de groenten en de kip altijd voordat je het gaat gebruiken en natuurlijk was je ze ook apart van elkaar. Wees voorzichtig met scherpe messen!

WÈRM

De oven en het gasfornuis zijn natuurlijk warm als je ze gebruikt. Vind je dit lastig? Vraag dan even aan je ouders/verzorgers of ze je hiermee willen helpen. Sowieso voordat je een van onze gerechten gaat maken, overleg even met je ouders. Samen koken is trouwens zoveel leuker dan alleen!

Zet je pan altijd neer op een vlakke ondergrond, anders kan de pan vallen. O! Plaats de steel van de pan naar de zijkant. Zo kun je er niet achter kan blijven hangen en de pan omgooien.

VEILIGHEID

Zorg dat er altijd een brandblusapparaat aanwezig is en kijk goed hoe dat werkt als je gaat koken. Snijd alleen zelf als je hier oud genoeg voor bent en toestemming hebt van je ouders/verzorgers.

Loop nooit met pannen waar kokend water in zit of andere hete vloeistoffen zoals olie.

Gebruik altijd ovenhandschoenen als je iets uit de oven haalt.

Laat de keuken nooit onbewaakt achter, zorg altijd dat er iemand is die oplet.

Bak het vlees en de kip goed, zorg dat je nooit rauw vlees en kip eet. Dat is gevaarlijk.





>VOORGERECHTEN

GEMAKKELIJKE GARNALENSCH(AV)UITJES	15
BROOD MET ZEEUWSE PESTO VAN ZEEKRAAL	17
AARDAPPELTOASTJE	19
ORANJESOEP	21





GEMAKKELIJKE GARNALENSCH(AV)UITJES

AAN DE SLAG - GENOEG VOOR HET HELE GEZIN

Je begint met het snijden van de komkommer in kleine stukken.

Je snijdt hem door de helft, dan nóg een keer door de helft en dan snijd je ze in allemaal kleine stukken. Schep ze in een apart bakje en laat ze even liggen.

Dan schep je in een grote kom de mayonaise en de ketchup en dat roer je door elkaar. Voeg nu wat peper en zout toe naar smaak, het sap van een halve limoen en de komkommer (eventueel de chilipoeder).

Dan gaan we de schavuitjes opdienen en mag iedereen proeven hoe lekker ze zijn!

Tip: echt Zeeuwse kroepoek komt van Wilthagen (Tholen). Wij zijn natuurlijk trots op deze Zeeuwse kroepoek, de allereerste kroepoek die volledig in Nederland gemaakt is. Van lokale ingrediënten, dus supervers!



EERST EVEN DIT

Een garnalencocktail, maar dan anders.

Heb jij wel eens een garnalencocktail gegeten? Je ouders hebben vast weleens een garnalencocktail besteld in een restaurant. Wij hebben dit voorgerecht samen met Isa en Febe een twist gegeven!

Wist je dat je garnalen ook zelf kunt pellen? Is nog leuker ook.

Neem de kop en de staart van de garnaal tussen je duim en wijsvinger en trek de garnaal rechter. Dan duw je voorzichtig het staartstuk naar voren en draai je aan de staart. Het staartstuk komt los en dan kun je het licht naar achter trekken. Pel nu de andere schalen van het garnaalvlees en je kunt ze eten.

O! We serveren hem niet in een 'volwassen' glas. Néé! We serveren hem op Zeeuwse kroepoek.

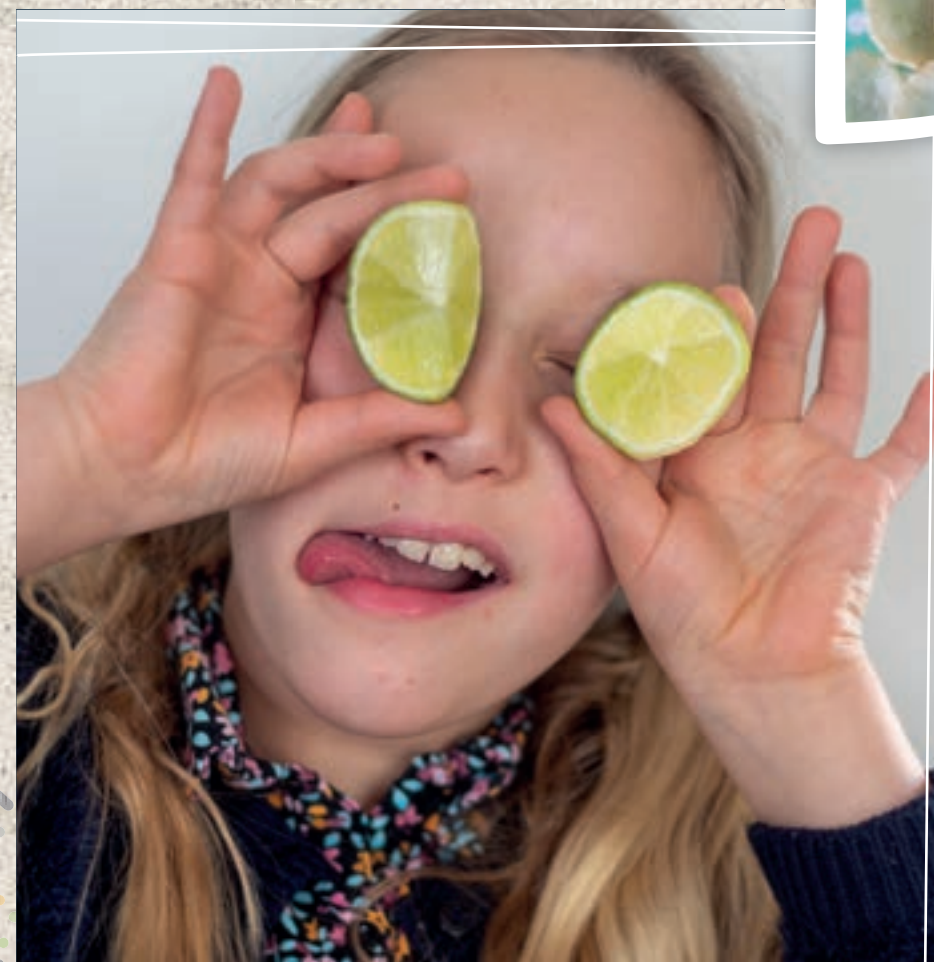
BENODIGDHEDEN

Grote kom	Houten plank of je lievelingsbord
Eetlepel om te roeren	Snijplank
Eetlepel	Aardappelschilmesje
Theelepel om te proeven	Bakje voor de komkommer

INGREDIËNTEN

- 150 gr Zeeuwse garnalen
- 1 zak Wilthagen Zeeuwse Kroepoek
- 1/2 limoen
- 1/2 komkommer
- 2 el Zeeuwse mayonaise
- 2 el ketchup van de Ketchupfabriek
- peper
- zout

Eventueel chilipoeder





BROOD MET ZEEUWSE PESTO VAN ZEEKRAAL

AAN DE SLAG - GENOEG VOOR 4 PERSONEN

Je begint met het roerbakken van de zeekraal en de pijnboompitten in de pan. Dit kan in dezelfde pan, met een heel klein beetje olie.

Dan pak je de blender.

Daar doe je de olijfolie in, de zeekraal, de pijnboompitten, het half teentje knoflook, de theelepel honing, het sap van een half citroen en een snufje zout en peper en dan blend je het geheel tot een gladde massa. Ruikt al lekker hè?

“Giet” dan de zeekraal pesto in een schaaltje. De pesto kun je overigens nog een paar dagen afgesloten bewaren. Dit hoeft niet in de koelkast.

Smeer het op een lekkere dikke boterham en garneer met wat reepjes paprika.



EERST EVEN DIT

Zeekraal groeit in Zeeland op slikken en schorren en wordt ongeveer een tot twee keer per week met de hand geoogst. De smaak is zilt (zout) en ook een beetje nootachtig. Zeekraal bevat ontzettend veel vitamines!

Eet jij vaak zeekraal?

Vlinder wel! Samen met haar moeder bedacht Vlinder een overheerlijke pesto gemaakt van zeekraal.

Deze zeekraal pesto smaakt heerlijk op vers gebakken brood.

BENODIGDHEDEN

Keukenblender	Lepel
Broodmes	Vork
Smeermes	
Houten plank	

Tip: lekker met brood van De Man Die Bakt (Zierikzee) of Luuk's Pattiserie (Middelburg).



INGREDIËNTEN

- 1/2 knoflookteentje
- 1 tl honing
- 1/2 citroen
- 25 gr olijfolie
- 100 gr zeekraal
- 40 gr pijnboompitten
- peper
- zout

AARDAPPELTOASTJE MET MOZZARELLA EN PLAKJES TOMAAT

AAN DE SLAG - GENOEG VOOR 4 PERSONEN

Allereerst maak je de aardappelen goed schoon en droog je ze af met een schone theedoek. Daarna snijd je er ongeveer een cm dikke plakken van. Je hoeft overigens de aardappelen niet te schillen als je dat niet wilt. Wist je namelijk dat de meest voedzame ingrediënten onder de schil zitten? Dan smeer je de plakken in met een beetje olie en peper en zout. Dit doe je met een kwast. Vervolgens snijd je de tomaat en de mozzarella in dunne plakken en kun je het aardappeltoastje gaan bouwen.

Een laagje aardappel (op het bakpapier op het bakblik), een plakje tomaat en daar bovenop het plakje mozzarella. Dit gaat in de oven voor ongeveer 15 tot 20 minuten op 180 graden. Goed blazen voordat je gaat proeven. Dit is zo lekker!



EERST EVEN DIT

Zeeuwse Aardappelen, power to de piepers!

Ze worden in het Zeeuws dialect ook wel 'Earrepols' of 'Petoaten' genoemd. Aardappelen zijn 'ontiegelijk' gezond en horen echt thuis in de Zeeuwse keuken. Voor dit gerecht gebruiken we de Agria aardappel. Deze groeit op kleigrond en is speciaal ontwikkeld om friet van te maken.

Waarom we Agria aardappelen gebruiken? Omdat ze zo lekker knapperig worden in de oven. Dit gerecht hebben we samen met onze YammYammY-Kids gemaakt in samenwerking met restaurant Katoen in Goes.

BENODIGDHEDEN

Aardappelschilmesje
Snijplank
Bakpapier
De oven
Theedoek

Kwast om de olie te smeren

Tip: lekker met de
pizza op pagina
38-39 als
hoofdgerecht.

INGREDIËNTEN

2 Agria aardappelen
2 tomaten
1 bolletje mozzarella
olie
peper
zout



EERST EVEN DIT

Pompoenen zijn er in vele soorten en maten en steeds meer mensen ontdekken hoe gezond en lekker pompoenen zijn. Wist je dat je overal in Zeeland pompoenen kunt kopen, aan de kant van de weg bij een boerderijwinkel of bij een boer? Er is zelfs pompoensap, pompoenstroop en pompoenjam!

Deze soep is heel gemakkelijk te maken en je kunt er met het hele gezin van eten. Lekker met een broodje uit de oven met wat kaas erop.

Oh ja, haal de groenten bij een boerderijwinkel bij jou in de buurt. Deze ingrediënten hebben wij gehaald bij Bioduin, de winkel voor vers geteelde biologische groenten en fruit in Koudekerke.

Vraag je ouders te helpen met het snijden van de groenten. LET'S GO!

BENODIGDHEDEN

Aardapelschilmesje	Staafmixer
Groot mes voor de pompoen	Soepkommen
Grote soeppan	Houten lepel om te roeren
Soeplepel	Snijplank
	Kleine bakjes

Tip: Zorg dat de groenten net onder water staan. Door de grootte van de pompoen kan de hoeveelheid water verschillen.

>VOORGERECHT



ORANJESOEP

AAN DE SLAG - GENOEG VOOR HET HELE GEZIN

We gaan eerst alles fijn snijden. De flespompoen in kleine stukjes (even groot als de wortel). De winterpeen in kleine stukjes (even groot als de pompoen). De uien. De tenen knoflook. Een stengel bleekselderij. De gember. De tomaten in partjes van vier. Dit kan allemaal in de bakjes die je klaargezet hebt. Nu zijn we er klaar voor. Pak de soeppan, fruit hierin het uitje met de knoflook en de gember in wat olijfolie. Daarna voeg je de pompoen, de bleekselderij, de tomaten en de wortel toe en roer je alles door elkaar. Wanneer de groenten wat zachter zijn en de ui glazig is, kun je het water erbij doen. Voeg hier peper/zout, de schil van de sinaasappel en de chilipoeder aan toe en laat alles even pruttelen. Ruikt het al lekker in huis?

Wanneer de groenten zacht zijn, dan ga je met de staafmixer de soep pureren tot een gladde massa. Is je soep te dik? Dan voeg je nog wat water toe. Na het pureren van de soep wordt het tijd om tussentijds te proeven.

Goedgekeurd? Dan zet je het vuur uit en schep je de kommetjes vol (lekker met een scheutje room erdoor). Tijd om aan tafel te gaan.



INGREDIËNTEN

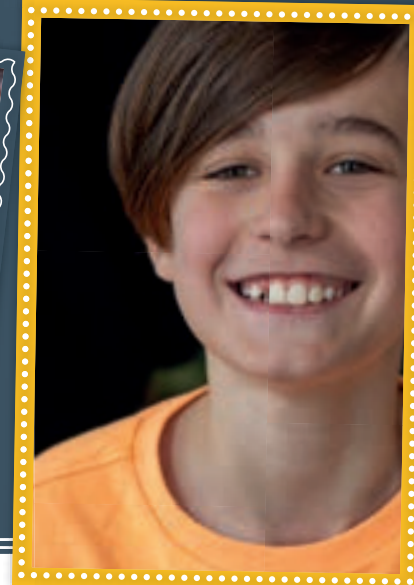
- 1 flespompoen
- 3 winterpenen
- 2 uien
- 2 knoflooktenen
- 125 ml room
- 700 ml water
- 1 bleekselderij
- 2 tomaten
- stukje gember
- olijfolie
- 1/2 sinaasappel (schil)
- peper
- zout





>DINER

ZEEUWSE ASPERGEPANNEKOEKJES	25
BRUINE BONENBURGERS	27
FLAMMKUCHEN	29
EEN ECHT ZEEUWSE HAMBURGER	31
MARL'S KIP MET APPELMOES	33
NASI ALLA TIJN	37
PIZZATIJD	39
QUICHE KEURIG	41
VISBURGER VAN AMÉLIE	43
STAMPPOT ZUURKOOL MET PERENSAP	45



**EERST EVEN DIT**

Samen met het Rabobank kookteam van restaurant de Zeeuwse Streken in Middelburg gingen we aan de slag met deze pannenkoeken. Asperges zijn er in de periode van medio april t/m juni en worden in maart geplant.

Asperges bestaan voor 92% uit water, daarom zeggen ze in Zeeland altijd 'van asperges moet je veel plassen'.

Leuk weetje: na het oogsten gaan de asperges in koud water voor ongeveer een uur om het blauw verkleuren tegen te gaan. Wij haalden deze asperges bij 'de Letter Asperges & Zo' in Koewacht in Zeeland.

Geloof ons, dit gerecht wil je proeven.

BENODIGDHEDEN

Pan om de asperges in te koken
Aardappelschilmesje
Kom (voor het beslag)
Een pan om pannenkoeken in te bakken

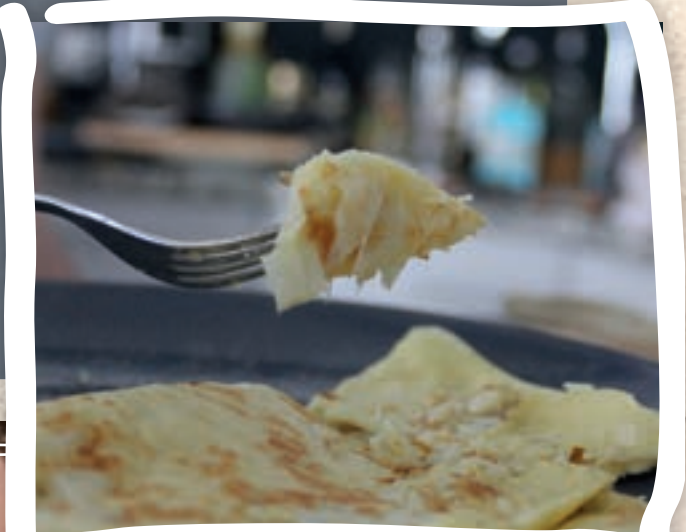
**ZEEUWSE ASPERGE
PANNENKOEKJES****AAN DE SLAG - GENOEG VOOR 4 PERSONEN**

Schil de asperges goed en snijd ze in stukken van ongeveer vier centimeter. Hier heb je geen lineaal voor nodig, dit is echt 'ongeveer'. Vervolgens kook je de asperges in ongeveer 10 minuten (in water met een beetje zout) gaar. Maak van de eieren, de bloem, de melk met het zout en de peper (!) een pannenkoekenbeslag.

Verdeel de asperges in vier gelijke porties voordat je de pannenkoeken gaat bakken. Dan weet je dat het goed verdeeld is. Mocht je het liever met vlees eten? Dan snijd je nu de ham in kleine repen.

Tijd om te gaan bakken! Verhit wat boter in een koekenpan en bak een portie asperges (optioneel met de ham) kort aan. Voeg vervolgens een portie beslag toe en bak de pannenkoeken aan beide kanten goudbruin.

Klaar om geserveerd en opgegeten te worden!

**INGREDIËNTEN**

verse melk van de boer
500 gr witte asperges
boter om te bakken
4 eieren
4 el Zeeuwse bloem
4 plakjes ham in
kleine stukjes
gesneden
peper
zout





BRUINE BONEN BURGERS

AAN DE SLAG - GENOEG VOOR 4 PERSONEN

Verwarm de oven alvast op 180 graden.

Doe de bruine bonen met de teentjes knoflook, de havermout, het zout en het citroensap in de blender en pureer dit tot een gladde massa.

Dit mengsel schep je in een schaal en je mengt er vervolgens het Zeeuwse Vlegel meel doorheen totdat de structuur stevig is. Dit doe je een beetje op gevoel.

Van het mengsel draai je mini burgers die je vervolgens op het bakpapier in de oven zet voor +/- 15 tot 20 minuten. Houd ze goed in de gaten, want niet iedere oven werkt hetzelfde.

Dan is het aan jou!

Je kunt ze eten op een broodje met lekker saus, tomaat en schijfjes komkommer.

Nog een lekkere tip: bij de soep als avondeten.

Ze zijn ook overheerlijk gewoon als koekje tussendoor.

Welke saus kies jij?



EERST EVEN DIT

In Zeeland zeggen wij altijd: 'de bruine boon groeit het beste onder de Zeeuwse zon'. Wist je dat de bruine boon net zo Zeeuws is als de oester en de Zeeuwse mosselen? Zeeland is zelfs de grootste leverancier van Nederland van de bruine bonen. Bonen zijn overigens peulvruchten, net als bijvoorbeeld erwten. Ze zijn enorm gezond, omdat ze rijk zijn aan vezels en eiwitten.

Imani vindt bruine bonen heerlijk en bedacht een leuk gerecht met Zeeuwse bruine bonen.

Tip: de ketchup van de Ketchupfabriek in Graauw smaakt hier super lekker bij!

BENODIGDHEDEN

Snijplank met mes
Blender
Oven/bakpapier
Lepel om te roeren
Een grote schaal



INGREDIËNTEN

250 gr bruine bonen
2 el Zeeuwse Vlegel meel
1/2 limoen
2 knoflooktenen
1 tl zout
2 el gemalen havermout
olie



EERST EVEN DIT

Bijna álle recepten beginnen met het fruiten van een ui. Let maar eens op! Zeeland is een heel grote producent van uien en die worden over de hele wereld geëxporteerd. Wist je dat de ui één van de oudste en bekendste groenten van de wereld is? Er zijn zoveel gerechten met ui. Simone en Evelien zijn zusjes en een van hun favoriete gerechten is flammkuchen. Met twee soorten ui.

Tip: mocht je flammkuchen over hebben? Bewaar deze dan in de koelkast. De volgende dag kun je ze even opwarmen in de oven en als snack eten tussendoor.

BENODIGDHEDEN:

Bakblik (en natuurlijk de oven)	Bakjes om de ingrediënten in te bewaren
Bakpapier	Een hapjespan om de uien in de karameliseren
Lepel	Snijplank
Mes om de uien te snijden	

>DINER



FLAMMKUCHEN

AAN DE SLAG - GENOEG VOOR 2 PERSONEN

Leg de plakjes bladerdeeg op een vel bakpapier op het bakblik en verwarm de oven alvast op 230 graden. Stap twee is als volgt; besmeer het bladerdeeg met de crème fraîche en strooi daar wat peper en zout over.

Dan snijd je de rode en de witte uien in ringen en zet je een pan op het vuur. In deze pan bak je de uien even aan met wat boter of olie, zodat ze karameliseren. Ruikt al lekker, hè?

Verdeel dan de spekjes met de uien en eventueel andere groenten over het bladerdeeg (spekjes hoeft je niet eerst te bakken).

Bestrooi de flammkuchen met een snufje zwarte peper en bak de flammkuchen af in de oven (in 12 minuten) totdat ze goudbruin zijn. Je kunt ze eten als een pizza, maar je kunt ze ook naast een salade eten!



INGREDIËNTEN

- 4 plakjes bladerdeeg
- 125 gr crème fraîche
- 1 ui
- 1 rode ui
- 75 gr spekjes
- peper

Eventueel wat reepjes paprika of stukjes prei, aubergine of courgette.



EERST EVEN DIT

Een hamburger, wie lust die nu niet? Onze YammYammY-kids zijn er dol op! Het rundvlees voor deze hamburger komt van Boer Jan uit Zeeland. Dit vlees is veel gezonder, omdat het minder toevoegingen heeft. Vlees uit de buurt is altijd beter voor mensen en voor de dieren.

Febe en Isa zijn er ook dol op en maakten deze echt Zeeuwse hamburger met vlees uit Zeeland.

Tip: de Ketchup van de Ketchupfabriek is homemade en komt uit Graauw in Zeeuws-Vlaanderen.

BENODIGDHEDEN

Een pan	Een aardappelschilmesje
Een snijplank	
Een mes	
Een broodmes	
Een oven voor de frietjes	

>DINER



EEN ECHT ZEEUWSE HAMBURGER

AAN DE SLAG - GENOEG VOOR 1 PERSOON

Zet de oven alvast op 200 graden en bak de frietjes zoals omschreven op de verpakking. Weet je welke frietjes lekker zijn? Zilt-E® Zeeuwse Frites. Terwijl de frietjes bruin bakken in de oven kun jij aan de slag met de groenten. Snijd de komkommer en tomaat in dunne plakken en de uien in ringen. Als laatste snijd je het broodje open en ben je klaar om de hamburger te bakken. Bak de hamburger van boer Jan bruin in de pan.

Leg dan je broodje naar keuze op het bord en bouw de hamburger!

Sla - komkommer - uienringen - tomaat en leg dan voorzichtig de hamburger bovenop de garnering.

Je eindigt natuurlijk met een klodder ketchup van de Ketchupfabriek, want die is zo lekker. Dakje erop en klaar.

Wij zeggen, eet smakelijk!



INGREDIËNTEN

- 1/2 komkommer
- 1 tomaat
- 1 ui
- 1 hamburger sla(bladeren)
- 2 el ketchup
- 1 vers bolletje ovenfrietjes: zoveel als je kunt eten.



**EERST EVEN DIT**

Zeeland is een echte fruitprovincie en in de maand september vallen dan ook de appels (en peren) flink van de bomen. Deze appels worden verwerkt in tal van producten zoals het Zeeuwse appelsap, maar worden ook verkocht om zo te eten. Naast appels en peren worden er in Zeeland ook pruimen, kersen en zwarte bessen verbouwd.

Marly maakt in dit gerecht verse appelmoes, want zeg nu zelf ... dat is lekkerder dan uit een potje toch?

MARL'S APPELMOES**AAN DE SLAG - GENOEG VOOR 2 PERSONEN**

Snijd de appel in blokjes, voeg hier het kaneel en de suiker (vanille suiker) aan toe en dan zet je ze op het vuur, met een scheutje water in de pan. Nu kan het deksel erop en kun je de 'moes' laten stoven totdat de appels zacht zijn. Zijn ze zacht? Dan stamp je ze met een aardappelstamper fijn tot een appelmoes. Lekker met Zilt-E frietjes!

**INGREDIËNTEN**

- 2 appels
- 1/2 citroen
- 1 tl kaneel
- 1 tl vanille suiker

**MARL'S KIP****AAN DE SLAG - GENOEG VOOR 2 PERSONEN**

Lees op pagina 10-11 eerst de hygiëne voorschriften, want met kip moet je altijd extra voorzichtig zijn. Verwarm de oven voor op 200 graden.

Dit recept is zo klaar en op tafel, want echt pure smaken hebben natuurlijk niet zoveel nodig. Was de kip goed onder de kraan en laat de kip staan onder water met de citroen- en sinaasappelschijfjes. Was daarna goed je handen. Snijd dan (op een andere snijplank dan die je voor de kip gebruikte) alle groenten in hapklare stukken! Doe de kruiden en de olijfolie over de groenten en schep dit alles door elkaar. Dan gaan de groenten de oven in, op 200 graden voor ongeveer 30 minuten. Nu kun je de kip uit het water halen en droog deppen met een keukenrol. Dan bestrooi je de kip met peper en zout. Meer kruiden is echt niet nodig! Bak nu de kip goudbruin aan alle kanten in een pan met een beetje olie.

Op een bord schep je nu de groenten zoveel als je lust, een kippenpoot én natuurlijk de verse appelmoes.

**INGREDIËNTEN**

- 2 kippenpoten pp
- 1/2 citroen
- 1/2 sinaasappel
- 2 takjes rozemarijn
- 1/2 broccoli
- 1 paprika
- 1/2 pompoen
- 200 gr boontjes
- 1 tl knoflookpoeder
- 1 tl kruidenbouillon
- 1 tl paprikapoeder
- 1 el olijfolie
- Peper
- Zout



YAMMYAMMY - LEKKER ZEEUWS EEN BEGRIP IN ZEELAND

Als YammYammY hebben we bij kinderopvangorganisaties, in restaurantkeukens (zoals bij Edwin Vinke), op scholen, in museumtuinen, moestuinen en op campings zelfbedachte recepten gekookt en dat kan jij ook!



NASI ALLA TIJN

AAN DE SLAG - GENOEG VOOR 4 PERSONEN

Pak als eerste de drie eieren en kluts ze met een vork even uit elkaar. Vervolgens roer je ze in een pan tot een roerei zoals je die weleens op je brood eet. Dit leg je even apart op een bord voor later. Bak dan in dezelfde pan de spekjes lekker knapperig en schep ze op het bord bij het roerei. Snijd nu de lente-ui in kleine ringetjes en bewaar het ui bij het ei en de spekjes bij elkaar op een bord. Dit zijn de hoofdingrediënten voor de Nasi Alla Tijn!

We gaan aan de slag met de rijst. Wist je dat je rijst eerst altijd moet wassen? Zo was je niet alleen de stof van de korrels af, maar ook het overgebleven zetmeel. Vervolgens kook je de rijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.

Verwarm wat olie in de wokpan en wok hierin het ei, de lente-ui en de wortel op hoog vuur. Als laatste de spekjes erbij, de rijst en dan is het tijd om alles door elkaar te scheppen. Maar niet 'flienk deur de hort roeren' hè? De nasi is klaar om geserveerd te worden. Tijn eet de nasi graag met verse Atjar en Zeeuwse Kroepoek.



EERST EVEN DIT

De naam van dit gerecht zegt het al, Tijn houdt van nasi.

Deze nasi maakt zijn vader altijd en als het aan Tijn ligt, eten ze het dagelijks. Deze nasi is ook lekker met kippenpoten van de Zeeuwse Kip. Hier krijgen de Zeeuwse kippen veel rust en ruimte om op te groeien en daardoor smaakt de kip veel lekkerder.

Nasi smaakt het allerlekkerste met verse Atjar en zelfgemaakt satésaus. Je vindt deze recepten op onze website!

Tip: combineer Nasi Alla Tijn met de Oranjesoep van pagina 20-21!

BENODIGDHEDEN

Koekenpan	Pan voor de rijst (koken)
Vork	
Schaal	
Bord	
Wok	



INGREDIËNTEN

- 3 eieren
- 2 handjes gerookt
- 125 gerookte spekjes
- 2 lente uitjes
- 4 koppen Basmati rijst
- 2 el ketjap
- 1 el olie naar keuze
- 5 wortels in fijne stukjes gesneden

**EERST EVEN DIT**

Pizza uit het vuistje.

Veel kinderen houden van pizza. Nadat we een middag echte Italiaanse pizza's mochten bakken en proeven uit een heuse houtoven bij ristorante La Piccola Italia in Middelburg, waren we geïnspireerd er thuis ook iets mee te doen. Viënne ging hiermee aan de slag en maakte zelf een pizzadeeg met Zeeuwse toppings.

PIZZATIJD DE TOMATENSAUS

AAN DE SLAG - GENOEG VOOR 2 TOT 3 PIZZA'S

Fruit wat knoflook in olijfolie in een pan. Voeg dan tomaten (500 gram tomaten in stukjes) toe en de oregano (twee eetlepels) en smoor met het deksel op de pan tot een dikke saus. De gemalen tomatenpulp breng je op smaak met: snufje zout (niet te veel), basilicumblaadjes en een scheutje olijfolie. Het geheel even kort mengen met de staafmixer en dan proeven.

Lekker als basis op de pizza!

INGREDIËNTEN

- 2 knoflooktenen
- 5 tomaten
- 2 el oregano (gedroogd)
- zout naar smaak
- handvol verse basilicum
- 1 el olijfolie



PIZZATIJD HET DEEG

AAN DE SLAG - GENOEG VOOR 2 TOT 3 PIZZA'S

Was eerst heel goed je handen met zeep en spoel ze goed schoon zodat er geen zeepresten meer op je handen zitten. Meng dan alle ingrediënten goed door elkaar met je handen en kneed dit ongeveer 15-20 minuten, totdat je een soepel deeg hebt. Verdeel dan je pizzadeeg in twee gelijke bollen en leg ze in een schaal (ingevet met olie). Deze schaal dek je vervolgens af met een vochtige theedoek en dan is het geduld hebben. Het deeg moet ongeveer 70 minuten rijzen. Strooi na het rijzen van het deeg wat bloem op je snijplank of op het aanrecht en rol met de deegroller een (dunne) pizzabodem. Je kunt nu jouw pizza beleggen met wat je lekker vindt. Viënne belegde haar pizza met tomatensaus, zeekraal, lamsoor en mosselen. Natuurlijk strooi je wat geraspte kaas of mozzarella over de pizza en bak je hem in een oven op 250 graden in 10 minuten goudbruin. Lamsoor groeit trouwens, net als zeekraal, op slikken en schorren. De lamsoor wordt van april tot augustus geoogst en heeft ook echt die zilte (zoute) smaak waar Zeeland zo om bekend staat.

**INGREDIËNTEN**

- 250 gr bloem
- 3 gr droge gist (half zakje)
- 1/2 el zout
- 1/2 el suiker
- 175 gr lauw water, dus niet koud.

Tip: als het deeg plakkerig blijft, voeg je bloem toe. Dit gaat op gevoel.

**EERST EVEN DIT**

Samen met Lennox en Maxwell gingen we aan de slag met deze quiche waarvan de naam natuurlijk afgeleid is van 'kieskeurig' wat ze overigens niet zijn.

Zowel Maxwell als Lennox houden namelijk van deze quiche, die zo boordevol groenten zit. Bedacht door hun moeder Tiramisu Tammy die altijd lokaal en duurzaam kookt.

Het is dus een woordgrapje!

BENODIGDHEDEN

Grote kom (voor het deeg)
Mixer
Folie / Bakpapier
Quiche vorm
De oven
Vork
Snijplank
Keukenmesje

QUICHE-KEURIG BODEM**AAN DE SLAG - GENOEG VOOR 4 PERSONEN**

Mix alle ingrediënten, behalve het water, in de kom tot kruimels. Voeg dan een eetlepel water erbij en mix dit tot een bol deeg en laat het 30 minuten in de koeling rusten in folie of tussen bakpapier.

In de tussentijd kun je de oven alvast op 200 graden voorverwarmen!

**INGREDIËNTEN**

200 gr tarwebloem
100 gr roomboter koud
in kleine blokjes
1 ei (60 gr)
1 el koud water
snuf zout

**QUICHE-KEURIG VULLING****AAN DE SLAG - GENOEG VOOR 4 PERSONEN**

Je kunt nu het deeg uit de koeling halen en deze in een ingevette quichevorm doen (een grote of vier kleintjes). Dan prik je er met een vork allemaal gaatjes in en bak je hem vijf tot zeven minuten in de oven.

Meng de crème fraîche, geraspte kaas en de drie eitjes door elkaar met een vork.

Als de bodem klaar is, is het tijd om het crème fraîche mengsel in de bodem(s) te gieten én daarna kan iedereen erin doen wat hij of zij het lekkerst vindt. Breng de quiche op smaak met peper, zout en wat paprikapoeder.

Dan gaat de quiche ongeveer 20-25 terug in de oven tot hij licht gekleurd is.

Even laten afkoelen en genieten maar. Dat zal lekker smaken!

Lennox en Maxwell eten dit het liefst elke dag!

**INGREDIËNTEN**

200 ml crème fraîche
100 gr geraspte kaas
3 eitjes
diverse groenten
paprika
peper
zout



EERST EVEN DIT

Nergens smaakt de vis zo goed als aan het water, Zeeland is de provincie bij uitstek als je praat over vis. Het is natuurlijk “stik huzond”* om een visje te eten, en lekker. Zo vers als het in Zeeland wordt opgediend, zo vers is het nergens.

Amélie houdt, als Zeeuws meisje, ook echt van vis en bedacht deze visburger gemaakt van kabeljauw. Lekker op een broodje, maar je kunt de burger ook bij je aardappelen eten of alleen met een frisse salade.

* Betekenis: heel erg gezond

Tip: botersla is een malse krop sla met een zachte volle smaak. Snijd de sla zelf, dat is altijd beter dan voorverpakt kopen. Veel beter voor ons, maar ook voor het milieu.

BENODIGDHEDEN

Blender of keukenmachine	Bord
Spatel	Kleine schaal
Diepe schaal	Koekenpan
Eetlepel	
Citroenpers	

Wist je dat: Verseke
het bekendste
mosseldorp is van
Zeeland?! De Zeeuwse
mosselen staan bekend
als de lekkerste van de
wereld.

>DINER



VISBURGER VAN AMÉLIE

AAN DE SLAG - GENOEG VOOR 2 PERSONEN

We beginnen met het pureren van de vis in een keukenmachine.

Knip dan de verse kruiden en meng deze met een spatel door de vis.

Klop het ei los in een schaal samen met zout, peper en paprikapoeder en verkruimel het beschuit er doorheen. Dit mengsel doe je bij de vis. Maak van dit vismengsel twee burgers van ongeveer anderhalve cm dik. Is het te nat? Verkruimel dan een extra beschuitje erbij. Is het te droog? Voeg dan een paar eetlepels water of melk toe. Dan schep je een paar eetlepels bloem in een schaal en wentel je de burgers voorzichtig door de bloem aan beide kanten. Dan is het tijd om de botersla in een schaal te doen. Snijd de tomaat en komkommer in stukjes en leg deze op de sla.

Maak dan in een klein schaaltje een dressing van twee eetlepels olijfolie, wat peper en zout en een beetje citroensap. Schenk dit over de salade heen. Lekker fris straks bij de visburger. Maak in een ander schaaltje je eigen citroenmayonaise door vier eetlepels Zeeuwse mayonaise te mengen met een beetje citroensap. Dat is zó lekker!

Verhit vervolgens in een koekenpan twee eetlepels boter en bak de burgers in ongeveer 10 minuten gaar en bruin aan beide kanten.

We kunnen bijna aan tafel! Snijd nu de broodjes open, leg de burger erop en garneer met een schepje citroenmayonaise. Een kind kan de was doen! Lekker met de frisse salade die je al hebt gemaakt en eventueel frietjes.



INGREDIËNTEN

- 200 gr kabeljauwfilet
- 1 krop botersla
- 2 tomaten
- 1/2 komkommer
- 1/2 citroen
- 2 beschuitjes
- 2 broodjes
- 4 el mayonaise
- grasboter
- olijfolie
- 1 ei
- zout, peper, kruiden



EERST EVEN DIT

Om maar met de deur in huis te vallen: zuurkool is enorm gezond. In Kamperland (Zeeland) wordt de zuurkool nog steeds gemaakt zoals deze vroeger werd gemaakt. Wist je dat zuurkool witte kool is die gefermenteerd is? Bij Verscentrum Sandee (Kamperland) kun je zien en proeven hoe het maken van zuurkool in zijn werk gaat. Net als vroeger. Veel lekkerder dan uit de supermarkt!

Isa en Febe maakten een stampot zuurkool waarbij ze de zuurkool eerst kookten in perensap. Zo is hij net iets zoeter.

BENODIGDHEDEN

Houten lepel
2 pannen
Aardappelstamper
Scherp mes
Snijplank

Koekenpan
Vergiet

*Tip: bij diverse
Zeeuwse slagerijen
kun je ambachtelijke
rookworst kopen!*

>DINER



STAMPPOT ZUURKOOL MET PERENSAP

AAN DE SLAG - GENOEG VOOR 4 PERSONEN

We beginnen met het schillen van de aardappelen. Wie kan er de langste schil maken? Kook vervolgens de aardappelen in 20 minuten gaar. Vergeet niet de rookworst er de laatste vier minuten even bij te doen!

Doe de zuurkool in de pan en schenk hier (tot de zuurkool net onder staat) het perensap bij en dat zet je op een laag vuurtje 10 minuten op.

Bak de spekjes uit in een koekenpan en als ze lekker knapperig zijn doe je hier de bouillon bij. Draai het vuur uit. Haal de rookworst uit de pan. Giet de aardappelen af en giet hier de melk warm (!) bij, voeg de roomboter toe en stamp totdat het een gladde puree is. Giet de zuurkool af en schep deze, samen met de spekjes, door de puree. Zet de pan met de stampot nog even terug op het vuur (roer het even goed door) en als je wilt kun je er wat zout en peper bij doen. Bij het opdienen strooi je er een handje van die ambachtelijke rookworst over.



INGREDIËNTEN

1 rookworst
1 kg kruimige
aardappelen
500 gr zuurkool
1 flesje Perelaere
30 gr roomboter
150 ml warme volle melk
175 gr gerookte spekblokjes
50 ml bouillon





>DESSERT

APPELCHIPS MET ZEEUWS IJS	49
GEVULDE APPEL IN FRUITSOEP	51
MINI CLAFOUTIS MET KERSEN	53
PANNENKOEKEN; STIK LEKKER!	55
ZEEUWSE HANGOP MET BABBELAAR CRUMBLE	57
POTJE GENOT(JE)	59





EERST EVEN DIT

Lust jij chips? Ja? Dan lust je deze appelchips zeker.

Gemaakt van Zeeuwse appels die we zelf mochten plukken bij Hoogstrate in Kloetinge, Zeeland. In hun boomgaard groeien, naast Elstar, Jonagold en Golden Delicious, meer dan 10 verschillende appelrassen. Deze appelchips hebben we met Jonagold appels gemaakt.

De chips die je elke dag kunt eten!

Let op, wel luchtdicht bewaren als je ze een paar dagen wilt bewaren.

Wist je dat appels boordevol vitamine C zitten? Krijg je sterke botten van!

BENODIGDHEDEN

Aardappelschilmesje

Snijplank

Bakpapier

De oven, met ovenhandschoenen (en je ouders)

>DESSERT



APPELCHIPS MET ZEEUWS IJS

AAN DE SLAG - GENOEG VOOR HET HELE GEZIN

Verwarm de oven voor op 100-110 graden.

Was de appels en verwijder het klokhuis met een appelboor en snijd de appels in heel dunne plakjes.

Leg het bakpapier over de bakplaat van de oven.

Leg alle appelplakjes naast elkaar op het bakpapier en strooi er wat kaneel over. Bak de appelchips twee uurtjes in de oven op 100-110 graden.

Als ze klaar zijn haal je ze uit de oven en laat je ze even 10 minuutjes afkoelen. Dan worden ze knapperig!

Je kunt er zeker nog een paar dagen van genieten! Let op, wel luchtdicht bewaren als je ze een paar dagen wilt bewaren.

Schep twee bolletjes ijs in een schaal en serveer dat met de appelchips erop! Super lekker!

Tip: ons ijs komt ook van Hoogstrate uit Kloetinge



INGREDIËNTEN

2 Zeeuwse appels

±2 el kaneel

2 bolletjes ijs p.p.
naar keuze





GEVULDE APPEL IN FRUITSOEP

AAN DE SLAG MET DE APPELS - VOOR 2 PERSONEN

Verwarm eerst de oven voor op 175 graden. Verwijder ondertussen met een appelboor het klokhuis waardoor er een gat ontstaat. Let goed op, want dit gat is zeer belangrijk.

Dan zet je een steelpan op het vuur en daar doe je twee handjes gevuld met seizoensfruit in. Daar schenk je twee eetlepels water bij, een eetlepel suiker en een eetlepel kaneel en dit roer je door elkaar totdat er een warme fruitsaus ontstaat.

Vul nu de gaten van de appels met de fruitsaus.

Alles wat over is, houd je apart.

Strooi wat kaneelsuiker over de appels heen én wat van de gehakte noten. Steek de kaneelstokjes in het gat voor meer smaak.

Zet de appels ± 45 min in de oven (vet je wel de ovenschaal in?).



BENODIGDHEDEN

Appelboor

Steelpan met houten spatel

Schaaltje

Ovenschaal

INGREDIËNTEN GEVULDE APPELS

- 2 grote Zeeuwse (zoete) appels
- 2 handen seizoensfruit
- 2 el kaneelsuiker
- 2 kaneelstokjes
- 1 el kaneel
- 2 el water
- 1 hand pecannoten
- 1 hand walnoten
- blokje roomboter om de schaal in te vetten



GEVULDE APPEL IN FRUITSOEP

AAN DE SLAG MET DE FRUITSOEP - VOOR 2 PERSONEN

In een grote schaal schep je de boerenyoghurt en daar roer je de volgende ingrediënten doorheen: de jam, het limoensap en de kaneel. Dit roer je goed door elkaar heen en dan krijg je als het goed is een gekleurde saus (naar de kleur van de jam). Had je fruitsaus over? Schep dit er dan zeker doorheen!

Dit alles schep je in een diep bord (lekker nog een beetje rasp van de limoen er overheen raspen). Als de appeltjes klaar zijn dan plaats je een appel midden in de 'fruitsoep' en is het tijd om te eten.

Eet smakelijk!

Tip: de appels in dit recept haalden we bij boerderijwinkel Buijsrogge in Goes waar we vaker mee samen werken en boodschappen halen voor lekkere gerechten.

INGREDIËNTEN FRUITSOEP

- 1/2 limoensap
- 200 gr boerenyoghurt
- 2 el verse jam
- 2 el kaneel



MINI CLAFOUTIS MET KERSEN

AAN DE SLAG - GENOEG VOOR 10 MINI'S

Oké, eerst verwarm je de oven voor op 185 graden.

We beginnen met het ontpitten van de kersen. Dit doe je door met een rietje door het midden te prikken. Zo haal je ze er gemakkelijk uit.

Dan vet je de muffinbakvorm in en verdeel je de kersen per vier stuks over de muffinbakvorm. Zeef nu het Zeeuwse Vlegel pannenkoekenmeel in een kom en meng hier vervolgens zout en de kaneelsuiker doorheen. Klop er vervolgens de eieren door en dan de melk en de boter (laat de boter even smelten voordat je hem toevoegt). Met de garde mix je nu alles door elkaar. Zodat er geen klontjes meer inzitten.

Vervolgens schenk je het beslag over de kersen en bak je de mini clafoutis in de oven (in het midden) in ongeveer 35 minuten gaar en goudbruin. Zijn ze goudbruin? Dan haal je ze uit de oven en kun je ze eventueel met wat poedersuiker bestrooien.



EERST EVEN DIT

Ken jij kersen clafoutis? Een clafoutis is een frans gebak dat traditioneel met kersen wordt gegeten.

Wij maakten samen met onze YammYammY-kids een mini variant. Mini clafoutis met kersen.

Kersen zijn trouwens verkrijgbaar van midden juni tot en met juli. Wist je dat er in Zeeland heel veel kersen geteeld worden? In Zeeland hebben we namelijk veel zonne-uren en dat maakt de kersen zo zoet en sappig. Kersen van de familie Noom uit Poortvliet (Tholen) bijvoorbeeld zijn een begrip in Zeeland. En 'dá bin nie mae zéhhende woorden'* maar dat is echt waar.

*Dat zijn niet alleen maar geruchten, in het dialect.

BENODIGDHEDEN

Muffin bakvorm
Kwast om de muffinbakvorm in te vetten
Schaal
Garde
Oven

Tip: kersen ontpit je eigenlijk heel gemakkelijk met een rietje. Je prikt dwars door het midden een rietje en dan duw je zo de pit ervuit.



INGREDIËNTEN

350 gr kersen zonder pit
75 gr pannenkoekenmeel van Zeeuwse Vlegel
3 eieren
25 gr ongezouten roomboter
300 ml boerenmelk
60 gr kaneelsuiker
2 el poedersuiker
boter om de bakvorm in te vetten
zout naar smaak



EERST EVEN DIT

‘Ze bin stikke lekker’* deze pannenkoeken.

Rozelyn kookt graag (en vaak) met haar vader.

Zo lust ze ook heel graag pannenkoeken en ging ze samen met haar vader aan de slag met de Zeeuwse Vlegel pannenkoekenmix. Wist je dat Zeeuwse Vlegel wordt gemaakt van milieuvriendelijk geteelde tarwe die op Zeeuwse windmolens tussen stenen nog gemalen wordt. Zoals vroeger dus.

Rozelyn lust ze graag met vers fruit en een beetje Zeeuwse stroop.

Hoe vind jij jouw pannenkoeken het lekkerste?

*Dialect voor: ze zijn super lekker!

BENODIGDHEDEN

Garde
Beslagkom
(Pannen)Koekenpan
Spatel
Soeplepel

Wist je trouwens dat
het op 29 november
Sint Pannenkoek is?
Van leg je een
pannenkoek op je
hoofd en dan eet je de
rest lekker op.

>DESSERT



PANNENKOEKEN; STIK LEKKER!

AAN DE SLAG - GENOEG VOOR 12 STUKS

Dit recept komt van de enige echte ‘Vlegel’ van de Zeeuwse Vlegel. De pannenkoeken man. Uitgevoerd door Rozelyn.

Doe het meel in de beslagkom. Voeg dan het zout en eventueel het bakpoeder en de kaneel toe. Meng vervolgens de droge ingrediënten met een garde goed door elkaar.

Tijd voor de natte ingrediënten: voeg de eieren, olie en driekwart van de melk toe. Roer dan het beslag met een garde tot een klontvrij beslag. Voeg nu de rest van de melk en het water toe, roer vervolgens het beslag goed door elkaar. Verhit een koekenpan en doe wat olie of boter in de pan. Verdeel een laagje beslag met een soeplepel over de bodem van de pan. Als de bovenkant van het beslag gaat bubbelen, kun je de pannenkoek omdraaien. Bak ze aan beide kanten goudbruin en dan is het tijd om te stapelen. ‘Dat smeakt!’



INGREDIËNTEN

500 gr pannenkoekenmeel
van Zeeuwse Vlegel
1 l melk
100 gr water
3 eieren
20 gr plantaardige olie
1/2 el bakpoeder
1/2 el kaneelpoeder
zout



EERST EVEN DIT

Heb jij wel eens hangop gegeten? Samen met het Rabobank kookteam en Restaurant Zeeuwse Streken (Middelburg) maken wij hangop van Zeeuwse boerenyoghurt. Zeeland staat bekend om zijn vele melkveehouderijen en de producten die daar gemaakt worden. Bij kaasboerderij Schellach wordt er wekelijks 1800 liter melk tot Schellach kaas verwerkt. De koeien verblijven in stallen die je kunt bezoeken. Een aanrader om te doen in de vakantie!

Samen met het kookteam maakten we dit dessert met yoghurt van echte Zeeuwse bodem. Natuurlijk strooien we hier wat Zeeuwse babbelaars overheen om zo het feest compleet te maken.

BENODIGDHEDEN

Vijzel	Eetlepel
Huishoudfolie	Schaal
Theedoek	
Vergiet	
Grote lepel	

**Tip: haal altijd
seizoensfruit bij
de lokale teler als
garnering!**

>DESSERT



ZEEUWSE HANGOP OP BABELAAR CRUMBLE

AAN DE SLAG - GENOEG VOOR 4 PERSONEN

We beginnen met het ompoelen van de theedoek of de kaasdoek, zodat er geen restjes wasmiddel meer in de doek zitten. Wring de doek uit en gebruik hem dus vochtig. Dan leg je een vergiet in een schaal, waar het lekvocht in opvangen kan worden. Leg de vochtige theedoek in het vergiet en schep hier de boerenyoghurt in. Dan is het tijd om geduld te hebben ;)

Je dekt dit namelijk allemaal af met een stukje folie en knoopt de punten van de theedoek bij elkaar, zodat deze niet over het vergiet hangen (anders gaat het lekken in de koelkast en dat wil je vast niet). Dan zet je de schaal met het vergiet in de koelkast en laat je de yoghurt in ongeveer acht uur uitlekken waardoor er een mooie stevige hangop ontstaat. Na acht uur wachten is het eindelijk tijd om verder te gaan (tip: maak dit natuurlijk de avond voordat je het gaat serveren).

Wat je nu ziet liggen in de theedoek is hangop. De structuur is steviger dan die van yoghurt. Je schept de hangop uit de theedoek in een schaal en dan meng je hier de limoenrasp en sap naar smaak doorheen. Ben je een zoetekauw? Dan kun je er eventueel wat honig aan toevoegen. Pak de Zeeuwse babbelaars en vermaal die in de vijzel tot een crumble, kleine knapperige stukjes babbelaar. Maak vervolgens het seizoensfruit schoon en dan is het tijd om alles op te dienen.

Schep de hangop in een dessertkom, strooi de crumble er overheen en garneer het met fruit naar keuze. Geloof ons! Het is echt heel erg lekker!



INGREDIËNTEN

- 1l volle boerenyoghurt
- vers fruit
- 100 ml fruitsap om door de hangop te roeren
- 4 Zeeuwse babbelaars



EERST EVEN DIT

Indya bedacht helemaal zelf dit gerecht en de naam!

Het is om je vingers bij af te likken en wat het leuke is aan dit gerecht?

Dat het leuk is om af te wisselen met verschillende soorten combinaties van fruit, maar ook met de noten. Lekker ook met cashewnoten.

In Zeeland zijn er tal van boerderijwinkels waar je groenten en fruit kunt kopen. Kijk eens in jouw omgeving welke boerderijwinkels er zijn en ga daar je groenten en fruit kopen!

Tip: maak dit potje eens met verschillende soorten seizoensfruit. Ook lekker met een scheutje Searoop!

BENODIGDHEDEN

Glazen potje naar keuze Theelepel
Steelman
Houten lepel om te roeren
Vijzel
Grote schaal

>DESSERT



POTJE GENOT(JE)

AAN DE SLAG - GENOEG VOOR 1 POTJE

Hak de walnoten fijn. Dit kun je met een mes doen op een snijplank maar ook met een vijzel (dat is wel gemakkelijker).

Verwarm dan de kokosolie in een steelman en voeg hier de walnoten aan toe. Goed doorroeren! Haal de pan van het vuur en voeg daar twee eetlepels honing aan toe. Vervolgens roer je dit heel goed door elkaar met een spatel en schep je dit in een schaal die je even aan de kant kunt zetten.

Verwarm dan nog eens kokosolie in de steelman en voeg het rode fruit toe. De truc is, blijven roeren totdat het fruit zacht is.

Haal dan pan van het vuur en voeg twee eetlepels honing toe aan het fruit.

Tijd om te gaan bouwen! Schep de helft van de walnoten in een glas en schep hier drie lepels boerenyoghurt over. Schep dan de helft van het fruit daar weer overheen en herhaal dit proces nog een keer. Je bouwt dus laagjes.

Ziet dat er niet prachtig uit?

Dit wordt smullen, geloof ons!

Eet smakelijk.



INGREDIËNTEN

2 el kokosolie
70 gr walnoten
6 el boerenyoghurt
4 el honing
100 gr rood fruit

TUURLIJK SHOP JE HIER

Voor dit kookboek werkten we samen met diverse lokale bedrijven waar we samen met onze YammYammY-kids de boodschappen haalden voor de diverse gerechten. Het is belangrijk dat je leert en weet dat er in Zeeland zoveel lekkers en gezonds groeit, bloeit, zwemt en graast. Daarom maakten we met echt Zeeuwse producten lekkere recepten, zodat je lekker & gezond en lokaal kunt eten. Dat is namelijk belangrijk voor een gezonde wereld van morgen.

Zeeuwse Vlegel
Molenweg 4
4441 TL Ovezande

Bioduin
Perduinsweg 3
4371 SC Koudekerke

Hoogstrate Groente en Fruit
Zomerweg 1
4481 BX Kloetinge

Buijsrogge
's-Gravenpolderseweg 116A
4462 RA Goes

Verscentrum Sandee
Noordstraat 42
4493 AH Kamperland

Kaasboederij Schellach
Prooijenseweg 26
4332 RD Middelburg

De Letter Asperges & Zo
Langeweg 14
4576 RL Koewach

Ketchupfabriek
Oude Kaai 16
4569 AB Graauw

Kaasboerderij Mariekerke
Mariekerke 24
4365 NL Meliskerke

Krijn Verwijs Yerseke
Havendijk 14
4401 NS Yerseke

CitySeeds Middelburg
Meanderlaan 218
4337 TK Middelburg

Noom Fruit
Kersenkraam van
familie Noom in Poortvliet

**Biologische Kwekerij
Zuidbos**
Zuid Bosweg 17
4317 AP Noordgouwe

Searoop
Te koop bij diverse (Bio)
winkels.
Searoop wordt gemaakt
van verse duinkruiden uit
Zeeland



WIST JE DAT?

Er zijn veel meer winkels in Zeeland waar je boodschappen kunt halen. Veel boerderijen verkopen producten op het erf of langs de weg. Bezoek de gezellige boerderij winkels en kraampjes langs de weg eens en koop je ingrediënten verser dan vers.



yammymy-lekkerzeeuws.nl

Vind je het een leuk kookboek en ben je geïnspireerd geraakt om zelf aan de slag te gaan? Laat het ons dan zeker weten. Surf naar bovenstaande website of volg ons via onze social media kanalen voor meer leuke YammYammY - Lekker Zeeuws updates.

Recepten + Teksten: Katoen in Goes, Zeeuwse Streken in Middelburg, La Piccola Italia in Middelburg, Margot Verhaagen, Rachelle Verhage, onze YammYammY - kids die je in dit boek ziet staan.

Eindredactie: Margot Verhaagen

Fotografie: Rachelle Verhage, onze YammYammY - kids die je in dit boek ziet staan

Vormgeving: Buro89, Anne Kluijfhout

Extra dank aan: Conny Schoenmakers & Edwin Vinke voor het koken met de kinderen.

Alle recepten in dit boek dienen als inspiratiebron voor een gevarieerd, gezond en lokaal menu voor kinderen. De informatie in dit boek is niet ter vervanging van welke medische behandeling dan ook.

Bij opmerkingen of vragen kun je contact opnemen met onze redactie:

info@yammymy-lekkerzeeuws.nl

DIT KINDERKOOKBOEK IS MEDE MOGELIJK GEMAAKT DOOR:

Jong Leren Eten Zeeland, Provincie Zeeland, Rabobank, Zilte Academie Zeeland



Provincie

Zeeland



Rabobank



Alle rechten voorbehouden. Niets in deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt worden in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige ander manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van YammYammY - Lekker Zeeuws.



YAMMYAMMY - LEKKER ZEEUWS

LEKKER ZEEUWS KINDERMENU

Gezonde kindermenu's op de menukaart in Zeeuwse restaurants, dat is de missie van YammYammY - Lekker Zeeuws. Hoe doen we dat? Door de Zeeuwse kinderen zelf recepten te laten bedenken, gerechten te laten koken en natuurlijk... te laten proeven.

Het is namelijk niet alleen belangrijk dat je leert wat er hier in onze provincie aan eten wordt verbouwd en geproduceerd, maar dat je ook leert hoe je dat kunt bereiden (om het op te eten).

We hebben het dan bijvoorbeeld over zeewier, lamsoor en mosselen, maar ook over zeekraal, appels, bessen, meel, peren en bruine bonen. De uiteindelijke bedoeling is dat op de menukaart van Zeeuwse restaurants gezonde gerechten voor kinderen komen te staan, gemaakt met lokale Zeeuwse ingrediënten.

Misschien ook wel jouw recept? In dit kookboek delen we maar liefst 20 recepten met je die gemaakt zijn door onze YammYammY-kids.





<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...



...U ook???

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by

