

SMAAKelijk!



Wat heb je nodig om te koken?



Blender



Beslagkom



Glas



Rasp



Kom



Deegroller



Steelpan



Zeef



Pollepel



Gasfornuis



Vormpje



Koekenpan



Vergiet



Garde



Mes



Spatel



Bakplaat



Dunschiller



Ovenhandschoen



Blikopener



Theelepel



Broodrooster



Vork



Rietjes



Snijplank



Lepel



Borden



Braadpan

Maateenheden

Bij veel recepten staat precies hoeveel je van iets nodig hebt, vaak met een afkorting erbij. Water, olie, melk en andere vloeistoffen meten we in liters. Dit kan je meten in een maatbeker.



We verdelen het in:

Liter	Liter	Milliliter	Centiliter	Deciliter
1 liter	1,00=	1000=	100=	10
3/4	0.75	750	75	7.5
1/2	0.50	500	50	5.0
3/8	0.375	375	37.5	3.75
1/3	0.333	333	33.3	3.33
1/4	0.25	250	25	2.5
1/8	0.125	125	12.5	1.25
1/10	0.1	100	10	1

Vaste dingen zoals rijst, meel en groentes meten we in kilo's. Dit kan je wegen met een weegschaal.

Kilogram	Kilo	Gram
1 kilogram	1	1000
3/4 kilogram	0.75	750
1/2 kilogram	0.50	500
1/4 kilogram	0.25	250
1/8 kilogram	0.125	125





Inhoud

Voorwoord	3
Voordat je begint met koken	4
Ontbijt	6
Wentelteefjes	7
Fruitsmoothie	8
Naanbrood	9
Roereieren	10
Sandwich gezond	11
Kleine Gerechten	12
Gezonde saté	13
Sambosa	14
Bonjan Salat	15
Gevulde paprika	17
Dolma's	19
Patat	21
Hoofdgerechten	22
Brees en Hillib-Ragoût	23
Laham Bil Karry	24
Lamsgehakt Kebab	25
Doro Wot	27
Tonijn Pizza	28
Toetjes	30
Popcorn	31
Eierkoek taartje	32
Citroenyoghurt met vers fruit	33

Voorwoord

Eet SMAAKelijk!

Wij zijn heel blij met dit mooie en diverse kookboek, in het kader van het project Gezonde en betaalbare voeding voor asielzoekerskinderen. Het is niet zomaar een kookboek, maar een heel bijzonder boek. Bijzonder is namelijk dat het is gemaakt samen met kinderen en ouders van de openbare basisschool J.P. Minckelers, gelegen in het asielzoekerscentrum (AZC) in Crailo. Zij leverden de recepten en tekeningen voor dit boek. Hier en daar hebben de kinderen recepten aangepast om ze gezonder te maken. Niet voor niets hebben zij immers meegedaan aan het programma Smaaklessen*.

Pharos, kennis- en adviescentrum migranten, vluchtelingen en gezondheid, is begin 2011 gestart met het project Gezonde en betaalbare voeding voor asielzoekerskinderen. Het doel hiervan was asielzoekerskinderen en hun ouders op een leuke en aansprekende wijze kennis te laten maken met gezonde en betaalbare voeding ter stimulering van gezonde eetgewoonten. Basis vormde de landelijke interventie Smaaklessen, die Pharos op maat heeft gemaakt voor asielzoekerskinderen.

Gedurende het hele project is door iedereen met veel enthousiasme meegewerkt. Niet alleen door de kinderen en hun ouders maar ook door de professionals die de begeleiding in handen hadden van de diverse activiteiten zoals de kok in de klas, de kookworkshop voor gezonde en betaalbare voeding voor ouders, het smaakfeest en de 'gewone' Smaaklessen.

Een aantal personen verdient speciale dank voor hun input, steun en groot enthousiasme. Als eerste zijn dat natuurlijk de kinderen. Zonder hen hadden we nooit zo'n mooi kookboek kunnen maken. Daarnaast willen we de ouders bedanken. Hun inbreng tijdens de kookworkshop Gezonde en betaalbare voeding was zeer waardevol. Maar deze workshop was vast niet zo goed en gezellig geworden zonder diëtiste Samira Bourhaleb-Toub. Ook haar bijdrage aan dit kookboek is zeer waardevol geweest. Daarnaast willen we de leerkrachten van de school erg bedanken voor hun tijd, aandacht, meedenken en flexibiliteit. Zeker gezien de lastige periode waarin zij zitten met het toekomstige sluiten van het AZC Crailo. Tot slot gaat veel dank uit naar Stichting Kinderpostzegels, die het project financieel mogelijk maakte.

Wij wensen iedereen veel kook- en smulplezier!

Jennifer Vreeken, projectmedewerker
Hester van Bommel, projectleider

December 2011

* Smaaklessen is een programma van het ministerie van Economische Zaken, Landbouw en Innovatie. Dit programma is grondig opgezet en theoretisch goed onderbouwd in een samenwerking tussen Wageningen Universiteit en het Voedingscentrum.

Voordat je begint met koken



Let op!

- Vraag altijd aan je papa of mama om te helpen met koken. Soms is een recept nog best moeilijk om te maken. Dan is het handig om dit samen te doen.
- Messen zijn vaak heel scherp, dus pas op! Vraag je papa of mama of ze je kunnen helpen met snijden. Loop in ieder geval niet rond met scherpe messen.

- 1 Kies een recept dat je lekker vindt, zo kun je tussendoor ook lekker proeven.
- 2 Lees het recept goed door. In dit receptenboek worden de ingrediënten als eerste genoemd. Dit is het eten dat je nodig hebt voordat je begint met koken.
- 3 Maak een boodschappenlijstje. Haal alles wat je nodig hebt in huis. Kijk vooraf altijd in de kast en koelkast om te zien of je sommige ingrediënten al hebt. Soms kan je er ook voor kiezen om een andere groente- of fruitsoort te gebruiken omdat je die thuis al hebt liggen. Doe dit vooral! Dat is goedkoper! Als je nog spullen nodig hebt, kun je die halen in de supermarkt of op de markt. Ga nooit boodschappen doen als je honger hebt, dan koop je meer en ben je meer geld kwijt!



**Succes en
eet SMAAKelijk!**

- 4** Om te zorgen dat je eten lekker wordt, is het belangrijk om schoon te koken. Dus was altijd je handen voordat je begint. Gebruik een schoon mes en snijplank. Om je kleren niet vies te maken kun je een schort om doen, zo ben je meteen een echte kok. Maak lang haar vast in een staart of vlecht. Of doe een mooie koksmuts op.
- 5** Zet alle ingrediënten alvast klaar. Sommige moeten nog afgemeten of gewogen worden. Doe dit vóórdát je begint met koken. Dan kan je ook geen fouten maken.
- 6** Onder de ingrediënten staat ook een lijstje met 'wat heb je nodig'. Hier staan alle keukenspullen die je nodig hebt om te gaan koken. Zet deze vooraf klaar.



**Nu kun je echt
gaan beginnen met
je gerecht!**

Let op!

- Ook als je het gas moet aansteken of als je iets uit de oven moet halen, is het fijn als papa of mama dat voor je kan doen. Laat ze je ook helpen met elektrische apparaten zoals de blender of broodrooster.
- Gebruik altijd ovenwanten wanneer je iets in de oven stopt of eruit haalt. Want het is vaak erg heet, dus pas op je vingers. Ook de pannen op het gasfornuis kunnen erg heet zijn!

Ontbijt



Wentelteefjes

Wat moet je doen

- 1 Breek het ei boven de kom en klop de melk met een garde erdoorheen.
- 2 Snij met het mes de sneetjes brood op de snijplank in repen.
- 3 Verhit de olie en boter in de koekenpan.
- 4 Doe een paar stukjes brood in het eimengsel en haal ze erdoor tot ze er goed mee bedekt zijn. Haal ze uit het eimengsel en laat ze boven de kom uitlekken.
- 5 Bak de stukjes brood in de koekenpan in 2-3 minuten bruin; keer ze om met de spatel.
- 6 Doe dat ook met de rest van het brood.
- 7 Bestrooi met suiker en eventueel met kaneel. Serveer met stukjes mandarijn of sinaasappel.



Gezonde tip:
gebruik volkorenbrood en
maar een klein lepeltje suiker.



Ingrediënten

- 1 ei
- 1 eetlepel halfvolle melk
- 2 sneetjes (krenten)brood
- 15 gram boter
- 1 eetlepel zonnebloemolie
- 1 eetlepel basterdsuiker
- eventueel een klein beetje kaneel
- 2 of 3 stukjes mandarijn of sinaasappel, om erbij op te eten

Wat heb je nodig

- kom
- garde
(of iets waarmee je kunt roeren)
- snijplank
- mes
- koekenpan
- spatel



Fruitsmoothie

*Wist je dat:
als je smoothie niet dik genoeg is,
je best nog enkele ijsblokjes
erbij kan doen?*

Ingrediënten

- 20 aardbeien
- 1 banaan
- 1 eetlepel honing
- 200 milliliter halfvolle melk
- 100 milliliter magere yoghurt

Wat heb je nodig

- mes
- snijplank
- maatbeker
- blender
- hoge glazen
- rietjes om door te zuigen

Wat moet je doen

- 1 Spoel de aardbeien af met koud water. Haal het groene kroontje eraf.
- 2 Snij de aardbeien doormidden, pel de banaan en gooi de schil weg.
- 3 Snij de banaan in plakjes.
- 4 Doe de aardbeien en banaan in de blender.
- 5 Schenk de melk, yoghurt en honing erbij.
- 6 Mix het mengsel tot het helemaal glad is.
- 7 Schenk de smoothie in hoge glazen en drink op met een rietje.



Gezonde tip: laat de honing weg, fruit is van zichzelf zoet en de smaak ervan proef je beter als je geen honing of suiker toevoegt.

Druiven zijn ook lekker zoet en kunnen de smoothie een zoete smaak geven.

Naanbrood

Wat moet je doen

- 1 Zeef de bloem in een kom en voeg er bakpoeder, suiker en het zout aan toe.
- 2 Meng er bijna alle yoghurt, de zonnebloemolie en het ei door.
- 3 Kneed er met je vingers een glad, zacht deeg van. Als het erg droog is doe er dan een klein beetje yoghurt bij.
- 4 Kneed het deeg goed (5 minuten) door, dek dan af met een vochtige doek en laat het 4 uur, op een warme plek staan. Dan gaat het deeg rijzen: wordt het hoger. Ondertussen kun je even lekker buitenspelen of de tafel gezellig dekken of misschien zelfs je huiswerk maken!
- 5 Verwarm intussen de oven voor op ca. 140°C. Als je dit nooit eerder hebt gedaan, vraag dan om hulp.
- 6 Verdeel het deeg in 4 gelijke stukken. Rol de stukken in de lengte uit tot 4 rondjes met een dikte van ongeveer een halve pink (niet dunner anders worden ze knapperig).
- 7 Vet een bakplaat in met een klein beetje olie en leg de stukken deeg hierop.
- 8 Bak in ca. 10-15 minuten totdat de kleur goud lijkt.

Ingrediënten voor 4 personen

- 250 gram bloem
- 1 deciliter magere yoghurt
- 1 eetlepel zonnebloemolie
- 1 ei
- halve eetlepel suiker
- bakpoeder
- zout

Wat heb je nodig

- koekenpan met zware bodem
- beslagkom
- (thee)doek die een heel klein beetje nat is (vochtig)
- zeef



Gezonde tip: voor meer voedingsvezels kun je volkorenmeel gebruiken, gewoon meel bevat heel weinig voedingsvezels. Voedingsvezels zijn goed voor je buik en darmen. Let er wel op dat volkorenmeel extra vocht nodig heeft bij het kneden.



Roereieren

Let op: je hebt 1 eetlepel vet bij de bereiding nodig per persoon. Wanneer je het ei bakt in boter, dan hoef je het sneetje brood nog maar heel dun te besmeren met halvarine (groen of blauw kuipje).

Ingrediënten

- 2 eieren
- 1 eetlepel halfvolle melk
- peper en zout
- klontje boter
- 1 snee volkoren brood
- smeerbare boter (halvarine, groen of blauw kuipje)
- tomatenketchup

Wat heb je nodig

- beslagkom
- garde
- steelpan
- pollepel
- broodrooster

Wat moet je doen

- 1 Breek de eieren tegen de rand van de kom. Pas op dat er geen eierschaal in de kom komt. Doe de eieren in de kom.
- 2 Voeg de melk toe aan de eieren in de kom. Strooi er een beetje peper en zout over en klop de ingrediënten met de garde door elkaar.
- 3 Smelt de boter in de pan boven op een laag vuur. Laat papa of mama je hierbij helpen.
- 4 Doe het geklopte eiarmengsel voorzichtig in de pan. Blijf 2 tot 3 minuten roeren. Het ei wordt stevig maar moet er nog wel vochtig uitzien. Zet het vuur heel laag en ga verder met het brood, maar blijf het ei in de gaten houden.
- 5 Rooster het brood even (3 minuten) in de broodrooster.
- 6 Smeer boter op het brood en leg dit op een bord.
- 7 Schenk de roereieren over het brood. Als je het lekker vindt, kan je er een beetje ketchup bij doen.



Gezonde tip: kies voor vloeibare boter (flesjes), omdat hier veel meer gezonde vetten inzitten.

Olie is ook gezonder dan gewone boter of margarine uit een pakje.

Sandwich gezond



Wat moet je doen

- 1 Snij de komkommer en tomaten in plakjes en doe ze in de kom.
- 2 Maak de sla schoon en maak er kleine stukjes van.
- 3 Pak 2 boterhammen en smeer er roomkaas op.
- 4 Leg een plakje kipfilet op een boterham.
- 5 Doe er wat sla, komkommer en tomaat op.
- 6 Leg de andere boterham er bovenop en snij de boterhammen doormidden.

Wist je dat:

je vitamine A, D en E nodig hebt en het daarom verstandig is om de sandwich dun te besmeren met halvarine (groen of blauw boterkuipje) waar deze vitamines veel inzitten.

Ingrediënten

- roomkaas
- komkommer
- tomaten
- plakjes kipfilet (broodbeleg)
- sla
- volkoren brood

Wat heb je nodig

- snijplank
- mes
- kom



Gezonde tip: gebruik magere roomkaas (aangegeven met light, minder vet of 5% vet)

Kleine gerechten



Gezonde Saté



Wist je dat: als je aan het einde van de dag naar de markt gaat je vaak heel goedkoop groente en fruit kunt kopen omdat deze anders toch weggegooid zullen worden.



Wat moet je doen

- 1 Snij alle ingrediënten in blokjes van 2 bij 2 cm (zoals dobbelstenen).
- 2 Prik de blokjes aan een satéprikker.



Gezonde tip: gebruik eens magere kaas. Op de verpakking staat dan 30+.
Je kunt ook mozzarella gebruiken, want dat smaakt er ook lekker bij en is gezond.

Ingrediënten

- komkommer
- radijsjes
- tomaatjes
- wortel
- zilveruitjes
- kaas

Wat heb je nodig

- satéprikkers
- snijplank
- scherp mes

Leuke tip: trakteer dit op school als je jarig bent!



Ingrediënten

Voor +/- 40 Sambosa's

- 2 doosjes loempiadeeg
- 400 gram gehakt
- 2 uien in stukjes gesneden
- 2 knoflookteentjes in stukjes
- 400 gram Chinese roerbakgroente
- 1 theelepel zout
- zwarte peper
- chilipoeder
- klein beetje kaneel
- klein beetje gember
- 1 ei
- 2 eetlepels citroensap

Wat heb je nodig

- koekenpan
- scherp mes
- snijplank
- theelepel

Sambosa

(loempia uit Turkije)

Wat moet je doen

- 1 Verhit de koekenpan met een beetje olie en doe het gehakt met de fijn gesneden uien, knoflook teentjes, citroensap, zout en andere kruiden erbij.
- 2 Roer het gehakt gaar (kleur bruinig en niet meer rood).
- 3 Bak dan de Chinese roerbakgroente even mee (3 minuten) en laat het afkoelen.
- 4 Verwarm de oven voor op 200 graden.
- 5 Snij ieder deegblaadje in 4 kleine stukken en leg op ieder stukje 1 lepeltje gebakken gehakt.
- 6 Vouw dicht en plak de randjes goed vast met een beetje water.
- 7 Klop een ei en smeer het over de Sambosa.
- 8 Bak de Sambosa ongeveer 12 minuten in de oven op 200 graden.



Gezonde tip: gebruik minder olie en minder gehakt.

Bonjan Salat

(kruidige auberginesalade uit Afghanistan)

- 1 Snij de aubergines in kleine stukjes, bestrooi ze met 2 theelepels zout en laat ze 15 minuten staan.
- 2 Spoel ze dan onder koud water af (dit neemt de bittere smaak weg) en laat ze op een doek uitlekken.
- 3 Kook de aubergines ongeveer 10 minuten in een pan met veel water. Giet het water uit de pan (voorzichtig want het is kokend heet), laat je papa of mama je hierbij helpen. Neem de aubergines uit de pan, leg ze op een schaal en laat ze afkoelen.
- 4 Doe de aubergines, olie, tomatenpuree, peper, chili, kaneel, munt en een 1/2 theelepel zout in een pan en laat het op laag vuur 10 minuten staan. Daar wordt het nog lekkerder van.



Gezonde tips:

niet teveel brood erbij eten! Wil je toch brood erbij eten, kies dan voor volkorenbrood!

Beperk de hoeveelheid olie.

Lekkere tip:
eerst een ui met
knoflook bakken, dan
de gekookte aubergine
erbij doen.

Ingrediënten

- 3 aubergines
- 2 1/2 theelepels zout
- 4 eetlepels olie
- 4 deciliter tomatenpuree
- 1/2 theelepel peper
- 1 theelepel hete rode chilivlokken of gehakte verse chilipeper
- 2 theelepels kaneelpoeder
- 1 eetlepel gehakte gedroogde munt

Wat heb je nodig

- scherp mes
- snijplank
- katoenen (thee)doek
- pan
- schaal



Gevulde paprika

- 1 Verwarm de oven voor op 200 graden.
- 2 Kook de rijst zoals op de verpakking staat.
- 3 Snij een ui, knoflook en salami in kleine stukjes.
- 4 Meng dat door de rijst met wat peper en zout.
- 5 Snij het bovenste kapje van de paprika's eraf, haal de zaadjes eruit.
- 6 Vul de paprika's met het rijstmengsel en doe de amandelen er overheen.
- 7 Zet het kapje er weer op.
- 8 Zet de paprika's in een klein laagje water in een ovenschaal in de oven en bak ze ongeveer 30 minuten op 200 graden.



Gezonde tip: gebruik in plaats van salami eens kipfilet (plakjes).



Ingrediënten

- 200 gram rijst
- 4 paprika's (verschillende kleuren maakt het leuk)
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- salami
- handje amandelen
- peper en zout

Wat heb je nodig

- ovenschaal
- pan
- scherp mes
- snijplank

Dolma



Dolma's

(Armenië)

Wist je dat: voedingsvezels goed en gezond zijn voor de darmen?

- 1 Kook de rijst zoals op de verpakking staat.
- 2 Kook de druivenbladeren heel even (drie minuten), tot ze kunnen buigen. De druivenbladeren uit een blik of pak kun je even in heet water leggen en daarna afspoelen.
- 3 Meng het gehakt met de rijst, peterselie, bieslook, komijn, verse munt, ketchup, een beetje olijfolie, citroensap, peper en zout.
- 4 Leg de druivenbladeren plat voor je.
- 5 Schep er een beetje vulling op en vouw de bladeren dicht tot rolletjes van een pink lang (5 cm) en net zo dik als je duim (1 à 2 cm).
- 6 Leg ze met de rand naar beneden in de koekenpan.
- 7 Doe er een eetlepel olijfolie en bouillon bij. Breng alles zachtjes aan de kook.
- 8 Na ongeveer 10 minuten zijn de gevulde druivenbladeren klaar.
- 9 Serveer ze met citroensap en yoghurt.

Ingrediënten

Voor 16 stuks

- 20 verse druivenbladeren (kan ook uit een blik of pak)
- 200 gram lamsgehakt
- 250 gram kipgehakt
- 200 gram rijst
- Een handvol gehakte peterselie
- Een handvol gehakte bieslook
- Een handvol verse munt
- 1 eetlepel olijfolie
- citroensap
- 1 theelepel komijn
- peper en zout
- 2 eetlepels tomatenketchup
- 0,5 liter magere yoghurt
- 0,5 liter (kippen) bouillon van een bouillon blokje

Wat heb je nodig

- steelpan
- beslagkom
- bord (om de bladeren te rollen)
- koekenpan



Gezonde tips:

In plaats van lamsgehakt, kun je ook mager rundergehakt gebruiken.
Kies voor zilvervliesrijst, omdat hier meer voedingsvezels inzitten.



Patat



*Gebruik als saus:
ketchup of curry, dit is gezonder
dan mayonaise.*

Ingrediënten voor 3 personen

- 3 aardappels
- 3 theelepels olijfolie
- 1 theelepel paprikapoeder

Wat heb je nodig

- oven
- snijplank
- scherp mes
- bakblik
- bakpapier

- 1** Verwarm de oven voor op 200 graden.
- 2** Maak de aardappels goed schoon, maak ze een beetje droog en snij ze in dikke repen (aardappels mogen geschild zijn, maar dat hoeft niet).
- 3** Roer 2 theelepels olie en het paprikapoeder door elkaar.
- 4** Doe dit over de aardappels.
- 5** Leg de aardappelreepjes op een bakblik. Vet het bakblik in met een klein beetje olie. Bak ze in 35 à 40 minuten in de oven.

Lekkere tip:
aardappelen kun je ook
eerst koken en daarna
in de oven doen. Dan
worden ze krokanter.

Hoofdgerechten



Brees en Hillib-Ragoût

(rijst met vlees uit Somalië)

Wat moet je doen

- 1 Was en kook de rijst. Doe in het water een beetje zout.
- 2 Snij het vlees in stukjes en kook het in een pan met 2 liter water. Doe er gelijk zout, tijm, peper en een paar uienringen bij. Laat het vlees 1 uur koken tot het zacht en gaar is.
- 3 Haal het vlees uit de pan. Bak het vlees in olie. Doe de rest van de ui, tomaten, een paar lepels sap van het vlees, chilipoeder en een scheutje water erbij.
- 4 Laat het nu op een zacht vuur ongeveer 40 minuten borrelen.
- 5 Snij de witte kool in stukjes en kook dit ongeveer 5 minuten in een pan met veel water.
- 6 Doe de rijst in een schaal, verdeel het vlees hierover en leg bovenop het gerecht de witte kool.



Gezonde tip: gebruik ook eens kip, geitenvlees of rundvlees, vraag in de winkel om mager vlees.



Ingrediënten voor 6 personen

- 500 gram brees (zilervliesrijst)
- zout
- 750 gram hillib (lamsvlees)
- 1/4 theelepel tijm
- 1/2 theelepel peper
- 1 grote ui, in ringen
- 6 eetlepels olie
- 500 gram rijpe tomaten, in plakken
- 1/2 theelepel chilipoeder
- 1 witte kool

Wat heb je nodig

- 2 pannen
- 1 koekenpan
- snijplank
- scherp mes

Laham Bil Karry

(kerrieschotel uit Irak)

Ingrediënten voor 6 personen

- 4 eetlepels olie
- 750 gram magere lams- of runderlappen, in blokjes
- 4 uien, in kleine stukjes snijden
- 2 teentjes knoflook, in kleine stukjes
- de korrels van 10 kardemonpeulen, platgemaakt
- 1 eetlepel kerriepoeder
- 1/2 theelepel gemalen kaneel
- 400 gram tomaten uit blik
- sap van 1/2 citroen
- 1 eetlepel azijn
- zout
- zwarte peper

Wat heb je nodig

- pan
- scherp mes
- snijplank
- lepel

Wat moet je doen

- 1** Doe olie in de pan en bak de vleesblokjes. Als het vlees gaar is, haal het dan uit de pan.
- 2** Bak de ui en knoflook 5 tot 6 minuten in dezelfde pan, tot de ui zacht wordt. Doe er de kardemonzaden, kerrie en kaneel bij. Dit moet 2 tot 3 minuten meebakken, maar blijf wel roeren.
- 3** Voeg de in stukken gesneden tomaten, het citroensap en de azijn toe, breng dit aan de kook en laat alles 2 minuten koken.
- 4** Doe het vlees weer terug in de pan en voeg zoveel water toe dat het vlees net onder water staat.
- 5** Voeg peper en zout naar smaak toe en laat de schotel 1 1/2 tot 2 uur zachtjes borrelen tot het vlees lekker sappig is. Als er teveel vocht verdampt kun je meer water toevoegen.
- 6** Als het gerecht klaar is, schep je met een lepel het vet dat bovenop drijft eraf. Proef of de saus lekker is. Doe er zilvervliesrijst bij.



Gezonde tip: voeg groente toe, bijvoorbeeld wortels of paprika of groente die je thuis nog hebt liggen. Per persoon heb je minimaal 200 gram groenten per dag nodig.

Lamsgehakt Kebab

(Armenië)

*Maak er een maaltijd van!
Serveer dit met zilvervliesrijst
en met een salade.*

Wat moet je doen

- 1** Doe lamsgehakt, verse koriander, ui, peterselie, korianderpoeder, komijn, peper en zout in een grote kom en meng het al knedend door elkaar.
- 2** Maak je handen een beetje vochtig. Kneed een gedeelte van het lamsmengsel om elke vleespen, zodat je mooie worstjes krijgt.
- 3** Leg het mengsel afgedekt met folie 1 uur in de koelkast.
- 4** Besmeer de kebabs met olie.
- 5** Grill de kebabs op de barbecue of in de grillpan.



**Gezonde tip: gebruik mager
rundergehakt, hierin zit minder vet!**

Ingrediënten voor 4 personen

- 500 gram lamsgehakt
- 3 eetlepels gehakte verse koriander
- 1 ui
- 3 eetlepels gehakte verse peterselie
- 1 theelepel korianderpoeder
- 1 theelepel gemalen komijn
- peper en zout

Wat heb je nodig

- barbecue of grillpan
- scherp mes
- beslagkom
- platte, metalen vleespennen
(kan ook met bamboe stokjes)





Doro Wot

(kip in saus uit Ethiopië)

Let op!
De hoeveelheid bloem,
want bloem neemt bij
het bakken veel
vet op.

Wat moet je doen

- 1 Doe de kipblokjes in een kom. Doe er een beetje bloem bij en kneed het met je handen door elkaar, zodat alle kip onder de bloem zit.
- 2 Doe de olie in de braadpan. Zet de pan op halfhoog vuur.
- 3 Doe de ui erbij en bak deze.
- 4 Doe dan de kip erbij en zet het vuur hoog. Bak de kip en blijf roeren. Als de kip bruin is, doe je 2 dl water, het bouillonblokje, de tomatenpuree, kaneel, nootmuskaat, chilipoeder en kerriepoeder erbij.
- 5 Roer alles door elkaar en breng de saus aan de kook.
- 6 Doe de deksel op de pan en draai het vuur laag. Laat 15 minuten zachtjes koken.
- 7 Roer nogmaals door de kip, proef of je de saus lekker vindt en voeg eventueel peper en/of zout toe. Lekker met zilvervliesrijst en een salade.



Gezonde tip: voeg hier groenten aan toe. Doperwten, wortelen, paprika, champignons, mais zijn allemaal groenten soorten die lekker zijn bij dit gerecht. Groenten zorgen ook voor een kleurrijke maaltijd. En je kunt ook groente uit blik of de diepvries gebruiken. Dit is net zo gezond als verse groente en vaak ook nog goedkoper!

Ingrediënten

- 1 ui, gesnipperd
- 350 gram kipfilet, in blokjes
- 2 eetlepels bloem
- 1 eetlepel olie
- 2 deciliter water
- 1 blokje kippenbouillon
- 1 klein blikje tomatenpuree
- 2 theelepels kaneel
- 2 theelepels nootmuskaat
- 1 mespunt chilipoeder
- 1 eetlepel kerriepoeder

Wat heb je nodig

- kom
- braadpan
- spatel om te roeren

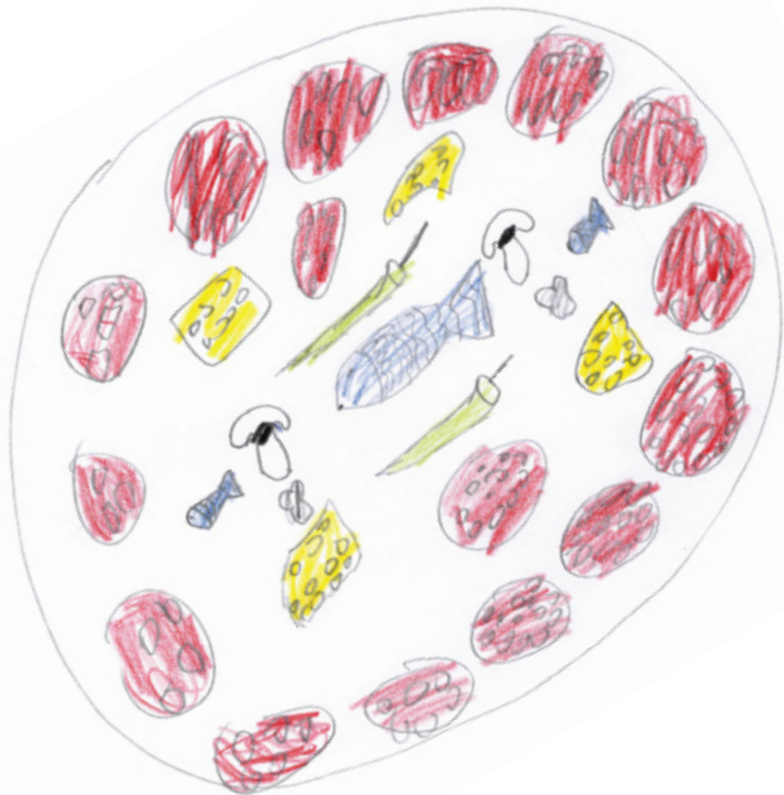
Tonijn Pizza

Ingrediënten (voor 4 pizza's)

- 300 gram bloem
- 1 zakje gist
- 2 theelepels zout
- 350 milliliter lauw water
- 2 eetlepels olijfolie
- tomatensaus: gezeefde tomaten uit blik
- 120 gram tonijn uit blik
- 120 gram ananas in stukjes gesneden
- 50 gram maïs
- een beetje basilicum, tijm en rozemarijn (vers of gedroogd)
- zout en peper
- 100 gram mozzarella kaas

Wat heb je nodig

- beslagkom
- maatbeker
- vochtige (thee)doek
- deegroller (of fles of drinkglas)
- bakplaat



Gezonde tip:

voeg meer groenten toe, bijvoorbeeld plakjes paprika, ui en/of champignons. Eet dit samen met een groenteschotel of salade.

Wat moet je doen

De Bodem maken

- 1 Doe bloem in een kom (bewaars een klein beetje bloem voor stap 5).
- 2 Doe het zakje gist en 2 theelepels zout erbij in de kom.
- 3 Maak een diep kuiltje in de bloem en giet hierin olijfolie en 350 ml lauw water.
- 4 Roer dit door elkaar met je handen. Meng net zo lang door tot je stevig deeg hebt. Als het erg droog is kun je een klein beetje water erbij doen. Nu heb je een 'deegbal'.
- 5 Strooi een klein beetje bloem op je keukentafel. Dan blijft de deegbal er niet aan vast plakken. Leg daar de deegbal op. Kneed het deeg met je handen zodat het na ongeveer 10 minuten soepel is.
- 6 Leg de deegbal in een met olie ingevette kom en dek deze af met een nat gemaakte (thee)doek. Zet de kom op een warme plek (bijvoorbeeld in vensterbank of vlakbij de verwarming) en laat het deeg minstens 1 uur rijzen, tot het deeg 2 keer zo hoog is.
- 7 Verwarm de oven voor op 200 graden.
- 8 Duw het deeg plat, verdeel het in 4 stukken en rol met een deegroller, een fles of glas (die je eerst door de bloem hebt gehaald zodat hij helemaal wit is) elk stuk deeg uit tot een hele dunne ronde lap.
- 9 Vet de bakplaat een beetje in met wat olijfolie en leg 1 van de bodems hierop.

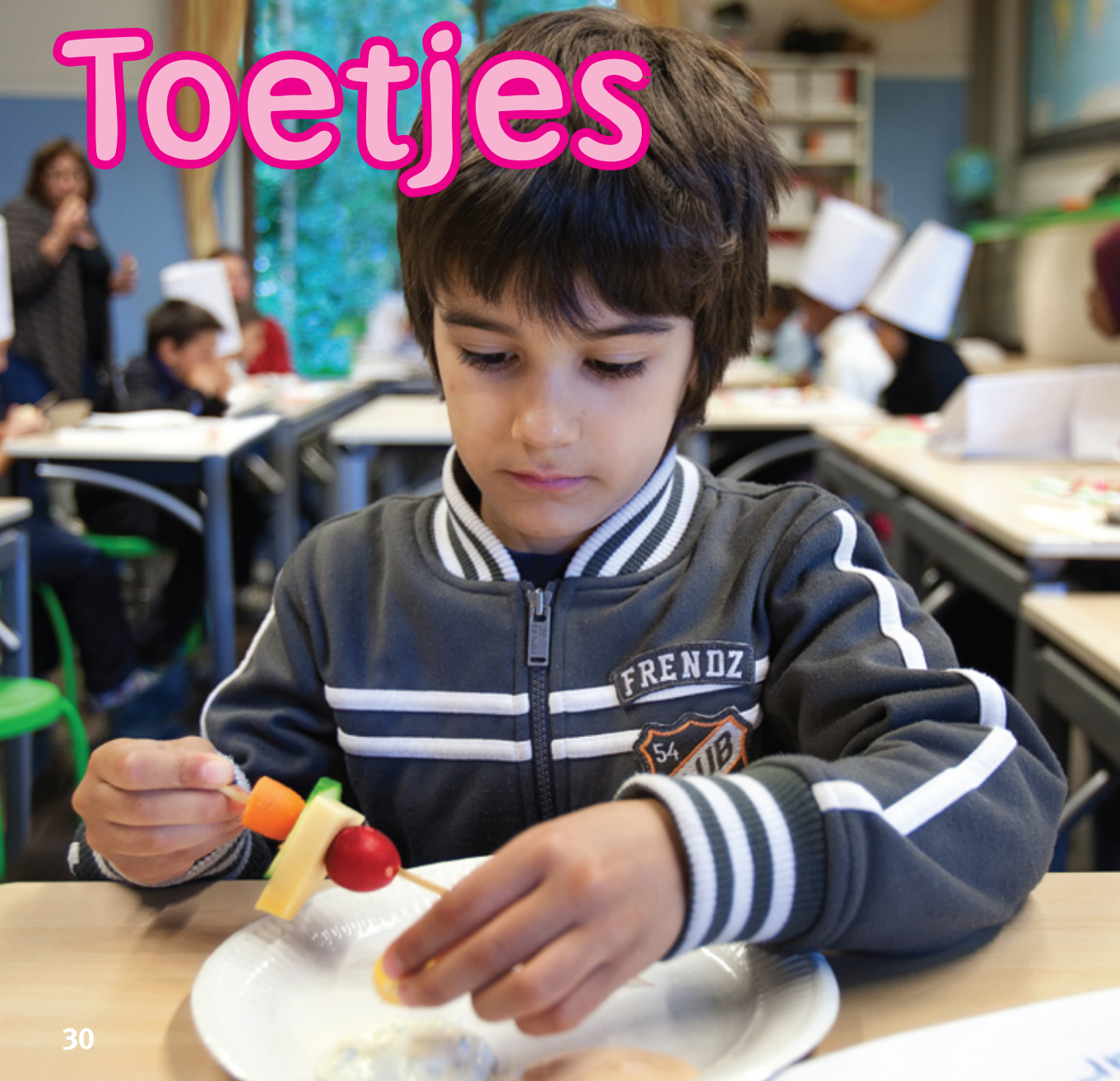
Pizza Beleggen

- 1 Doe op de pizzabodem tomatensaus.
- 2 Doe dan de tonijn, ananas, maïs en gesneden mozzarella erop.
- 3 Strooi de kruiden en peper over je pizza.
- 4 Bak de pizza in 8-10 minuten in het midden van de oven krokant en gaar.

Wist je dat: vis gezond is?

Het is goed om 2-3x per week vis te eten. Alle vis is gezond, maar gebruik ook vette vis: zalm, sardientjes, makreel, haring en tonijn. Het vet in de vis is gezond voor het lichaam. Dit vet behoort tot de gezonde soorten vet.

Toetjes



Popcorn

*Wist je dat:
popcorn gezond is?
Het bevat namelijk vezels
die gezond zijn voor de
spijsvertering in
je darmen.*

- 1 Doe de olie in de pan en laat dit heet worden.
- 2 Doe een laagje pofmaïs in de pan en leg de deksel erop.
- 3 Zet het vuur halfhoo. Laat papa of mama hierbij helpen. Als de pofmaïs opwarmt, hoor je luide knallen en ploffen als de korrels tegen de zijkant van de pan springen.
- 4 Schud de pan af en toe, om de laatste korrels te laten poffen, doe dit niet alleen! Laat papa of mama je hierbij helpen.
- 5 Draai als de pan 'stil' is, het vuur uit, til de deksel op en kijk voorzichtig in de pan. Hij moet vol witte popcorn zitten. Leg de deksel terug als er nog ongepofte korrels inzitten en laat ze wat langer poffen.
- 6 Roer met de houten lepel poedersuiker of zout door de popcorn. Denk eraan dat de pan heet is!
- 7 Schep de popcorn in gekleurde papieren bekertjes of hoorntjes om uit te delen.

Ingrediënten

- 100 gram pofmaïs
(te vinden in de supermarkt)
- 2 eetlepels olie
- 3 eetlepels poedersuiker of zout

Wat heb je nodig

- grote steelpan met dikke bodem en deksel
- pollepel
- gekleurde papieren bekertjes of hoorntjes, om te serveren

Ook leuk!
Popcorn is een gezonde
traktatie op school als
je jarig bent.

Eierkoek taartje

Ingrediënten

- 125 milliliter slagroom
- 4 kiwi's
- 125 g aardbeien
- 4 scharreleierkoeken

Wat heb je nodig

- garde of mixer
- snijmes
- snijplank

Wat moet je doen

- 1 Klop de slagroom stijf met de garde of mixer.
- 2 Schil de kiwi's en snij ze in plakjes.
- 3 Haal de groene kroontjes van de aardbeien af en snij de aardbeien in plakjes.
- 4 Smeer de platte kant van de eierkoeken in met slagroom.
- 5 Leg de kiwi's om en om (als dakpannen) op de eierkoeken.
- 6 Beleg het middelste gedeelte van de eierkoeken met aardbeien.

Wist je dat: slagroom veel vet en vooral slecht vet bevat. Gebruik daarom slankroom, hier zit 25% minder (slecht) vet in. Blijf je toch slagroom gebruiken? Let dan op hoeveel je gebruikt, ga hier zuinig mee om.



Gezonde tip: in plaats van slagroom kun je ook jam gebruiken zodat de vruchten goed blijven plakken aan de eierkoek.



Citroenyoghurt met vers fruit

(Afghanistan)



Wist je dat: volle, halfvolle en magere zuivelproducten bijna allemaal evenveel calcium bevatten. Calcium is goed voor de botten om groot en sterk van te worden! In halfvolle en magere producten zit wel minder vet, dus dat is nog gezonder!

Wat moet je doen

- 1** Was de citroenen goed en rasp de schil (alleen het gele van de citroen raspen, het witte smaakt bitter).
- 2** Roer de citroenschilletjes door de yoghurt en de kwark en voeg suiker naar smaak toe.
- 3** Was het fruit en snij het in stukjes.
- 4** Verdeel het yoghurtmengsel over 4 bakjes, strooi hier kaneel over en doe het verse fruit erop.



Gezonde tip: suiker kun je ook vervangen met zoetstof(poeder).

Ingrediënten voor 4 personen

- 2 citroenen
- 100 milliliter halfvolle/magere kwark
- 300 milliliter magere yoghurt
- suiker naar smaak
- kaneel
- vers fruit, bijvoorbeeld aardbei, kiwi, perzik, banaan, appel, peer, druif

Wat heb je nodig

- rasp
- 4 bakjes
- snijplank
- scherp mes

Colofon

'SMAAKelijk!' is een uitgave van Pharos - Kennis- en adviescentrum migranten, vluchtelingen en gezondheid.

Pharos

Postbus 13318 3507 LH Utrecht

Telefoon 030 234 98 00 Fax 030 236 45 60

E-mail: info@pharos.nl Website www.pharos.nl

Volg Pharos op twitter @Pharoskennis

Of via www.linkedin.com/company/pharos__2

Auteurs: Hester van Bommel en Jennifer Vreeken (Pharos)

in samenwerking met Samira Bourhaleb-Toub (Diëtiste)

Fotografie: Goedele Monnens, Marjolijn van Leeuwen en Hester van Bommel

Vormgeving: Zwerver Grafische Vormgeving, Utrecht

Druk: AD Druk, Zeist

Bestelnummer: 9P2012.01

© 2011, Pharos, Utrecht

Niets uit deze uitgave mag vermenigvuldigd worden en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Dit receptenboek is het resultaat van een project dat financieel mede mogelijk is gemaakt door Stichting Kinderpostzegels Nederland en het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.

Met bijzondere dank aan Steunpunt Smaaklessen en Helal Ilayda Market, T.B. Huurmanlaan 9, 1403 SL Bussum.

DIËTIST
Samira
Samen naar een gezonde leefwijze



KINDERPOSTZEGELS
voor kinderen door kinderen



PHAROS



Zomaar wat woorden die te maken hebben met het ervaren van verschillende smaken. Woorden ook die centraal stonden in het project Gezonde en betaalbare voeding voor asielzoekerskinderen.

Sommige smaken zijn lekker, andere juist niet èn smaken verschillen. De kinderen van de school in het asielzoekerscentrum in Crailo weten er alles van. Dit geldt ook voor hun ouders die even enthousiast meededen als de kinderen zelf. Bij sommige smaken kwamen herinneringen aan vroeger bovendrijven, beelden van herkomstlanden. Andere smaken waren onbekend en zijn dat inmiddels niet meer.

SMAAKelijk! is een kookboek gemaakt voor en door de kinderen van Asielzoekerscentrum Crailo. Het resultaat van een jaar lang bezig zijn met smaak. Wat vind je lekker en wat is gezond? Dat zijn de vragen die centraal stonden bij het aanleveren van recepten voor SMAAKelijk!

Eet SMAAKelijk!