

Recepten

tegen voedselverspilling



NEEM
GRATIS
MEE!

WINNENDE PLAN



JEUGDGEMEENTERAAD
NIJKERK 2023

Dat smaakt naar meer!

Dit jaar vroegen we de leerlingen van groep 8 voor het project 'Jeugdgemeenteraad' om na te denken over voedselverspilling. Wat kunnen we doen om ervoor te zorgen dat er minder voedsel wordt weggegooid?

Op 21 februari was het zover. De scholen presenteerden hun plannen in kraampjes in het gemeentehuis. En die avond debatteerden de leerlingen in de jeugdgemeenteraad over alle plannen. Voor mij als burgemeester is dat een hele bijzondere vergadering om voorzitter van te zijn. Wat een goede vragen werden er gesteld. En wat een creatieve antwoorden werden er gegeven. Wie weet zien we hen over een aantal jaren wel terug als raadslid!

Net als over alle plannen die de gemeenteraad behandelt, werd ook in de jeugdgemeenteraad gestemd. En zo kwam het plan van Kindcentrum Holk om een receptenboekje te maken, als beste plan uit de bus. En het winnende plan voeren we uit! Het resultaat heeft u in handen.



De leerlingen zochten uit welk voedsel vaak wordt weggegooid. Om dat weggooiën voortaan te voorkomen, zochten zij recepten met deze ingrediënten. Want wie niet van een banaan met een plekje houdt, houdt misschien wel van bananenbrood. Dat is de tip van groep 8 van Kindcentrum Holk heb ik begrepen. Zo'n bananenbrood lag ook in het kraampje bij de presentatie van het plan. En ik moet zeggen... dat smaakt naar meer!

BURGEMEESTER GERARD RENKEMA

Brood, aardappelen, groente of fruit over?

Maak er iets lekkers van!

AARDAPPEL

4

- Aardappel met knoflook
- Aardappelkroketjes
- Aardappelsoep

APPEL

7

- Appelchips
- Appelmoes
- Muffin met appel

BANAAN

10

- Bananenbrood
- Bananenpannenkoek
- Kokoskoekjes met banaan

BROOD

13

- Broodpudding
- Croutons
- Wentelteefjes

FRUIT

16

- Fruitprikkers
- Smoothie van fruit naar keuze

KOMKOMMER

18

- Komkommerrolletjes
- Komkommerspread

TOMAAAT

20

- Pastasaus
- Tomatensap

WORTEL

22

- Wortelsoep
- Worteltaart

AARDAPPEL MET KNOFLOOK

Liggen er nog wat aardappelen?

Mmm lekker uit de oven!



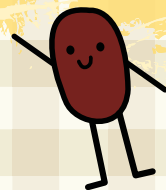
INGREDIËNTEN

- 6 ongeschilde aardappelen
- 1 teentje geperste knoflook
- 1-2 theelepels chilipoeder
- 3 eetlepels olijfolie

BEREIDING



- Verwarm de oven voor op 200 °C.
- Boen de aardappelen schoon en snijd ze om de 3 mm in tot op 1 cm van de onderkant.
- Meng in een bakje de geperste knoflook met chilipoeder en olijfolie.
- Bestrijk de aardappelen royaal met het oliemengsel.
- Leg ze in een ovenschaal en bak ze in ongeveer 45 minuten goudbruin en gaar.
- Bestrijk ze halverwege de baktijd nog een keer met het oliemengsel.
- Voeg peper en zout naar smaak toe.



Gekookte aardappel over?

Maak er kroketjes van!



INGREDIËNTEN

- 500 gram gekookte aardappelen
- 1 eierdooier
- 2 eetlepels gehakte platte peterselie
- 50 gram geraspte Parmezaanse kaas
- Snufje peper en zout (en naar wens ook een snufje nootmuskaat)
- Eiwit van 3 eieren
- 1 eetlepel bloem
- Fijn en grof paneermeel
- Zonnebloemolie (om in te frituren)

BEREIDING



- Klop de eiwitten los met wat bloem.
- Pureer de gekookte aardappelen.
- Meng de eierdooier, gehakte peterselie en Parmezaanse kaas door de aardappelpuree.
- Breng op smaak met peper, zout en naar wens wat nootmuskaat.
- Maak rolletjes of balletjes van de koude puree.
- Rol deze eerst door het fijne paneermeel, dan door het eiwitmengsel en tot slot door het grove paneermeel.
- Laat de aardappelkroketjes een half uurtje in de koelkast rusten.
- Frituur de aardappelkroketjes op 180 °C

Tip: Twee eierdooiers over na dit recept? Klop ze los met wat melk en kruiden en bak het in de koekenpan.

Moeten de aardappelen nodig op? Maak een soepje!



INGREDIËNTEN

- 500 gram aardappelen
- 2 winterwortels
- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 750 ml bouillon
- 2 eetlepels kruidenroomkaas
- Snufje zwarte peper
- Scheutje olie

BEREIDING



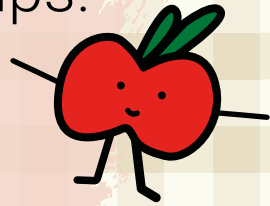
- Pers de knoflook (of snij in kleine stukjes).
- Snijd de ui in kleine stukjes.
- Schil de aardappelen en snijd ze in blokjes.
- Snijd de wortel in kleine stukjes.
- Doe een scheutje olie in de soeppan.
- Fruit de ui en knoflook en voeg aardappel en wortel toe.
- Voeg dan de bouillon toe en laat de soep 20 minuten zachtjes koken.
- Controleer of de soep gaar is.
- Pureer de soep met een staafmixer en roer daarna de kruidenroomkaas erdoor.

APPELCHIPS

Appel met een plekje?



Gebruik de goede stukken voor heerlijke appelchips!



INGREDIËNTEN

- Appels
- Kaneelpoeder

BEREIDING



- Verwarm de oven voor op 100 °C.
- Snijd hele dunne plakjes van de appels.
- Leg de plakjes op de bakplaat.
- Laat ze ongeveer 1,5 uur drogen in de oven tot ze krokant zijn.
- Laat ze daarna afkoelen en bestrooi ze met kaneelpoeder.

Gerimpelde appeltjes?

Prima voor in de appelmoes!



INGREDIËNTEN

- Appels
- Water (ongeveer 20 ml per appel)
- Citroensap (paar druppels per appel)
- Suiker (optioneel, 1 theelepel per appel)
- Snufje kaneelpoeder (optioneel)

BEREIDING



- Was de appels en snijd ze in stukken.
- Doe de stukjes appel met wat water en het citroensap in de pan.
- Voeg naar wens suiker en kaneel toe.
- Breng aan de kook en laat het ongeveer 15 minuten koken op laag vuur.
- Roer regelmatig door en voeg zo nodig nog een scheutje water toe.
- Pureer de moes met een staafmixer.

MUFFIN MET APPEL

Appeltje over?

Lekker in een muffin!



INGREDIËNTEN

- 300 gram bloem
- 150 gram lichtbruine basterdsuiker
- 1 theelepel baking soda
- Snufje zout
- 2 eieren
- 200 ml karnemelk
- 100 ml zonnebloemolie
- 2 kleine appels
- 2 theelepels kaneelpoeder
- Citroensap (van $\frac{1}{4}$ citroen)

BEREIDING



- Verwarm de oven voor op 200 °C
- Doe de bloem, basterdsuiker, baking soda en zout in een kom en roer dit door.
- Voeg eieren, karnemelk en zonnebloemolie toe en roer tot het een glad beslag is.
- Schil de appel en snijd in kleine stukjes.
- Meng de stukjes appel met kaneel en citroensap.
- Voeg 2/3 van het appelmengsel toe aan het beslag.
- Vul de muffinvormpjes.
- Verdeel de rest van de appelstukjes over de gevulde vormpjes.
- Bak de muffins ongeveer 20 minuten.

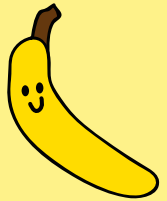
BANANENBROOD

Tip van groep 8 van Kindcentrum Holk!



INGREDIËNTEN

- 100 gram ongezoeten roomboter (*kamertemperatuur*)
- 200 gram witte basterdsuiker
- 8 gram vanillesuiker
- 2 eieren
- 125 ml crème fraîche
- 3 bananen
- 250 gram tarwebloem
- 2 theelepels bakpoeder
- 1 theelepel kaneel
- 1 mespunt zout



BEREIDING



- Verwarm de oven voor op 180 °C
- Vet de cakevorm in.
- Meng de boter, basterdsuiker en vanillesuiker met de mixer/keukenmachine tot een bijna glad mengsel.
- Blijf mixen en voeg een voor een de eieren toe en daarna de crème fraîche.
- Pel en prak de bananen.
- Zeef in een grote kom de bloem, het bakpoeder, kaneel en het zout.
- Schep het botermengsel door het bloemmengsel.
- Schep de bananenpuree door het beslag.
- Verdeel het over de bakvorm en bak in ongeveer 1 uur goudbruin en gaar.
- Laat 30 minuten afkoelen en haal het bananenbrood uit de vorm.

Banaan te rijp om mee te nemen?

Maak er pannenkoekjes van!



INGREDIËNTEN

- 1 ei
- kleine banaan
- klontje boter
- snufje kaneel
- Garnering naar keuze met fruit, honing of stroop

BEREIDING



- Prak met een vork de banaan zo fijn mogelijk.
- Klop er dan met de vork ei en kaneel door.
- Dan is het beslag klaar.
- Verhit een klontje boter in een koekenpan.
- Schep beslag in de pan.
- Wacht tot het pannenkoekje gaat stollen en er belletjes aan de bovenkant komen.
- Draai het pannenkoekje dan om.
- Kies voor 1 grote bananenpannenkoek of maak kleine pannenkoekjes.
- Garneer naar keuze met fruit, honing of stroop.

KOKOSKOEKJES MET BANAAN

Rijpe bananen over? Lekker in koekjes!



INGREDIËNTEN

- 2 rijpe bananen
- 75 gram havermout
- 40 gram geraspte kokos
- 1 theelepel kaneel
- Handje cacao nibs/
kleine stukjes pure chocolade

BEREIDING



- Verwarm de oven voor op 200 °C.
- Prak de bananen met een vork fijn.
- Voeg havermout, kokos, kaneel en cacao nibs/kleine stukjes chocolade toe.
- Meng alles goed door elkaar tot een stevig mengsel.
- Schep met een lepel bergjes van het mengsel op de bakplaat.
- Maak ze wat platter met de bolle kant van de lepel.
- Bak de koekjes in 15 – 20 minuten lichtbruin.

BROODPUDDING

Van oude boterham naar toetje



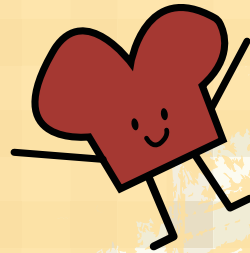
INGREDIËNTEN

- 300 gram oud brood
- 200 gram suiker
- 2 dl melk
- 5 eieren
- 50 gram rozijnen
- 1 eetlepel vanillepoeder
- 1 theelepel kaneel

BEREIDING



- Verwarm de oven voor op 200 °C
- Verwarm de melk (lauw) en voeg suiker toe.
- Doe het brood in een kom en voeg de lauwe melk toe. Laat het 10 minuten staan.
- Roer daarna in de kom zodat een dikke brij ontstaat.
- Voeg dan rozijnen, vanillepoeder, kaneel en eieren toe en roer alles goed door.
- Doe alles in een ingevette bakvorm en bak in ongeveer 45 minuten.
- Keer de vorm op een schaal en laat de broodpudding afkoelen.



CROUTONS

Oud brood?

Maak soep of salade compleet!

INGREDIËNTEN

- 5 sneetjes oud brood
- 30 gram gesmolten boter
- 30 ml olijfolie
- 1 theelepel Italiaanse kruiden



BEREIDING



- Verwarm de oven voor op 190 °C
- Snijd de sneetjes brood in kleine blokjes.
- Doe de blokjes brood in een kom en schenk er gesmolten boter en olie overheen
- Roer even zodat al het brood goed bedekt is.
- Doe de kruiden erbij en roer alles goed door.
- Leg de broodstukjes op bakpapier op de bakplaat.
- Zorg ervoor dat de blokjes niet op elkaar liggen.
- Bak 10 minuten. Schep de blokjes dan om en bak nog 10 minuten.

Ouderwets lekker!



INGREDIËNTEN

- 4 sneetjes oud brood
- 1 ei
- 200 ml melk
- Snufje kaneel
- Vanillesuiker (optioneel)
- Klontje boter/margarine
- Suiker om te bestrooien

BEREIDING



- Klop in een diep bord het ei los met de melk.
- Voeg een snufje kaneel toe en naar smaak wat vanillesuiker.
- Leg een sneetje brood in het mengsel. Draai na 20 seconden om.
- Verhit wat boter/margarine in een pan en leg het sneetje brood erin.
- Bak de ene kant bruin, draai om en bak de andere kant bruin.
- Herhaal dit voor de rest van het brood.
- Bestrooi de wentelteefjes voor het serveren met wat suiker.

Lekker en gezond



INGREDIËNTEN

- Allerlei soorten fruit
- Prikkers



BEREIDING



- Snijd het fruit in kleine stukjes
- Doe de fruitstukjes op de stokjes

DAT ZIET ER GEZELLIG UIT!

Even mixen en smullen maar



INGREDIËNTEN

- Peer, banaan, appel of ander fruit
- Yoghurt
- Sinaasappelsap (*optioneel*)

BEREIDING



- Snijd het fruit in stukjes.
- Doe het in de blender en mix.
- Voeg naar smaak yoghurt en sinaasappelsap toe.

KOMKOMMERROLLETJES

Oprollen en opeten



INGREDIËNTEN

- 1 komkommer (maar een halve kan ook!)
- Zuivelspread, smeerkaas of hüttenkäse

BEREIDING



- Was de komkommer.
- Snijd met een kaasschaaf linten van de komkommer.
- Smeer met een lepel zuivelspread, smeerkaas of hüttenkäse op elk komkommerlint.
- Rol daarna op en zet het rolletje vast met een prikker.

KOMKOMMERSPREAD

Lekker op een cracker



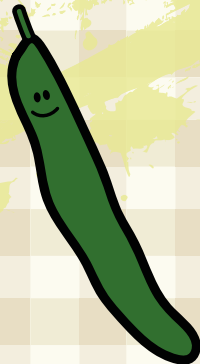
INGREDIËNTEN

- Halve komkommer
- 170 gram Griekse yoghurt
- 1 teentje knoflook
- Peper en zout

BEREIDING



- Rasp de komkommer met een grote rasp en laat even uitlekken.
- Pers het teentje knoflook.
- Meng komkommer en knoflook met de Griekse yoghurt.
- Breng op smaak met zout en peper.



Hier kunnen veel restjes groenten in!



INGREDIËNTEN

- Tomaten (eventueel aanvullen met pakje gezeefde tomaten)
- Ui
- Courgette
- Basilicum of peterselie of gedroogde oregano
- Olie om in te bakken

BEREIDING



- Snijd de ui in kleine stukjes.
- Snijd de courgette en tomaat in kleine blokjes.
- Fruit de ui in de koekenpan.
- Voeg courgette toe en na 3 minuutjes de tomaten.
- Doe alles in een kom en pureer tot een saus.
- Giet de saus weer in de pan om op te warmen.
- Serveer met pasta naar keuze.



NOG RESTJE CHAMPIGNONS,
AUBERGINE OF PAPRIKA IN DE KOELKAST?
DAT KAN ER ALLEMAAL DOOR.

Teveel rijpe tomaten?

Als sapje kun je het nog even bewaren of direct opdrinken natuurlijk



INGREDIËNTEN

- Tomaten
- Zout en peper

BEREIDING



- Was de tomaten en doe ze in een pan met water.
- Breng aan de kook, en laat het 8 – 10 minuten zachtjes koken.
- Giet de tomaten af en maal ze fijn in blender/keukenmachine.
- Doe het sap weer in de pan, kook het nog een keer.
- Voeg zout en peper toe.
- Laat het sap afkoelen en smullen maar.
- Bewaar wat over is in de koelkast.

ROMIGE WORTELSOEP

Zachte wortels?

In de soep ermee!



INGREDIËNTEN

- 1 ui
- 1 cm verse gember
- 1 eetlepel olie
- 1 teentje knoflook
- 500 gram winterwortel
- 500 ml groentebouillon
- 50 ml kokosmelk
- Sap van 1 sinaasappel

BEREIDING



- Snijd de uit in kleine stukjes.
- Rasp de gember.
- Pers het teentje knoflook.
- Verhit de olie in een soeppan en fruit de ui, gember en knoflook.
- Schil de winterwortel en snijd in plakjes en bak ze mee.
- Voeg bouillon en kokosmelk toe en breng de soep aan de kook.
- Laat ongeveer 15 minuten koken totdat de winterwortel gaar is.
- Pureer de soep en roer sinaasappelsap erdoor.
- Voeg naar wens peper en zout toe en garneer met peterselie.

WORTELTAART

Heeft u ook?



INGREDIËNTEN

- 200 gram wortel
- 200 gram gesmolten boter
- 150 gram suiker
- 2 eieren
- 200 gram zelfrijzend bakmeel
- 1 theelepel kaneel

VOOR DE BOVENLAAG

- 100 gram verse roomkaas (*monchou*)
- 50 gram zachte boter
- 50 gram poedersuiker
- 1 zakje vanillesuiker
- Enkele walnoten

BEREIDING



- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Rasp de wortels in een grote kom. Houd wat apart voor de garnering.
- Voeg suiker en eieren toe en roer het goed door elkaar.
- Voeg bakmeel en gesmolten boter en kaneel toe en roer goed door elkaar.
- Vet een taartvorm in en giet het beslag in de vorm.
- Bak de taart 40 minuten in de oven.
- Maak intussen de bovenlaag.
- Meng roomkaas, boter, poedersuiker en vanillesuiker door elkaar.
- Laat de taart afkoelen en smeer de bovenlaag op de taart.
- Garneer met wat walnoten en geraspte wortel.

Groep 8 van Kindcentrum Holk

WINNAAR JEUGDGEMEENTERAAD NIJKERK 2023

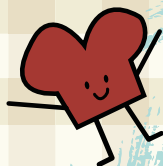
We deden mee met het project Jeugdgemeenteraad van de gemeente Nijkerk en ons plan heeft gewonnen. We bedachten een receptenboekje tegen voedselverspilling. Dit is het geworden! We konden niet alle recepten testen maar we hopen dat alles goed lukt en dat het lekker is!



Leuk om met de klas te brainstormen over een plan tegen voedselverspilling. Elin Batist, Pleun Geurts en Nisa Kocamis kwamen op het idee voor een receptenboekje.



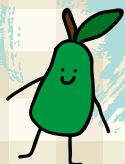
We kregen een gastles van een raadslid.



Ons kraampje over ons plan was goed gelukt. Tygo Kraaij, Pleun Geurts, Selin Aydin en Floor van Werkhoven zorgden voor de inrichting.



Iedereen hielp mee.



Leuk om de plannen van de andere scholen te bekijken. We gaven ook punten.



De rondleiding in het stadhuis was leuk, vooral de plekken waar je normaal niet kunt komen.



In de avond was het debat van de jeugdgemeenteraad in de raadzaal. Dat was heel leuk. Jesper van de Pol, Mats Goedemans en Bart van Aerssen deden het goed, want ons plan kreeg de meeste stemmen!

**KEN JE DEZE
RECEPTEN
AL? GEEF DIT
BOEKJE DAN
DOOR!**