

Op kookavontuur rond Jan & zijn tovermaïskorrel



Bugles met geitenkaas
Familiepizza
Popcorn
Pannenkoekjes
Cornflakes-tatin

Greet Lybaert (Diëtiste)
Polenstraat 169a
9940 Sleidinge
tel: 09/357 60 86
fax: 09/357 78 35



Jan en zijn tovermaïskorrel.

Jantje woonde met zijn moeder, hij had geen vader, aan de rand van het bos ergens aan de bevede hazelaar. Jantje was een goede kerel. Hij liep school in Sleidinge.

Een koele morgen, en toch was het zomer, liep jantje zoals gewoonlijk naar school, langs de Lange dam en Molenstraat, dwars door de velden naar school. Zijn enige bezigheid was voetballen op een lege blikken doos. Maar die morgen gebeurde iets raars.

In de velden gekomen kwam hij een landloper tegen. En hij vertelde : ik heb deze nacht daar

Onder dat afdak geslapen in het stro. Ik heb zo koud, en ik heb sedert een ganse dag nog niets gegeten. Arme kerel zei jantje, wat erg. Maar ik heb hier een boterham meegekregen van mijn moeder, gij krijgt hem, en ik zal deze middag rap naar huis lopen, ik krijg wel een andere. .

De landloper zei: gij zijt een brave jongen, een goede kerel. Ik heb hier een tover-maïskorrel, gij krijgt hem en plant hem. En jantje liep verder naar de school, denkend aan die maïskorrel, en hij was die ganse voormiddag verstrooid. Jan, opletten riep de meester. En jantje verschoot er van en dacht : als de meester maar mijn maïskorrel niet afpakt.

De bel ging. Het was middag en de jongens werden los gelaten. Jantje liep als een sneltrein naar huis want hij moest op tijd terug zijn. Zijn moeder zag hem komen en dacht: wat is er nu gebeurd. Moeder riep jantje : krijg ik een andere boterham, ik heb de mijne verloren, en ik heb honger en ik moet snel terug. Hier zie zei moeder. Dank u moeder, en ik ben al weg..

Maar jantje deed een ommetje langs de tuin: hier ga ik mijn maïskorrel planten zei hij en maakte een putteken en streefde nog eens zijn maïskorrel en dekte hem toe. En nu in volle vaart terug naar school.



Het werd een onrustige namiddag. Jantje altijd verstrooid en steeds bezig met zijn maïskorrel. Wat gaat dat worden? Wat een lange dag. En toch liep de school ten einde. Jantje schoot als een pijl uit een boog naar huis en direkt de tuin in kijken naar zijn maïskorrel. Het is een mirakel zei hij want zijn maïskorrel stond al boven de grond . Maar het werk wachtte. Koe eten geven en ook het varken en zovele andere karweitjes want moeder stond er alleen voor. Als jantje gedaan heeft roept moeder; etenstijd. Hij zat ongedurig op zijn stoel te schuiven, had geen eetlust en wou weg. Maar eerst opruimen en dan naar buiten, naar de tuin. Zijn maïskorrel was al zo hoog als hun huis. Maar hij dierf niets zeggen tot moeder riep: Jan tijd om te gaan slapen.

Het werd een onrustige nacht. Jantje lag te waken tot zijn moeder vroeg opstond en naar de koe ging om te melken. Jantje sloop in zijn pyjama naar beneden en zo de tuin in. Zijn maïskorrel was al zo hoog als de kerktoren, zo rap groeide ze. Nu terug naar boven want moeder mag niets vermoeden. En hij dacht: wat gebeurt er toch, waar gaat dat eindigen.

En toch moest hij naar de school. Een ganse dag martelingen. Meester, ik ben ziek, ik kan niet meer denken, mijn hoofd staat op springen. Ga een tijdje buiten zei de meester, het gaat wel over. Maar het ging niet over want jantje kon alleen denken aan zijn maïskorrel. Jantje ging de klas weer binnen en werd gerust gelaten. Ze wisten nu : hij is ziek. En toch kwam er een einde aan:

De bel ging, de jongens werden los gelaten en stoven naar huis.

Jantje vloog de tuin in. De maïskorrel reikte al aan de wolken. Wat jammer wat jammer, ik moet gaan werken. Maar ook daar kwam een einde aan en het werd al avond.. Moeder ik ga nog even buiten. Terug naar de maïskorrel; ze stak al in de wolken, een groot veld van schaaupwolken, zou het waar zijn dat daar kabouterland is? Ik wil het weten, ik ga kijken, zei Hij.



En hij begon te klimmen, het ging bijna zelf, het is immers een tover- maïskorrel, de bladeren waren gelijk een trap. En toch duurde het een tijdje, de wolken zijn immers hoog. Zijn kop stak door de wolken en jantje zei : ik ben er en oppassen nu..

Wat mooi, al die witte schapwolkjes en de kabouters spelend daar boven op. Kabouters, zei de kabouterkoning, het wordt donker en tijd voor te gaan slapen, maar eerst doen wij nog de kabouterdans.

De koning neemt zijn toverfluitje en fluit heel stilletjes. De kabouters beginnen te springen en te dansen, de wolkjes doen ook mee, de koning fluit iets harder en de kabouters beginnen te zweven. Heerlijk, nog nooit gezien zei jantje en toen kreeg hij een gedacht: volgende week is het kermis op het dorp, ik zou wel eens willen rondlopen met dat fluitje.

De koning had het fluitje neven zijn hoofdkussen gelegd , de kabouters sliepen al

Jantje dacht : ik grabbel het fluitje mee, ik breng het wel terug, ik ben geen dief.

Hij sloop stilletjes over de wolkjes tot bij de koning, het was niet ver, en hap ik heb het vast.

Nu terug. In zijn haast stoot hij tegen een tafeltje en alle kabouters zijn wakker.

Hou de dief, roept de koning en de politie schiet in actie. Jantje was het eerst aan het gat,

springt met geweld naar de bonestok, alle bladeren vliegen er af en jantje schiet als een raket voor een keer naar beneden. De kabouters begonnen de achtervolging, een stuk of tien, hadden alleen nog een stok en vielen gelijk een zak op de grond. Jantje was verdwenen en de kabouters konden niet meer terug. Ze gingen slapen onder de paddestoelen.



Enkele dagen later was het kermis en jantje ging naar de kermis, met zijn fluitje Het was een warme namiddag en er veel volk op de been. Jantje ging een paar keer rond het dorpsplein, alle mensen waren vrolijk gestemd en jantje zei : het moment is gekomen, nam zijn uit zijn zak en fluitte heel stilletjes. En toch begonnen de mensen al plezier te maken, sprongen en dansten. Nog wat meer zei jantje en fluitte harder. De mensen begonnen te zweven en tierden van plezier. De renners kwamen eraan en deden mee: rare streken uithalen, sprongen in de lucht, nooit gebeurd. Maar de sjampetter liep ook op het dorp en riep ; dat mag niet..

Jantje had hem gezien en dacht hij moet meedoen. Hij fluitte harder en de mensen zweefden boven de molentjes, jantje riep: draaien rond de kerk en hij fluitte nog harder en nu zweefden zij rond de kerktoren, hoger riep jantje en ze zweefden voorbij de haan op de kerktoren.

De sjampetter zweefde nog altijd en zei nu is het genoeg en greep de haan vast. Nu fluitte jantje minder en minder hard, de mensen daalden naar beneden maar de sjampetter bleef hangen. De burgermeester had het gezien van op het gemeentehuis en deed de alarmsirene van de brandweer loeien. Geheel het dorp heeft het gezien en lachten de sjampetter uit.

De brandweer kwam met hoge ladders en lange touwen en werkten nog een uur om de sjampetter te bevrijden. Hij ontplofte bijna van coelère. Ik ken hem die bandiet, ik zal hem vinden. Maar jantje was slim genoeg om te verdwijnen, eerst tussen de massa mensen dan langs kleine straatjes en dan door het veld. Jantje was gelukkig, zo een kermis is nooit geweest.

Maar het feest duurde niet lang, als hij thuis kwam langs het bos kwam daar juist een varken met een lange snuit en tierelierelut het vertelselken is uit.

Naar Robert Lybaert: Jan & zijn toverboon

Van een zaadje dat steeds maar groeide



Op zijn boerderij teelt Boer Alfie allerlei soorten groenten.

Het liefst van alles verbouwt hij goudgele maïs.



Afgelopen zomer, toen het tijd was om de maïs te zaaien, gooide Alfie de maïs in de zaaimachine. Kijk uit, Alfie ! Niet zo morsen, hoor !



Hij zaait de zaadjes in een rechte lijn in de akker.



De zonnestralen schijnen op de akker en na een poosje komen er kleine, groene puntjes uit de grond. De maïs begint te groeien.



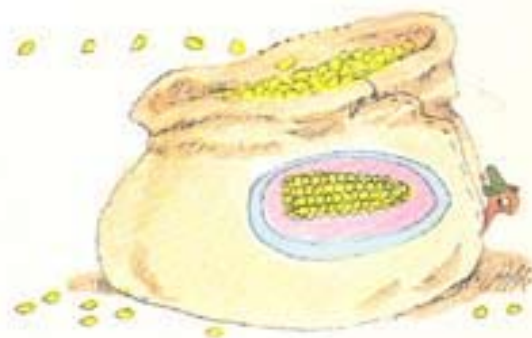
Regen daalt neer op de plantjes en na een poosje verschijnen de eerste maïs-



En dan — nadat het heel veel dagen geregend heeft
en na heel veel dagen zonneshijn,
gaat Alfie, de boer, zijn maïskolven eens bekijken.
Hij wil weten of de maïs al zo ver is,
dat hij geogst kan worden.
En dat is hij ! De maïs is rijp en kan nu gegeten worden.



Met zijn maaimachine rijdt Alfie
over de akker heen en weer.
De maïskolven worden van de stelen gesneden
en komen in de aanhangwagen terecht.



Aan iedere maïskolf zitten vele maïskorrels.
Straks, als het weer tijd is om maïs te zaaien,
heeft Alfie een heleboel van die zaadkorrels nodig.
Daarom bewaart hij een deel van de korrels in een
grote zak, om die later weer uit te kunnen zaaien.
Hij legt een paar maïskolven opzij,

Cornflakes-tatin



ZET HET KEUKENGEREI

KLAAR:

- plankje
- oude krant
- dunschiller & aardappelmes

Werkwijze

Meng in een kom : 6 soeplepels zelfrijzende bloem, 5 soeplepels gries-of bloedsuiker, 3 soeplepels zonnebloemolie, 2 x 17 g cornflakes, 4 soeplepels melk, 1 ei , (1 zakje vanillesuiker)

Snijd 2 grote appels met een aardappelmes in 4 stukken. Schil de stukken. Snijd het klokhuis eruit. Snijd de appels in blokjes en doe ze in de kom.

Besmeer een beboterde bakvorm met paneermeel.

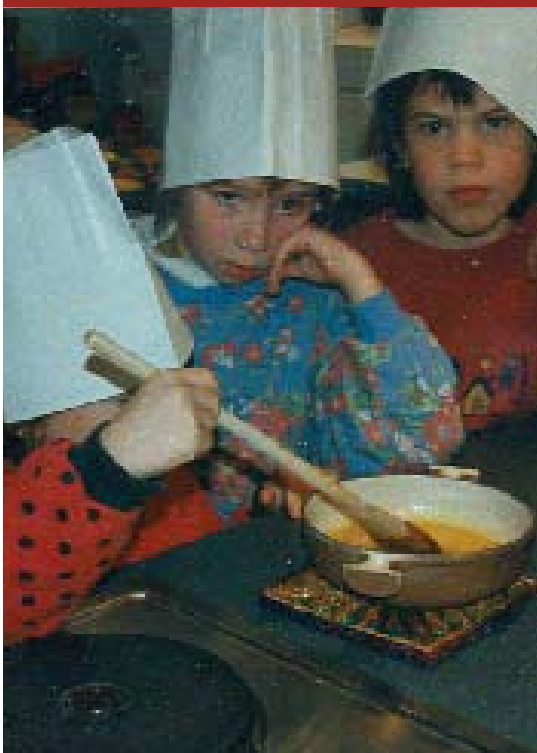
Verwarm de heteluchtoven voor op 160°C (180°C).

Giet het mengsel in de vorm en bak 10 minuten tot de bovenkant lichtjes bruin wordt.

Dit heb je nodig:
6 soeplepels zelfrijzende bloem,
5 soeplepels gries-of bloedsuiker,
3 soeplepels zonnebloemolie,
4 soeplepels melk,
1 ei
(1 zakje vanillesuiker)
2 grote appels
paneermeel
boter om in te vetten
2 x 17 g cornflakes



Cornflakes-tatin: siroop



Mogelijkheid 1

Laat 75 g boter smelten. Eventjes laten afkoelen.

Voeg 4 soeplepels suiker, 1 ei en (1 zakje vanillesuiker) toe.

Haal de lichtbruine taart uit de oven.

Giet de siroop over de taart (Goed langs de rand, want de taart krimpt!)

en plaats nog een flink kwartiertje in de oven tot de taart helemaal mooi bruin wordt.

Laat afkoelen & ontvorm.

Mogelijkheid 2

Klop 2 eieren met 8 soeplepels suiker en 2 zakjes vanillesuiker

luchtig op met de mixer.

Voeg vlak voor het opdienen hierbij 160 g licht afgekoelde gesmolten boter.

Geef de saus apart bij de taart.

Dit heb je nodig:

75 g boter

4 soeplepels suiker,

1 ei

(1 zakje vanillesuiker)



Pannenkoekjes met maïs & rozijnen

Boodschappenlijstje

1 pak bloem
6 eieren
3 x 200 ml room
muskaatnoot
rozijnen
1 blikje maïs
1 pakje boter

1 Zet het keukengerei klaar:

weegschaal
doosje om bloem af te wegen
2 x zeef
kom
houten lepel
maatbeker
mixer met kloppers
Tefal bakpan
ijsschep
pannenkoekenmes
opdienschaal/aluminiumfolie





Pannenkoekjes met maïs & rozijnen

Dit heb je nodig:

200 g bloem
3 eieren
200 ml room
muskaatnoot
peper/zout
rozijnen
1 blikje maïs
bakboter



Werkwijze :

Laat de rozijnen 1 uur weken in koud water.

Laat de maïs boven de gootsteen in een zeef uitlekken.

Meng de bloem in een kom met de ganze eieren.

Klop de room half op en voeg aan het mengsel toe.

Kruid met muskaatnoot, peper en zout.

Laat de rozijnen boven de gootsteen in een zeef uitlekken en roer onder het mengsel.

ROER GOED OM!

Doe de uitgelekte maïs erbij.

Laat het deeg 1 uur rusten.

8 Vet een tefal pan lichtjes in.

Doe met een ijschep deeg in de pan doen, en bak op een zacht vuurtje.

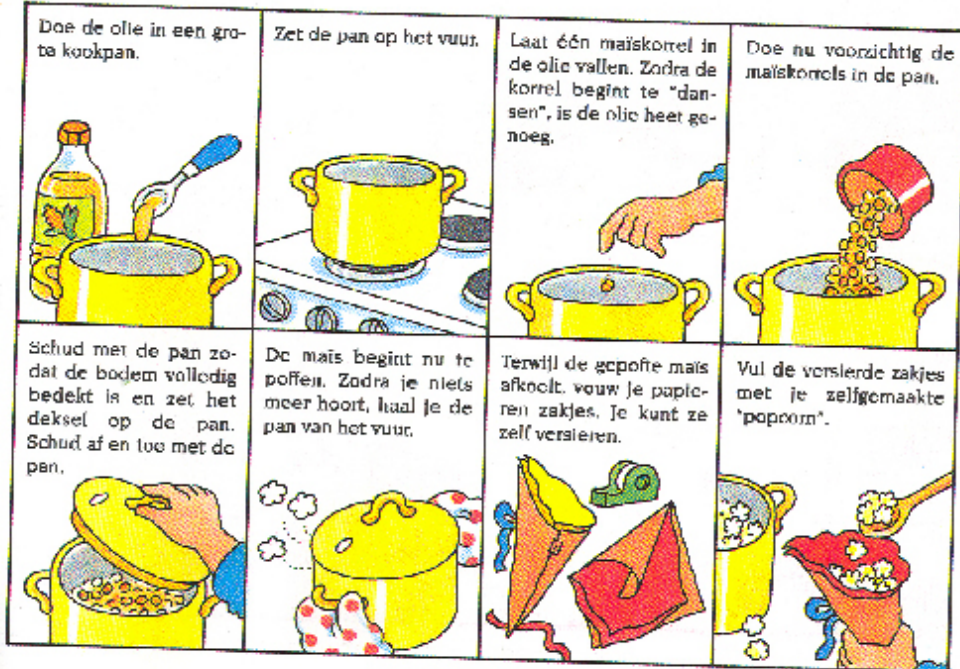
De pannenkoekjes omdraaien en de andere kant laten bakken. Leg ze op een schotel. Dek af. Houd ze warm in de oven op 75°C.



Popcorn

Je hebt nodig:
2 eetlepels olie
een handvol popcorn

Gepofte maïs



Familiepizza

Zet het keukengerei klaar voor de mini-pizza's

voor gestoofde champignons:

botsteltje

aardappelmes

plankje

Tefal bakpan

houten lepel

voor mini pizza's:

vierkant koekjesvormpje

lepel

2 zeven

(blikopener)

plankjes

mes

pizzaplaat

pannenkoekenmes

2 paar pannenlappen

(spring)bakvorm 26 cm doorsnede?

Boodschappenlijst voor 3p:

sjalotten

100 gram boerenringworst

300 g spaghettiisauis

250 g champignons

2 vellen verse pizzadeeg

1 pakje boter

1 snede gekookte ham

1 zakje mozzarella

400 gram tomatenblokjes (Cubetti)

1 pak zout/peper/citroensap

1 blikje ananasblokjes van 140 gram

1 blikje TV-worstjes

1 doos diepvrieserwtjes

olijfolie





Familiepizza

Werkwijze

Verwarm de oven voor op maximum

1 Open het blikje met ananas. Laat de ananas uitlekken in een zeef.

2 Vet 2 springbakkvormen in. Leg het deeg op de bakplaten.

Zet de ring van de springvorm op het deeg.

Leg hierop tomatenblokjes.

3 Snijd gekookte hesp in stukjes.

Halveer de boerenringworst.

4 Vul een vierkant koekjesvormpje met stukjes:

-gestoofde champignons

-diepvrieserwtjes

-spaghettisaus

- ananas en gekookte hesp

- boerenringworst

- TV-worstjes

Dit heb je nodig voor 3 personen:

2 vellen verse pizzadeeg

1 snede gekookte ham

1 blikje ananasblokjes (140 g)

100 gram boerenringworst

400 g tomatenblokjes (Cubetti)

1 blikje TV-worstjes

diepvrieserwtjes

1 zakje mozzarella

olijfolie

300 g spaghettisaus



Familiepizza : gestoofde champignons

Werkwijze

- 1 Borstel de champignons schoon.
- 2 Snijd een stukje van de voetjes. Snijd de champignons in schijfjes.
- 3 Pel de sjalot. Snipper ze fijn.
- 4 Smelt een klontje boter in een kleine kookpot. Bak de sjalot snel tot ze er glazig uitziet. Verhoog het vuur. Bak de champignons. Voeg citroensap toe. Roer af entoe om met een houten lepel. Voeg zout en peper toe.

5 Snijd de bol mozzarella in stukjes.

Leg de mozzarella op de boerenringworst, tv-worstjes en gekookte hesp met ananas.

Smeer de boord in met olijfolie

6 Bak de pizza's 7?-10 minuten in de oven op 250°Celsius.

Leg 2 paar pannelappen boven elkaar.

Haal de bakplaat uit de oven.

Leg de champignons in het midden.

Maak de pizza's los met een pannenkoekenmes.

Leg ze op een bord.



Bugles met chavroux

