

# Roodkapje



**Cake**  
**Jagersbrood**  
**Gecaramelliseerde appeltaart**  
**Suikerwafels**

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

Gemeentelijke Jeugddienst  
Wippelgemdorp 12  
9940 Evergem  
tel: 09/251 88 02



# Roodkapje

## Het sprookje

Er was eens een klein meisje met goudblonde haren en grote blauwe ogen. Niemand wist eigenlijk hoe ze heette - behalve natuurlijk haar moeder en vader en haar oma. Iedereen noemde haar Roodkapje, omdat ze altijd als ze uitging een rode cape en een rood kapje droeg. Roodkapje woonde in een aardig huisje aan de rand van een groot bos, waar ze nooit alleen in mocht, omdat daar een gevaarlijke grote wolf leefde. "Roodkapje! Roodkapje!" zei haar moeder op een goede dag. "Ik heb net gehoord dat oma ziek is. Hoe kunnen we haar helpen?" Roodkapje was heel verdrietig toen haar moeder vertelde dat oma ziek was. "Oma woont aan de andere kant van het bos", zei ze. "Het is een heel lange weg naar haar toe, is 't niet?"

"Ja", antwoordde haar moeder, "maar ik kan vandaag niet gaan. Bovendien zal ze 't fijn vinden als jij komt, Roodkapje, ze houdt zoveel van jou." "Laat mij dan gaan, mamma", riep Roodkapje uit. "Arme oma! Laten we een boel lekkers voor haar inpakken, dan wordt ze weer gauw beter." "Goed", zei haar moeder, "ik zal het mandje vullen met eieren, met koekjes, honing en een potje verse roomboter. Als je flink doorstapt, Roodkapje, kun je ervóór theetijd zijn." "Ik zal goed op het mandje passen", beloofde Roodkapje, "en ik zal nergens onderweg blijven staan!" Toen gaf ze haar moeder een zoen en holde het tuinpad af. "Misschien is het niet erg als ik de kortste weg neem, door het bos", zei ze bij zichzelf, terwijl ze voortdraafde. Ben jij wel eens op een zomerdag in het bos geweest? Roodkapje vergat haar zieke oma bijna toen ze zo over de mooie paddestoelen sprong en door het frisse groene gras huppelde. Roodkapjes dansende voetjes droegen haar luchtig voort en ze was bang voor niets en niemand. Ze zong er een liedje bij; een grappig liedje was het, over een eekhoorn in een hoge hoed en over een egel die al z'n scherpe stekels had verloren. Toen herinnerde Roodkapje zich opeens haar oma weer en vlug stapte ze weer door. "Grootmoeder is ziek", zei ze bij zichzelf. "Ik moet geen vlinders najagen en geen liedjes meer zingen. Ik moet voortmaken, voortmaken, zo gauw mogelijk het bos weer uit."

Maar helaas had haar liedje de oren bereikt van de grote boze wolf die diep in het bos woonde. De wolf was sluw en listig en hij had altijd geweldige honger. Het was al een hele tijd geleden dat hij zijn laatste hapje had verslonden. "Aha! Oho!" bromde de boze wolf toen hij Roodkapje langs zag hollen. "Aha! Oho!" De wolf bleef nog een ogenblikje liggen. Toen draafde hij vlug door de struiken, zodat hij eerder bij de dikke boom was dan Roodkapje.

# Roodkapje

“Goedendag”, zei hij met een aardige zachte stem (nou ja: voor een wolf was het een zachte stem). “Wat ben jij een leuk meisje en wat heb je een mooi mandje bij je. Wat zit erin? En voor wie is dat allemaal?” “Het mandje is voor mijn zieke oma”, zei Roodkapje. “Ahá!” `zei de grote boze wolf. “En laat mij eens even raden” Jij bent op weg naar oma!” “Ja, zo is het”, zei Roodkapje. “Weet je, oma is ziek en ze moet lekkere dingetjes eten, dan wordt ze weer gauw beter.” “En waar woont je zieke oma dan?” vroeg de wolf, die zijn best deed om er helemaal onverschillig uit te zien. “Net aan de andere kant van het bos”, zei Roodkapje, “in een aardig klein huisje. Ze woont helemaal alleen en ze houdt veel van mij. Maar ik moet nu weer vlug verder lopen.” “Natuurlijk”, zei de grote boze wolf, breed grijnzend, “ik zal je niet ophouden. Loop maar vlug door, liefje, ik weet zeker dat oma al met smart op je zit te wachten. Waar zei je ook weer dat haar huisje staat? “Niet zo ver, aan de andere kant van het bos”, zei Roodkapje, “ik zal nog vlug een paar bloemen voor oma plukken en dan moet ik echt gaan hoor!”

Zodra Roodkapje verdwenen was, maakte de wolf benen. Hij wist een heel korte weg door het bos, recht naar het huisje van Roodkapjes oma, en hij zou er veel eerder aankomen dan zij. Eekhoorn Pluimstaart, de Zangvogels en de twee konijntjes Langoor zagen hem als de stormwind voorbij rennen. “Wat heeft die een haast?” vroegen ze zich verbaasd af, maar ze durfden hem niets vragen. Alle oma’s zijn lief, en de oma van Roodkapje was al heel lief en vriendelijk uitgevallen. Zodra een klein bosvogeltje haar had toegezongen dat Roodkapje haar kwam opzoeken, voelde ze zich al beter. Weldra was ze sterk genoeg om rechtop in bed te zitten en een beetje te breien. Maar intussen luisterde ze goed of ze het zachte stemmetje van Roodkapje nog niet hoorde. “Ik hoop dat ze een potje honing meebrengt”, zei grootmoeder bij zichzelf. “Een lepeltje honing na mijn nare drankje zal veel heerlijker smaken dan een pepermintje.” Opeens keek grootmoeder naar de deur. Ze was er zeker van dat ze iemand buiten hoorde lopen. “Grootmoeder, grootmoeder, mag ik binnenkomen”, riep de grote boze wolf met een honingzoete stem. “Hier is Roodkapje die u eens komt opzoeken.” “Dat is heerlijk, m’n kind!” riep grootmoeder uit. “Wat ben ik blij dat je er eindelijk bent. Ja, kom maar gauw binnen.” “De deur is dicht, oma”, riep de wolf terug. “Hoe moet ik binnenkomen?” “Trek maar aan het touwtje”, zei de oude dame. “Trek maar aan het touwtje en de deur gaat open. Ik dacht toch datje dat wel wist!” De grote boze wolf likte zijn lippen af toen hij aan het touwtje trok en de deur opensprong.

De grote boze wolf sprong op grootmoeder toe en hap! had hij haar meteen verslonden. Toen wikkelde hij zijn lelijke kop in haar sjaal, zette haar slaapmutsje op en deed haar ronde brilletje voor zijn sluwe ogen. “Als ik de gordijnen dichttrek”, zei de slimmerd bij zichzelf, “en goed onder de dekens blijf, dan zal Roodkapje mooi in de val lopen.” En met die gedachte wipte hij in oma’s bed en ging liggen wachten. Intussen draafde Roodkapje vlug voort. De zon begon al te dalen en er stak een fris windje op, waarvan

# Roodkapje

ze huiverde. "Ik zal voor oma een lekkere beddenkruik maken om haar voeten warm te houden", zei Roodkapje bij zichzelf. "En een kopje sterke thee is ook al goed voor zieke mensen. We kunnen er een paar koekjes bij eten en misschien nog een boterhammetje met verse roomboter." Eindelijk zag ze het huisje voor zich en Roodkapje holde vlug naar de deur. Zachtjes klopte ze aan. "Hier ben ik oma, Roodkapje", riep ze.

"Kom maar binnen, liefje, kom maar vlug binnen", riep de wolf met een krakerig gefluister, waarvan hij maar hoopte dat het een beetje klonk als de stem van de oude grootmoeder. "Trek maar aan het touwtje, liefje, en kom vlug binnen. Je arme zieke ouwe oma kan bijna niet afwachten datje binnenkomt." "Ik kom al, oma", riep Roodkapje terug. Ze trok aan het touwtje en de deur sprong open. "Kom vlug binnen, kind, kom maar vlug binnen", zei de wolf met een fluisterstem. "Kom maar dicht bij m'n bed staan, kind." Roodkapje glimlachte allerliefst toen ze naar het bed kwam. Wat zou oma opkijken als ze zag wat er in het mandje zat en wat voor mooie bloemen ze voor haar in 't bos had geplukt! En wat zou ze blij zijn met de koekjes, de honing, de roomboter en de eitjes! "Zo is het goed", zei de boosaardige wolf, toen Roodkapje op haar tenen aan het bed kwam. "Kom hier en geef je oma een dikke zoen! "Maar grootmoeder", zei Roodkapje, toen ze vlak bij het bed was, "grootmoeder - wat heeft u grote armen?" "Dan kan ik je beter vasthouden, m'n kind", antwoordde de kwade wolf. "En grootmoeder, wat heeft u grote oren! "Dan kan ik je beter horen, m'n kind!" zei de wolf. "En grootmoeder, wat heeft u grote ógen! "Dan kan ik je beter zien, kind!" zei de wolf. "En grootmoeder, wat heeft u opeens een grote tanden gekregen!" riep Roodkapje uit. "Ahá, Ohó!" snauwde de grote boze wolf. "Daarmee kan ik jou beter ophappen!" En de grote boze wolf sprong uit bed. Arme Roodkapje! Haar mandje viel op de grond, de eitjes braken en de mooie bloemen lagen vertrap. De boze wolf stond al klaar om haar op te happen. "Help, help! schreeuwde Roodkapje. "Help, help! Help me toch alsjeblieft!"

Gelukkig was die dag de dappere, sterke jagerjuist in het bos. Hij had zijn geweer meegenomen om er een konijntje mee te schieten. De jager was een goede vriend van grootmoeder en hij wist dat ze ziek in bed lag. "Ik zal eens even naar haar huisje gaan om te vragen hoe 't met haar is", zei hij bij zichzelf. Maar toen hij dicht bij 't huisje kwam, hoorde hij zwak roepen. Het leek wel of er iemand om hulp riep. Vlugholde hij naar het huisje toe, zijn laarzen stampden zwaar over de grond. Toen hij bij het huisje kwam, keek hij eerst door het raam. En daar zag hij Roodkapje en de grote boze wolf die zijn lippen vast aflikte. Zachtjes sloop de jager naar de deur en wierp hem toen snel open; hij richtte zijn geweer: pief-paf-poef! De wolf buitelde over de vloer en was dood. "Nu hoefje niet bang meer te zijn", zei de jager met zijn vriendelijke zware stem. "De grote boze wolf is dood. Hij kan je geen kwaad meer doen." "Maar, maar, hij heeft oma opgegeten", snikte Roodkapje en ze wierp zich in zijn armen. "Dat zullen we dan eens gauw zien", zei de jager. En hij trok zijn scherpe hartsvanger uit de schede en sneed de wolf eendere open. En wat dacht je? Daar stapte grootmoeder, levend en wel naar buiten, zo goed als nieuw en helemaal compleet, hoewel ze haar sjaal niet om en haar slaapmuts en leesbrilletje niet op had! En zo liep alles toch nog goed af. De dappere jager bleef nog een poosje en gaf oma haar drankje in, en Roodkapje gaf haar een lepel vol lekkere honing achteraan. Toen zette Roodkapje een pot vol krachtige thee en koekjes erbij, en grootmoeder verklaarde dat ze zich al een heel eind beter voelde. Na de thee omarmde Roodkapje haar zieke oma en beloofde gauw terug te zullen komen. Toen bracht de jager haar veilig en wel door het donkere bos naar huis. En er was geen grote boze wolf meer die op de loer lag!

# Cake

## Boodschappenlijstje

2 pakjes boter  
1 pak suiker  
6 eieren  
1 pak zelfrijzende  
bloem  
1 doosje vanillesuiker  
1 doosje bakpoeder  
Nesquick



## 1 Zet het keukengerei klaar:

2 potjes om af te wegen  
schaaltje om boter af te wegen  
mixer met kloppers  
weegschaal  
pannenlikker  
keukenwekker  
pannenlappen  
lange naald  
Tulbandvorm/kom  
taartrooster  
vork





# Cake



**Dit heb je nodig:**  
300 gram malse boter  
300 gram suiker  
6 eieren  
300 gram zelfrijzende bloem  
20 gram (= 2 zakjes vanillesuiker)  
een half zakje bakpoeder  
Nesquick

**Werkwijze :** Zet alles klaar. Weeg af.

**1** Verwarm de warmeluchtoven voor op 160°C.

**2** Roer de boter met de suiker romig.

**3** Doe er beetje bij beetje de eieren en de gezeefde bloem bij. Klop met de mixer tot het deeg er bleek uit ziet.

**4** Vet een tulbandvorm in. Schud er bloem in.

**5** Doe de helft van het deeg in de vorm.

**6** Meng nesquick onder de rest van het deeg. Goed mixen. Doe het bruine deeg in de vorm. Meng met behulp van een vork het bruine deeg al draaiend onder het witte deeg.

**7** Bak 60 minuten op 160°C. Prik met een lange naald in de cake om te zien of het deeg uitgebakken is. Haal de cake uit de oven. Ontvorm.

Laat afkoelen op een taartrooster.



# Jagersbrood



**Zeg Roodkapje Waar Ga Je Hene?**

**Zeg! Roodkapje waar ga je hene? Zo alleen. Zo alleen. Zeg Roodkapje waar ga je hene? Zo alleen! Ik ga naar grootmoeder koekjes brengen in het bos, in het bos. Ik ga naar grootmoeder koekjes brengen in het bos! Pas maar op voor de wilde dieren Pas maar op, pas maar op. Pas maar op voor de wilde dieren. Pas maar op! Ik ben niet bang voor de wilde dieren, ben niet bang, ben niet bang. Ik ben niet bang voor de wilde dieren. Ben niet bang. Pas maar op daar komt de wolf. Pas maar op, pas maar op. Pas maar op daar komt de wolf. Pas maar OP!**



# Jagersbrood

## Boodschappenlijstje

- 1 pak suiker
- 1 pak bloem
- 1 pakje verse gist
- 1 pakje boter
- 1 pak zout
- 6 eieren
- een halve liter melk
- 100 g amandelen
- 100 g rozijnen
- 1 pak bloedsuiker
- 1 brickje room
- amandelschifers



## 1 Zet het keukengerei klaar:

- zeef
- mixer met kneedhaken/keukenmachine
- weegschaal
- 2 koffielepels
- kom
- beker /schaaltje/borstel
- keukenwekker
- kom / mixer met kloppers /maatbeker
- klopper/bloedsuikerzeef



# Jagersbrood 2deeg



**Dit heb je nodig:**  
voor 8 stuks:  
25 gram suiker  
500 gram bloem  
30 gram verse gist  
110 gram boter  
anderhalve koffielepel zout  
1 ei  
2 dl melk of water  
**Verder:**  
100 g geplette amandelen  
100 g rozijnen  
100g bloedsuiker  
1 eiwit  
2 soeplepels room  
amandelschilfers  
1ei

## **Werkwijze:**

- 1** Zet alles klaar.
  - 2** Weeg de bloem, de boter en de suiker af.
  - 3** Meet 2 dl melk af.
  - 4** Verwarm 2 dl melk tot ze lauw is. Doe de gist en een beetje lauwe melk in een beker. Maak met 2 koffielepels de verse gist vloeibaar.
  - 5** Zeef de bloem met het zout en de suiker in een kom.
  - 6** Maak in het midden een kuiltje
  - 7** Giet de vloeibare gist in de kuil
  - 8** Doe de rest van de melk, het ei, de suiker en de boter erbij.
  - 9** Kneed goed met de mixer.
- Dek het deeg af en Laat een half uur rusten.



# 3 Jagersbrood



## Voor de deegvulling:

- 10 Splits het ei. Klop het eiwit lichtjes op.
- 11 Voeg de bloedsuiker toe.
- 12 Maal de amandelen grof met een keukenma-chine.
- 13 Doe de grof gemanen amandelen en de rozijnen bij het eiwit.
- 14 Verdeel het deeg in porties van 100 gram.
- 15 Rol de stukken deeg uit.
- 16 Leg de vulling in het midden.
- 17 Maak aan de zijkant schuine inkervingen met een mes.
- 18 Plooi de boven en de onderkant naar binnen.
- 19 Plooi de zijkanten met inkervingen boven elkaar zodat je een gevlochten band bekomt.
- 20 Vet de bakplaat in. Leg de broodjes erop.
- 21 Klop het ei met de room los in een kommetje.

22 Bestrijk het deeg met losgeklopt ei.

23 Bestrooi met de geschaafde amandelen. Dek af (met een omgekeerde bakplaat) en laat nog een half uur rijzen.

24 De warme lucht oven voorverwarmen op 180 graden.

25 Bak de broodjes 30 minuten.

**Tip van Roland :** Na het bakken bestrijken met gesmolten goede boter. Bij afkoeling lichtjes bestrooien met bloedsuiker. (Het komt de houdbaarheid van het broodje ten goede.



# Gecaramelliseerde appeltaart



## **1** Zet het keukengerei klaar:

springvormpjes  
kom/vork/lepel/appelboor  
aardappelmes/dunschiller  
kleine kookpot  
onderzetbordje  
2 doosjes  
kookpot  
lepels  
maatbeker  
klopper  
weegschaal  
potje om ei te splitsen

## Boodschappenlijstje

2 kg bladerdeeg  
1 l melk  
maïzena  
6 eieren  
fijne griessuiker  
vanillesuiker  
Bruine suiker  
pakje boter  
50g broyage 50/50  
kaneelpoeder  
8 jona gold appels 1kg  
abrikozenjam





# Appeltaartjes 2 banketaalkersroom

Dit heb je nodig:

1 l melk  
80 gram maïzena  
2 eieren + 2 eierdooiers  
200 gram fijne gries-  
suiker  
20 gram vanillesuiker

## Werkwijze:

- 1 Weeg de suiker en maïzena af.
- 2 Breek de maïzena met een deel van de melk.
- 3 Splits de eieren. Eiwit opzij zetten!
- 4 Meng het ei + de dooier onder de gebroken maïzena.
- 5 De melk samen met de suiker en de vanillesuiker in een grote pan aan de kook brengen. Zonder erin te roeren!
- 6 Van het vuur af, al kloppend de warme melk aan het mengsel toevoegen.
- 7 Giet het mengsel terug in de pan. Breng al roerend aan de kook.



### 3 Appeltaartjes

#### Dit heb je nodig:

voor 14 personen  
2 kg bladerdeeg  
koude banket-  
bakkersroom  
50 gram Bruine suiker  
50g slappe boter  
50g broyage 50/50  
een halve kofffielepel  
kaneelpoeder  
1 kg jona gold appelen  
(8 stuks)  
abrikozenjam

#### Werkwijze:

**8 Verwarm de warmeluchtoven voor op 175°C.**

**9 Bruine suikersaus:** Meng de slappe boter met de bruine suiker, de broyage en kaneel in een kom.

**10** Vet springvormpjes in.

**11 Leg een onderzetbordje omgekeerd op het bladerdeeg**

Snijd de vorm 14 keer uit. Duw het bladerdeeg in de vormpjes.

**12** Prik het bladerdeeg in met vork.

**13** Breng een dun laagje crème aan in de vorm.

**14** Boor het klokhuis uit de appelen.

**15** Schil de appelen in de ronde.

**16** Snijd de appelen overlangs in twee.

**17** Leg de appelen in het midden van het vormpje.

**18** Vul de openingen van de appels met bruine suikersaus.

**19** Vouw de hoekjes van het deeg naar boven.

**20** Laat de taartjes 15 minuten staan om het bladerdeeg de nodige rusttijd te geven.

**21** Bak de taartjes 12 minuten. Laat afkoelen en ontvorm. Leg ze op een rooster.

**22** Verwarm abrikozenconfituur. Breng een laagje abrikozenconfituur aan op de taartjes.



# Suikerwafelharties



## 1 Zet het keukengerei

### klaar:

mixer met kneedhaken  
zeef  
weegschaal  
2 koffielepels  
kom  
beker  
keukenwekker  
grote plank  
soeplepel  
koffielepel  
taartrooster  
hartjeswafelijzer  
borsteltje  
dubbele vleespen

## Boodschappenlijstje

1 pak suiker  
1 pak bloem  
1 pakje verse gist  
1 pakje boter  
1 pak zout  
6 eieren  
1 doos parelsuiker





# Suikerwafelhartjes 2 Het deeg

Dit heb je nodig:

voor 7 suikerwafels

120 gram bloem  
10 gram verse gist  
75 gram boter  
12 gram suiker  
een mespunt zout  
2 soeplepels water  
1 koffielepel water  
1 ei  
verder  
90 gram parelsuiker

## Werkwijze:

- 1 Zet alles klaar.
- 2 Weeg de bloem, de boter en de parelsuiker af.
- 3 Verwarm 2 soeplepels water + 1 koffielepel water tot het lauw is. Doe de gist en een beetje lauw water in een beker. Maak met 2 koffielepels de verse gist vloeibaar.

4 Zeef de bloem met het zout en de suiker in een kom.

5 Maak in het midden een kuiltje

6 Giet de vloeibare gist in de kuil

7 Doe de rest van het water het ei en de boter erbij.

8 Kneed goed met de mixer.

Dek het deeg af en laat 15 minuten rusten.



# 3 Suikerwafelhartjes



- 9** Kneed 90 gram suikerparels in het deeg.
- 10** Laat het deeg 10 minuten rusten.
- 11** Verwarm het wafelijzer voor op stand 4. Vet het in.
- 13** Leg 1 grote eetlepel deeg in het wafelijzer. Druk het wafelijzer goed dicht. Tel tot 15 en de wafels zijn gebakken.
- 14** Haal de wafels uit het ijzer. Laat ze afkoelen op een taartrooster.

**Tip:** Het beste resultaat bekomt men wanneer men de deegstukjes in olie dompelt.



# Opruimlied

Begin nog niet met kleuren!  
Ruim eerst de rommel op.

Zing het opruimlied!

Opruimen, opruimen, we ruimen alles op.  
Opruimen, opruimen, de keuken staat op zijn kop.

(Marian Maerschalk)

Was eerst de glazen af, dan de borden, het bestek, en laatst de kookpotten.  
Droog de vaat af.  
Zet alles terug in de kast.  
Veeg de vloer.

De keuken is vuil.  
Dat stoort mama helemaal niet.  
Morgen is het poetsdag.

