

Gusta & Gusto
AAN DE KOOK

met **suiker**
in alle vormen & smaken



**Doordat je kan leren,
van zoveel uit te proberen**

Cake
Macarons
Gecaramelliseerde appeltaart
Suikerwafels

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



de **Week**
van de **Smaak**
in **Vlaanderen**

Er zijn veel soorten suiker. Ze worden allemaal gemaakt van suikerstroop. Weet jij waarvoor ze al die soorten gebruiken? Verbind de juiste foto's met elkaar door een lijn.

Suiker

in alle vormen en smaken

klontjes



parelsuiker



poeder- of bloemsuiker



griessuiker



kandijsuiker



Suiker in kleine bolletjes. Ze zitten op gebak of in suikerbrood.



Voor fijn gebak heb je ook heel fijne suiker nodig. Die is dikker dan poedersuiker, maar fijner dan kristalsuiker.



Blokjes harde suiker. Je doet ze in thee of koffie.



Het lijken wel donkere of witte steentjes, zo groot zijn deze kristallen. Soms worden ze gemalen. Heerlijk op je boterham of pannenkoek!

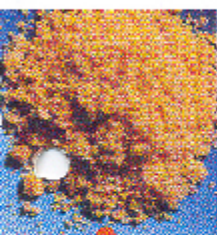


Deze piepkleine lichtbruine kristallen zijn een echte lekkernij op pannenkoeken of boterhammen.

Ben jij een echte zoetekauw?

Eet jij (te) veel suiker of niet? Maak een lijstje van wat je eet of drinkt met suiker erin. Hou dat een week lang vol. Kijk op het etiket van de fles, op het pak of op de doos. Daar staat op hoeveel suiker erin zit. Sommige eetwaren zijn niet verpakt. Vraag het dan aan de winkelier of de bakker.

bruine suiker



It lijkt wel sneeuw.
Je kunt er een toetje
maak mee versieren.
Of op je wafel
strooien.

SUIKERDAGBOEK

aantal producten met suiker

Extra veel suiker zat in:

maandag

dinsdag

woensdag

donderdag

vrijdag

zaterdag

zondag

TOTAAL

Wat denk je? Eet jij genoeg suiker?
Of moet je beslist nog wat bij snoepen?

SUIKERZIEK?



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 bak-
poeder
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 uitziet.

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.



Macarons

Boodschappenlijstje

doosje vanillesuiker
1 pak bloemsuiker
400 g amandelpoeder
een halve liter melk
6 eieren



1 Zet het keukengerei klaar:

2 houten lepels
tas
potje om ei te splitsen
mixer met kloppers
2 maatbekers
soeplepel
bakplaat / pannenkoekenmes
koffielepel / flexipanvorm

Macarons



Werkwijze:

Verwarm de oven voor op 180°C.

1 Meng gedurende 3 minuten 1 zakje vanillesuiker, 1 tas bloedsuiker, 2 1/2 tas amandelpoeder en 3 soeplepels melk met een houten lepel in een kom.

2 Splits de eieren. Klop het wit van ei stijf tot je de

kom kan omdraaien.

3 Schep het eiwit met een houten lepel onder de massa.

4 Leg aluminiumfolie op een bakplaat. leg er met een koffielepel (ver uit elkaar : eventueel 2 x 5) hoopjes op.

Bak ze 20 minuten in de oven op 180°C. haal de macarons van de bakplaat. Laat ze afkoelen.

**Dit heb je nodig:
voor 20 macarons**

20 gram vanillesuiker
200g bloedsuiker
400 g amandelpoeder
6 soeplepels melk
wit van 4 eieren

Tik nooit op de kom, anders klop je de lucht uit het eiwit.



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

5 x bladerdeeg Herta
1 l melk
maïzena
6 eieren
fijne griessuiker
vanillesuiker
Bruine suiker
pakje boter
50g broyage 50/50
Of 62.5 g amandelpoeder+93 g suiker)
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 koffielepel
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 14 suikerwafels

240 gram bloem
20 gram verse gist
150 gram boter
24 gram suiker
een mespunt zout
70 ml water

2 eieren
verder
180 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 spelen!
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.

