



Greet Lybaert (Diëtiste)
Polenstraat 169a
9940 Sleidinge
tel: 09/357 60 86
fax: 09/357 78 35
www.aandekook.be
greet.lybaert@greetlybaert.be

LOWBUDGET

AANDEKOOK

“ Een bordje gezond en goedkoop...”

Ik organiseer kooksessies met nadruk op de praktische beleving, waarbij de volgende rubrieken aan bod komen:

*aankoop van ingrediënten met aandacht voor budgetbeheer & kostprijsberekening

- de deelnemers aanzetten tot verantwoord koopgedrag door op voorhand een boodschappenlijst samen te stellen.

- de mensen zelf de kans geven om een menu voor te stellen, dit verhoogt de betrokkenheid.

Pluspunt: bij deze activiteiten komen de deelnemers ook aan het woord en worden hun verbale vaardigheden geoefend.

Ik laat de groepsleden verwoorden wat de gezondheidsbehoeften zijn, ik laat hen aanvoelen dat ze samen iets aan hun situatie kunnen doen. Dat heeft hen een herwonnen gevoel van controle over hun lot. Bovendien schenkt dat meer voldoening dan gewoon goede raad geven.

* **duidingsmoment:** Ik stel de voedingsdriehoek visueel voor.

Doel: gezonde voeding “cool”/ aantrekkelijk “ maken door

- “kindvriendelijk en gezond” te koken. Het hele gezin, dus zeker de kinderen halen voordeel uit gezonde voeding.

- creatief omgaan met etenswaren gekregen van de voedselbank

- gezond koken kan ook zonder dure keukenaccommodatie en zonder dure toestellen, want deze mensen beschikken daar niet over.

- duidelijk aantonen dat speciale en feestelijke gerechten kunnen vervangen worden door simpele, lekkere gerechten.

Met deze receptenbundel kunnen jullie thuis de gevarieerde gerechten nog eens overdoen.



Koken voor € 2 pp

Pilaff ***	22
Scampi met pasta ***	23
Knolseldersoep	11
Spaghettisaus met vogelnestjes	20-21
Chocolademousse	42
Eclairs ***	34-35
Kervelsoep	10
Macaroni	16-17
Rijsttaart ***	32-33
Slasoep	9
Ovenschotel van gehakt, prei	26-27
Quick & fruity aardbeienjam voor bavarois ***	38 39
Gehaktballen met schorseneren	18-19
Chocoladepudding ***	36
Wortelsoep met geconcaseerde kerstomaatjes	12 13
Puree met spinazie & Weense worstjes	24 25
Bosbessentaart ***	40-41
Duo Dessert chocolade ***	37
Toatjespap met waterkers	8
Kazakken & mayonaise	28
met worst & appelmoes	29

LOWBUDGET

AANDEKOOK

“ Een bordje gezond en goedkoop...”



Soepen



Toatjespap met waterkers

Dit heb je nodig:

voor 8 personen

- 1 zakje waterkers
- 2 aardappelen
- 1 l volle melk
- 2 bouillonblokjes
- 1 koffielepel zout (cayenne)peper

Werkwijze:

Breng in een kookpot water aan de kook.

Schil de aardappelen met een dunschiller.

Spoel de waterkers.

Leg ze bij de aardappelen in een vergiet dat je in de kookpot hangt.

Stoom de aardappelen met de waterkers 20 minuten.

Breng de melk aan de kook.

Voeg de bouillonblokjes toe.

Mix de gestoomde aardappelen & waterkers.

Meng met de melk. Niet meer laten koken!

Breng op smaak met (cayenne)peper & zout



Slasoep

Dit heb je nodig:

Voor 4 personen

1 krop sla
250 g ajuin
1 1/2 prei
1 aardappel
1 l water
2 kippenouillonblokjes
30 g boter
1/2 koffielepel zout/peper
nootmuskaat
Amora chili

Werkwijze:

Doe de schil van de ui weg. Snijd de ui in grote stukken.

Schil de aardappelen & snijd in stukken.

Maak de sla schoon

Maak de prei schoon:

snijd de worteltjes eraf.

Doe de vuile bladeren weg.

Snijd van het wit naar het groen middendoor, en spoel onder stromend water. Snijd in stukken.

Smelt een klontje boter in een grote kookpot. Laat de ui hierin glazig worden. voeg de prei, de aardappel en een beetje water toe. Roer om met een houten lepel. Zet een deksel op de pot. Laat een

beetje stoven. Voeg het water en de bouillonblokjes & de sla toe. Kruid met 15 draaien van de pepermolen, snuifje nootmuskaat & amora chili en zout. Zet een deksel op de pot. Laat een half uur sudderen. Haal de pan van het fornuis en mix de soep. Zet de kookpot terug op het fornuis. Proef en breng op smaak.



Kervelsoep

Dit heb je nodig:

voor 8 personen

2 preien

2 uien

1 koffielepel zout/peper
(thijm)

25 g boter

4 kippenbouillonblokjes

2 aardappelen

2 l water

100 g diepgevroren kervel

Werkwijze:

De prei & de ui schoonmaken & in stukken snijden.

De boter smelten & de ui erin fruiten.

De prei toevoegen en een beetje laten stoven.

Het water, de aardappelen & de bouillonblokjes toevoegen.

De soep mixen & op smaak brengen met peper (thijm) & zout.

Voeg de kervel toe en lichtjes opwarmen.



Knolseldersoep

Dit heb je nodig:

voor 8 personen

2 liter water

700 g knolselder

1 ui

1 aardappel

4 kippenbouillonblokjes

25 gram boter

1 koffielepel zout

peper

nootmuskaat

Werkwijze:

1 Weeg de boter af.

2 Maak de knolselder, ui
& de aardappel schoon.

3 Snijd de groenten met een
groentemes in grote stukken.

4 Smelt een klontje boter in
een grote kookpot.

5 Voeg de grof gesneden
knolselder, ui, aardappel
en een beetje water toe.

Roer om met een houten lepel.

Zet een deksel op de pot.

Laat een beetje stoven.

6 Voeg het water en de bouillonblokjes toe.

7 Kruid met peper en zout. Zet een deksel op de pot.

Laat een half uur koken.

8 Haal de pan van het fornuis. Mix de soep.

9 Giet de soep terug in de kookpot. Warm de soep
lichtjes op. Proef en breng op smaak met peper, zout
& nootmuskaat.



Wortelsoep met...

Dit heb je nodig:

voor 4 personen

750 ml water

350 gram wortelen

1 ui

1,5 bouillonblokjes

12,5 gram boter

1/2 koffielepel zout
peper

Werkwijze:

Weeg de wortelen en de boter af. Meet het water af. Pak de wortelen bovenaan vast. Haal met een dunschiller van boven naar onder de schil eraf. Draai met de wortel. Snijd de boven- en onderkant eraf met een mes. Ruim het afval op. Snijd de wortelen op een plankje met een aardappelmes in grote stukken. Leg een oude krant op het werkblad. Pel de ui. Snijd de ui in grote stukken. Smelt een klontje boter in een grote pan. Bak hierin snel de ui totdat hij er glazig uit ziet.

Voeg de wortelen, water en de bouillonblokjes toe.

Kruid met 15 draaien van de pepermolen en 1/2 afgestreeken koffielepels zout.

Zet een deksel op de pan. Laat een half uur sudderen.

Haal de pan van het fornuis. Mix de soep.



...geconcaseerde kerstomaatjes



Werkwijze:

Breng in een pannetje water aan de kook.

Snijd een kruis in de tomaat.

Leg de tomaat in kokend water. Tel tot 10.

Haal de tomaat met een schuimspaan uit het water.

Pel ze.

Snijd de tomaat in 4.

Ontdoe ze van de pitjes ...

..en snijd hele kleine stukjes.

Leg ze in een kommetje. Zet opzij.



