FANTASIA

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

Gezonde kleuren om van te smullen

www.mamagreet.be - greet.lybaert@greetlybaert.be

Zwarte olijven

Hopla, allemaal gezonde kleuren om van de smullen
Blue curacao met pêcher mignon & maraschinokers of ontpitte kersen, een tip die ik vond in PLAZA (bijlage bij Het Nieuwsblad & DE GENTENAAR) van 12

Rauwkost met feta

Dit heb je nodig voor 8 personen

4 geconcasteerde) tomaat 500 g
2 grote ui in ringen 200 g
2 groene (geblancheerde) paprika 300 g
2 kleine komkommer 800 g
4 soeplepels peterselie
3 bokaaltjes feta salakis 450 g
60 ml wijnazijn (CRIMONA Vinagre de vino Crianza)
12 blaadjes geciseleerde basilicum
200 g slabarten in slierten slierten
100g zwarte olijven Kalamata van père olive
120 ml olijfolie (Molino La Condesta Aceite de oliva Virgen extra)
zout
peper

1 Geconcasteerde tomaten
Breng in een pannetje water aan de koek. Snijd een kruis in de tomaat. Leg de

tomaat in kokend water . Tel tot 10. Haal de tomaat uit het water.Pel ze. Snijd de

tomaat in 4

Ontdoe ze van de pitjes en snijd hele kleine stukjes.
Doe ze in een kom.

Leg een oude koont op het werkblad.

2 Pel de ui. Snipper de ui op een plank met een aardappelmes in ringen.
Doe ze op de tomaten in de kom.

3 Salade

Wertenijze

Scheur elk blad sla langs beide zijden van de nerf.

Leg de sla in de mand van de slazwierder.

Spoel de sla en neem de mand uit het water.

Zwarte olijven

Giet het spoelwater weg.

Zwier droog (of droog de sla in een propere keukenhanddoek.
Snijd in slierntjes

Doe de sla op de tomaten met de uit in de kom.

4 Was de paprika. Prik het kroontje eruit. Snijd ze door en verwijder de zaadjes. Snijd de paprika's in reepjes.

Blancheren doe je zo: Leg de stukjes groenten in een kleine kookpot die gevuld is met koud water. Breng aan de koek. Laat 1 minuut doorkoken. Giet af door een zeef. Laat er daarna koud water over stromen.

Verdeel onder de groenten in de kom.

4 Komkommer

Werkwijze

was de komkommer, snijd het uiteinde er af.

Snijd de komkommer met de schil eraan in 2 stukken

Snijd elk stuk nog eens in 2 stukken.

Snijd het zachte hart uit de 4 stukken.

Snijd elk stuk komkommer eerst in fijne reepjes en daarna in hele kleine stukjes.

Schep de komkommer onder de andere groenten.

5 voeg de olijven toe. Bestrooi met zout
6 Open het bakaltje sakkin. Giet de feta kaasjes in een zeef. Laat uitlekken. Verdeel de fetakaasjes over de schotel.
7 voeg er peper, oregano over
8 Knip de peterselie met een schaar fijn in een glas
Rol de basilicum op en snijd in fijne reepjes

Bestrooi de salade met de pepeteselie & de basilicum

Besprenkel vlak voor het opdienen met 4 soeplepels wijnazijn & 8 soeplepels olijfolie

Groene pesto

Boodschappenlijstje

50 g basilicum (= 5 potjes bio basilicum Santa Maria)
knoflook
olijfolie
pijnboompitten
grof zeezout
Peper

toastjes

1 Zet het keukengerei klaar:

hoog potje (van de staafmixer)
schaar of groot mes/plank
mes/plankje
pepermolen
grof zout.
maatbeker
mixer
klein Tupperware potje + deksel

Groene pesto

Werkwijze
Vul het hoog potje (van de staafmixer) met de grof gesneden basilcumblaadjes.
Voeg het gehakte teentje knoflook en de pijnboompitten, 30 draaien van de pepermolen en 2 snuifjes grof zout toe.
Doe de olijfolie erbij en mix tot een groene pasta.
Doe het mengsel in een klein Tupperware potje. Bedek met een laagje olijfolie. Sluit af.Bewa
(Na gebruik telkens opnieuw bedekken met een laagje olijfolie!)

Dit heb je nodig:

50 g basilicum (= 5 potjes bio basilicum Santa Maria)
1 teentje knoflook
75 ml olijfolie
25 g pijnboompitten
2 snuifjes grof zeezout
Peper

toastjes

Bruine worstenbroodjes

Zet het keukengerei klaar:
borsteltje
keukenrol
schaaltje
vork
mes

Boodschappenlijstje

1 vel bladerdeeg van Herta
2 x200 g gekruid gehakt
eieren

Bruine worstenbroodies

Dit heb je nodig:
1 vel bladerdeeg van Herta
2 x200 g gekruid gehakt
verder
losgeklopt ei

Werkwijze :
1 Verwarm de oven voor op 200°C (= ovenstand 7).
2 Vet een bakplaat in. Snijd het vel in 2 helften
3 Vorm een rolletje van 200 vlees dat evenlang is als de deegstrook.
Leg het er midden in.
4 Smeer de deegranden in met ei.
5 Vouw het deeg over het vlees en druk de randen stevig aan.
6 Als apéritiefhapje :de rol in kleine stukjes sn-ijden.
7 Doe er met een kwastje wat ei over.
8 Leg ze op de bakplaat. Bak ze 20 minuten goudbruin.

Witloofbloem met garnaalcocktail

1 Zet het keukengerei klaar:

soeplepel
koffielepel
ronde schotel
aardappelmesje
grote kom
weegschaal
slazwierder of keukenhanddoek

Boodschappenlijst:

200 gram gepelde garnalen
witloof
1 potje mayonaise met citroen
1 busje cayennepeper
1 pak zout
1 fles ketchup
1 fles whisky
1 krop sla
1 bos peterselie

Witloofbloem met garnaalcocktail

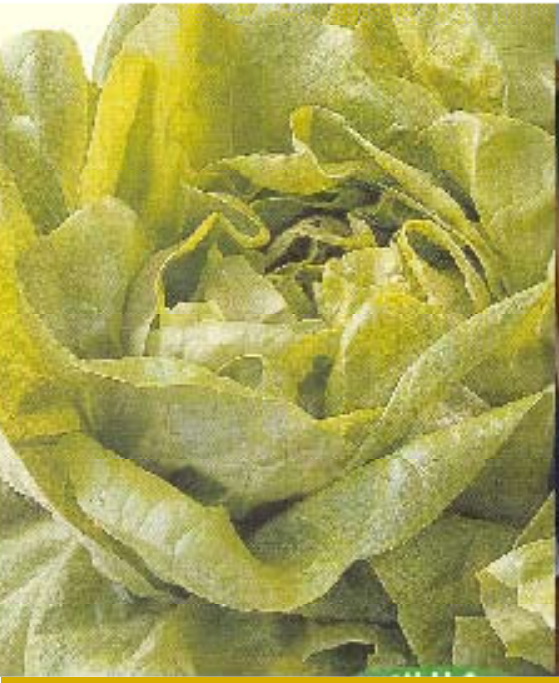
2 salade

Dit heb je nodig :

1 krop sla

Werkwijze :

1 Vul de kom van de slazwierder met water.
2 Plaats de mand in de kom met water.
3 Doe de buitenste bladeren weg.
4 Draai de krop sla om.
Neem de stronk vast.
Draai de stronk eruit.
5 Leg de sla in de mand van de slazwierder.
6 Spoel de sla. Neem de mand uit het water.
7 Giet het spoelwater weg.
8 Zwier droog. Of droog de sla in een propere keukenhanddoek.



Grijze garnaal

Witloofbloem met garnaalcocktail

Dit heb je nodig:
100 gram =6 soeplepels mayonaise met citroen
(cayenne)peper
zout
50 g ketchup
25 ml whisky
Verder:
witloof
200 gram gepelde garnalen
slablaadjes
toefje peterselie

Werkwijze :
1 Weeg de mayonaise af.
2 Meng de tomatenketchup, peper, zout, whisky, onder de mayonaise.

3 Meng de garnalen onder de cocktailsaus.

4 Was het witllof.
5 Maak een insnijding van 1 cm aan de onderkant**.** Doe het witloof uiteen in losse bladeren.
6 Bedek de bodem van een ronde schotel met slablaadjes. Schik de witloofbladeren in de vorm van een bloem (met de punten naar buiten toe) op een ronde schotel. Versier het hart met een toefje peterselie.
7 Leg met een koffielepel een beetje mengsel op het uiteinde van de witloofbladeren.

Gevuld witloof & paarse radicchio

Dit heb je nodig:

300gwitloof,300groodlofof radicchio
300 g platte kaas
zout,1splrozepeperbollen, cayennepeper
1 spl walnootolie
60 g okernoten,
50 g pistachenoten
1 appel,
slablaadjes

Werkwijze:Maal de noten niet te fijn.

1 Snijd de appel met een aardappelmes in
4 stukken.Schil de stukken. Snijd het klokhuis eruit. Snijd de appel in kleine stukjes.
2 Maal de noten.
3 Meng de platte kaas met cayennepeper, peper, zout, gemalen nootjes.1 spl walnootolie, appelstukjes en roze peperbollen.
Dit kan ook met philadelphia. Evt. verdunnen met een beetje melk.
4 Was het witloof en de radicchio. Droog af met een keukenhanddoek
5 Maak een insnijding van 1 cm aan de onderkant. Doe het uiteen in losse bladeren.
6 Bedek de bodem van een ronde schotel met slablaadjes. Schik afwisselend het witllof en de radicchio in de vorm van een bloem (met de punten naar buiten toe) op een ronde schotel.
7 Leg met een koffielepel een beetje mengsel op het uiteinde van het roodlof en de witloofbladeren.Bestrooi met speculaaskruimels. Dien onmiddellijk op.

Rode Beste Gentse Waterzooi

Boodschappenlijst

voor 4 personen:

1 pakje boter
1 fles olijfolie
175 g ongepelde garnalen
125 g gepelde garnalen
1 pak prei
1 pijl witloof
netje sjalotten
basilicum
thijmpoeder
2 tomaten
4 kleine doosjes tomatenpuree
1 fles droge witte wijn
peterselie

mogelijkheid 1: 2 dl room

mogelijkheid 2:
2 l room
6 eieren
peper,zout, cayennepeper

Zet het keukengerei klaar:

wokpan
2 Kookpotten met deksel
2 aardappelmesjes/dunschiller
Plank
Houten lepel
2 diepe borden
Blender
Zeef
Neteldoek
kleine kookpot
schuimspaan
eetlepel /koffielepel
oude krant

www.mamagreet.be

Rode Beste Gentse Waterzooi

Benodigdheden voor 4 personen

800 gram krielaardappelen
2 x10 g boter+2 x 1 koffielepel olijfolie
175 gram ongepelde garnalen
1/2 prei
1/2 pijl witloof
1 sjalot
2 grote bladeren basilicum
snuifje thijmpoeder
1 tomaat
1 eetlepel tomatenpuree
1/2 l water
1/4 l droge witte wijn (1,5 l)
Voor de afwerking:
1/2 l room – 2 eierdooiers-peper-zout-cayennepeper
Voor de afwerking:
4 x100 gram visfilets (kabeljauw, victoriabaars
12 scampo
125 gram gepelde garnalen
1 geconcasseerde tomaat
peterselie

Werkwijze:
1 Zet alles klaar.

Scampo

Pel de rauwe scampo. Leg ze in een kom waarin een rooster ligt.
Dep de scampo droog met keukenrol.
Smelt 10 gram boter in de wokpan. Voeg 1 koffielepel olijfolie toe. Laat bruinen. Leg er de gepelde scampo in. Laat ze aan beide kanten bakken. Kruid met peper en cayennepeper. Schep ze in een kom zodra ze mooi roze zien. Zet opzij.

Gekookte krielaardappelen

1 Leg een oude krant op het werkblad.
Schil de krielaardappelen met een dunschiller. Leg ze in een vergiet.
Ruim het afval op.
2 Spoel de krielaardappelen onder stromend water af. Zet het vergiet op een bord.
3 Vul een pan voor de helft met water.
4 Doe er een koffielepel zout in.
5 Breng het water aan de kook.
6 Leg de aardappelen in het kokende water.
Zet een deksel op de pan.
Kook de aardappelen met de bloemkool 20 minuten.
7 Giet ze af.

Rode Beste Gentse Waterzooi

Open het blikje tomatenpuree.
Open de fles wijn:
-Snijd met het lipje,
dat zich aan de zijkant bevindt, het loodje door.
-Neem het loodje boven de kurk weg.
-Draai de kurkentrekker in de kurk.
-Trek de kurk eruit.
-Giet een klein beetje wijn in een glas. Proef of de wijn geen kurksmaak heeft.

2 Pel de sjalot. Snipper de sjalot fijn.
3 Maak de prei schoon: snijd de worteltjes eraf. Doe de vuile bladeren weg.
Ruim het afval op. Neem het preiwit aan het uiteinde vast. Snijd van het wit, begin onder je vingers, naar het groen middendoor, en spoel onder stromend water. Snijd 1/2 prei op een plankje fijn met een aardappelmes.
4 Was 1 tomaat. Verwijder het kroontje.
Snijd de steelaanzet eruit.Snijd ze door.
5 Was 2 grote basilicum bladeren.
6 Laat e10 gram boter, samen met 1 koffielepel olijfolie, smelten in een kookpot..
7 Voeg 175 g ongepelde garnalen toe en laat sudderen.
Maak het witloof schoon. Was het witloof.Snijd er met een scherp mes aan de wortelkant 1 cm van de harde kern uit. Snijd 1/2 stronk witloof op een plank fijn (=in julienne) met een groentemes.
8 Voeg de prei, het witloof, de sjalot, de tomaat en de basilicum toe.Laat sudderen.
9 Doe er, wanneer de geur instaat, een snuifje thijmpoeder en 1 eetlepel tomatenpuree bij.
10 Zet het vuur hoog. Voeg 1/2 l water en 1/4 l wijn toe.Laat 15 minuten koken. (Eventueel afschuimen)
11 Mix het geheel. Plaats een zeef op de wokpan. Wrijf de soep met een houten lepel door de zeef tot je een droge massa bekomt. Leg de droge massa op een bord.
12 Leg de droge massa beetje bij beetje op een neteldoek. Pers het laatste vocht eruit boven de wokpan.

Rode Beste Gentse Waterzooi

Versiering.

Geconcasseerde tomaten:

Breng in een pannetje water aan de kook
Snijd een kruis in 6 tomaten.
Leg elke tomaat in kokend water.
Tel tot 10.
Haal de tomaat met een schuimspaan uit het water.
Pel ze.
Snijd de tomaten in 4.
Ontdoe ze van de pitjes en snijd in hele kleine slukjes. Doe de slukjes tomaat in een kom.

Peterselie

Knip de peterselie zonder steeltjes met een schaar klein.
Was de peterselie.
Droog met een keukenhanddoek.
Maal de peterselie boven de kom met de peterseliemolen.

Rode Beste Gentse Waterzooi

De vis

Afwerking.

Splits 2 eieren.
Klop de eierdooiers los met 30 ml room.
Breng de soep tot aan het kookpunt.
Pocheer er 400g visfilets in. Haal ze met een schuimspaan uit het vocht. Verdeel de visfilet over de borden. Dek af met aluminiumfolie en houd warm.
Doe 470 ml room bij de soep. Breng aan de kook.
Doe de losgeklopte eierdooiers bij de soep.
Breng de soep op smaak met zout, peper en cayennepeper.
Voeg de gekookte aardappelen en de scampo toe.

Opdienen.

Doe 1 eetlepel tomatenblokjes en 1 eetlepel gepelde garnalen in de borden.
Schep er de soep over.
Versier met gemalen peterselie.

Roze cocktailsaus

& Witte Bloemkoolroosjes

Zet het keukengerei klaar:

kom
weegschaal
2 soeplepels
aardappelmes
schaal om op te dienen

Boodschappenlijst:

1 fles ketchup
1 fles whisky
1 potje mayonaise met citroen
1 busje cayennepeper
1 kleine bloemkool

Witte bloemkoolroosjes

Werkwijze

1 Doe de bladeren van de bloemkool weg.

2 Was de bloemkool

3 Snijd het harde hart weg.

4 Verdeel de bloemkool in roosjes.

5 Leg ze in een opdienschaal.

Dit heb je nodig voor bloemkoolroosjes met cocktailsaus voor 4 personen:

een halve bloemkool

Roze cocktailsaus

werkwijze

1 Weeg de mayonaise af.

2 Meng de tomatenketchup, cayennepeper en de whisky onder de mayonaise.

Dit heb je nodig voor cocktailsaus bij bloemkoolroosjes voor 4 personen:

100 gram mayonaise met citroen
cayennepeper
2 soeplepels ketchup
1 soeplepel whisky

Helado a la naranja

Zet het keukengerei voor sinaasappelijs klaar:

klopper

mixer met kloppers
aardappelmes
plankje
grote kookpot
2 maatbekers
citruspers
houten lepel

Boodschappenlijst:

1 pak suiker
3 bloed sinaasappelen
1 citroen
2 x 2 dl room

Oranje sinaasappelijs

Oranje sinaasappelijs

Werkwijze :

1 Weeg de suiker af. Meet het water af. Giet het in een kookpot.
2 Pers de sinaasappelen zeer goed uit. Zet de halve sinaasappelschillen opzij.
3 Breng het water samen met de suiker aan de kook in een grote kookpot. Neem de kookpot van het fornuis. Voeg het sinaasappelsap toe.

Dit heb je nodig voor 6 personen:

2 en een halve dl water
250 gram fijne griessuiker
3 dl room
1 dl sap van bloedsinaasappels
een halve citroen

Oranje sinaasappelijs

4 Klop de room licht stijf.
5 Pers de halve citroen uit.
6 Schep de room en het citroensap met een houten lepel onder de massa.
7 Maak de halve sinaasappelschillen nat met je handen, om een koele aanslag te krijgen in de diepvries.
8 Vul de halve sinaasappels met sinaasappelijs.
9 Plaats in het invriesvak van de diepvries. Bewaar in de diepvries.

Gele ananas-mangosorbet

Zet het keukengerei klaar:
aardappelmes
plankje
kookpot
maatbeker 500 ml
electrische citruspers
houten lepel
ijsblokjesvormpjes
satéstokjes
blender

Niet nodig indien fruit uit blik
weegschaal
grote plank
broodmes
tomatenmes

Boodschappenlijst:

voor 30 personen :
1 pak suiker
1 limoen
1 verse ananas
of
voor 15 personen
1 blikje ananasblokjes op ananassap van 227 g netto
1 blik Avila mangoblokjes op siroop van 234 g netto
1 limoen

Gele ananas-mangosorbet

Dit heb je nodig voor 7,5 personen:

87 ml water
50 gram suiker
62.5 gram ananas
50 gram geschilde en ontpitte mango
sap van 1/4 limoen

Werkwijze :

1 Meet 87 water af Giet het in een kookpot.
2 Weeg de suiker af. Giet de suiker bij het water.
3 Breng het water samen met de suiker 1 minuut aan de kook in een kookpot. Roer met een houten lepel tot de suiker opgelost is. Neem de kookpot van het fornuis. Laat het suikerwater afkoelen.
4 Pers 1/4 limoen uit.
5 Schil de ananas en verwijder de harde kern en de ogen. Weeg 62.5 gram af.
6 Schil en ontpit de mango. Weeg 50 gram af.
7 Mix de vruchten met het suikerwater en het limoensap in een blender.
8 Vul ijsblokjesvormpjes met het ananas-mango ijs. Plaats in de diepvries. Prik een satéstokje in het nog lobbige ijs.

Dit heb je nodig voor 15 personen:

1 blikje ananasblokjes op ananassap van 227 g netto
1 blik Avila mangoblokjes op siroop van 234 g netto
sap van 1/2 limoen

Werkwijze :

Pers 1/2 limoen uit.
Mix de vruchten met de siroop , het ananassap en het limoensap in een blender.
Vul ijsblokjesvormpjes met het ananas-mango ijs. Plaats in de diepvries. Prik een satéstokje in het nog lobbige ijs.

ZELF DOEN

Lees kleuren in kleur

In deze opgave moet je aanduiden in welke kleur een woord gedrukt is. Dat lukt goed, al duurt het wel langer als je de naam van die kleur moet aanklikken dan wanneer je een knop van de overeenkomstige kleur moet aanklikken. Het omzetten van een kleur in een woord en vervolgens een reeks woorden lezen tot je het juiste gevonden hebt, kost meer hersenwerk dan gewoon kijken of twee kleuren (die van de knop en die van de opgave) dezelfde zijn. Maar als het woord waarvan je de kleur moet noteren, zelf de naam van een kleur is, wordt het plots verschrikkelijk moeilijk ! Je hebt dan voortdurend de neiging om het woord als gegeven te gebruiken, in plaats van de kleur waarin het gedrukt is. Je hersenen moeten tegelijk het woord en zijn kleur verwerken. Maar als het woord tegelijk ook de naam van een kleur is, krijgen je hersenen met twee 'kleuren' te maken en worden ze in verwarring gebracht. Je hersenen zijn zo getraind in het verwerken van tekst dat dit bliksemsnel gaat. Je hebt het woord al gelezen terwijl je nog naar zijn kleur aan het kijken bent. Je hersenen gebruiken het eerste gegeven dat binnenkomt, de gelezen kleur. Het kost je moeite – en dus tijd – om dat automatisme te onderdrukken.

Meer experimenten op www.technopolis.be

GROEN
opl.: rood

AUTO
opl.: blauw

BLAUW
opl.: groen

FIETS
opl.: zwart