Outdoor Cooking

Samenvatting

Sectoren
groene vingers
Trefwoorden
koken
kool
rode kool
spruitjes
witte kool
pompoen

De liefde voor de tuin of de boerderij gaat ook wel door de maag.

Neem dan ook tijd om een vers geoogste wortel of Jonagold te proeven. Misschien kan een deel van de oogst ook versneden en in de diepvries bewaard worden, zodat 'outdoor cooking' een terugkerende buitenactiviteit kan zijn.

Korter kan de keten niet zijn. Wie boven een vuurschaal kookt, heeft er ook meteen een winteractiviteit bij : het aanleggen van een houtvoorraad (zie lesfiches bosbouw).

Doelstellingen

Materiaal

Met volgende materialen kun je al een eind op weg

- vuurschaal
- driepoot
- vuurvaste handschoenen
- gietijzeren sudderpot
- spatel, vork en tang
- aanmaakhout, aanmaakblokjes, lucifers en brandhout
- (afwasbare) proefkommetjes

Lesverloop

Rodekool met appel



Ingrediënten (voor 8 personen of een proevertje voor een klas)

- 2 kg stoofappels (in stukken)
- suiker (naar smaak)

- 2 rodekolen
- 2 uien (in ringen)
- 6 eetlepels azijn
- klontje boter of olijfolie

Voorbereiding

1. Verwijder de buitenste bladeren van de kool en snij hem met een groot mes in 4 kwarten. Verwijder de dikke hoofdnerven en snij verder in plakken. Snij de ui in ringen. Schil de appelen, verwijder het klokhuis en snij ze in stukken.
2. Stoof de uienringen aan in een klontje boter of een scheutje olijfolie. Voeg er de rodekool, de azijn, suiker en ¼ l water aan toe.
3. Doe de appelstukken bij de rodekool. Laat op een zacht vuur 30 à 40 minuten koken onder deksel, tot de rodekool zacht is. Roer ook regelmatig om.

Spruitenstoemp



Ingrediënten (voor 8 personen of een proevertje voor een klas)

- ½ kg spruiten
- zout
- 1 ui
- scheutje melk
- 1 ei
- boter of olijfolie

Voorbereiding

1. Het kontje is het bitterste en hardste gedeelte van de spruit. Snij het eraf en verwijder eventueel de buitenste blaadjes. Spoel de spruitjes daarna even af onder de kraan. Grote exemplaren kun je eventueel in twee snijden.
2. Schil de aardappelen en snij ze in blokjes.
3. Kook de spruiten en de aardappelen in een ruime hoeveelheid water. Voeg een snuifje zout bij. Kook ze niet te lang. Normaal gezien volstaan 10 à 12 minuten. Als je spruiten te lang kookt, gaan ze stinken, en dat kan niet de bedoeling zijn! Toch last van een geurtje? Als je een stukje ui of brood aan het kookwater toevoegt, heb je geen last van een spruitjeslucht en zijn ze bovendien lichter verteerbaar. Je kunt ook een scheut melk meekoken.
4. Stamp de aardappelen. Doe er een scheutje melk bij. Met een eitje erbij krijgt alles een mooi geel kleurtje.
5. Stoof de spruiten nog even in boter (of olijfolie), samen met veel ui.
6. Doe de spruiten bij de aardappelpuree. Stamp de spruiten grof. Er mogen echt wel wat stukjes te zien zijn. Stoemp te vast? Indien gewenst kan er nog een scheutje melk bijgedaan worden.

Witte kool met pompoen



Ingrediënten (voor 8 personen of een proevertje voor een klas)

- 800 gram witte kool
- 800 gram pompoen
- 2 eetlepels olijfolie
- kruiden uit de tuin (rozemarijn, tijm,...)
- 8 eieren
- Peper
- zout

Voorbereiding

1. Maak de kool schoon, verwijder de harde kern en snijd in fijne reepjes.
2. Schil de pompoen, verwijder het vruchtvlees en snijd in kleine blokjes.
3. Roerbak de pompoenblokjes 5 minuten. Voeg de kool toe en breng op smaak met kruiden of peper en zout. Roerbak nog 5-7 minuten.
4. Meng de eieren door de groenten en bak even mee, tot alles gaar is.

Extra info