



OUTPUT 3 LESMA TERIAAL

CULINAIR ERFGOED GISTEREN, VANDAAG EN MORGEN...

Auteur van het idee:

Giedra Sadauskienė

Ook de auteurs van het boek deelden hun ervaringen:

Aušra Misonė

Gerard Voskuilen

Paula Whyte

Dewon Butterfield

Alvaro Cardizales

Natividad Gallego

Žydrone Žarskienė

Grytė Bezarienė

Aida Čižikaitė

Elena Bartkienė

Alvija Šalaševičienė

Artūras Rakauskas

Monika Būbaitytė

Salomėja Česnulevičienė

Tomas Vilčinskas

Ir kt.

KORTE PRESENTATIE VAN HET PROJECT

Project "Cook it forward" - het idee van het project is ontstaan uit een discussie over wat we voor de toekomstige generaties achterlaten. Tijdens de discussie is men het erover eens dat de vrijheid van het individu bijzonder belangrijk is, en dat creativiteit niet aan banden wordt gelegd, maar dat het tegelijkertijd belangrijk is om te begrijpen en te doorgronden: Wie ik ben, waar ik vandaan kom, wie mijn voorouders waren, waar zij naar leefden, als andermans erfgoed en waarden.

Daarom begon het project met het vormen van gedachten over het culinaire erfgoed, het behoud ervan en de overdracht ervan naar de context van vandaag.

Culinair erfgoed is een van de unieke kenmerken van een natie, een land, dus het behoud en de verzorging ervan is zeer belangrijk. De manier van eten is immers nauw verbonden en gecorreleerd met de manier van leven. Als de levensstijl verandert, is het logisch dat ook de eetgewoonten veranderen, we stappen af van de gebruikelijke traditionele keuken. Het behoud van het culinaire erfgoed wordt dus een zeer belangrijke factor om zijn wortels, zijn essentie, zijn gewoonten - de traditionele levenswijze van zijn volk - te leren kennen. Het cultiveren en verspreiden van het culinaire erfgoed maakt ons land interessant voor buitenlandse gasten en voor onszelf.

Anderzijds is voedsel een van de waarborgen voor een gezonde levensstijl en een goede lichamelijke en geestelijke gezondheid. Daarom is het relevant terug te keren naar de weg van onze voorouders, toen de door de omgeving geboden mogelijkheden zowel voedsel als medicijn waren.

Zoals professor Rimvydas Laužikas in een van zijn presentaties zei: **"...immaterieel erfgoed is een levend proces, waarbij elke generatie niet blindelings herhaalt, maar op creatieve wijze de traditie interpreteert, iets nieuws creëert en achterlaat voor toekomstige generaties..."**.



***VIER LANDEN DEELNAMEN AAN HET PROJECT DIE IETS BELANGRIJKS
WILDEN ZEGGEN TEGEN DE OPGROEIENDE GENERATIES DOOR HET PRISMA
VAN HUN WAARDEN...***

LITOUWEN



SPANJE



IERLAND



NEDERLAND



Met het oog op de jonge mens werden studenten van gastronomische opleidingen (koks, traiteurs, koks, enz.) gekozen als een van de doelgroepen, en we hebben ook mensen met speciale onderwijsbehoeften in het project opgenomen.



De andere twee doelgroepen waren onderwijzers en vertegenwoordigers van het bedrijfsleven.



Vrienden van het Litouwse project: Wetenschappers, professoren, zakenlieden en andere onverschilligen zijn geïnteresseerd in het bewaren en doorgeven van het culinaire erfgoed aan toekomstige generaties.

CULINAIR ERFGOED GISTEREN, VANDAAG EN MORGEN...

In de loop van het project ontstonden reflecties die we met iedereen wilden delen.

De ontwikkelende persoon de weg wijzen, het recht laten om te kiezen in welke richting...

DOOR TE LEREN VAN HET VERLEDEN, KUNNEN WE DE TOEKOMST CREËREN.

Wat vind je in dit boek?

Bij het maken van dit lesmateriaal voor leerlingen als lesproduct voor leerkrachten ontstond het idee om de recepten van vroeger te laten herleven in de hedendaagse context.

Hoe hebben we de gerestaureerde recepten ontdekt? Soms waren ze slechts voor één familie, soms verhuizen ze naar een dorp, een stad, soms worden ze de hele regio, en soms worden ze door het hele land gebruikt. Als voorbeeld kunnen we het kerstdiner nemen, dat in de hele wereld alleen door de Litouwers wordt gegeten...

We zaten aan de discussietafel, reisden naar verschillende wetenschappelijke instellingen en horecagelegenheden, luisterden naar verschillende verhalen, haalden de bladzijden met recepten van onze voorouders tevoorschijn, en vooral, we aarzelden niet om te delen... 😊

Alle recepten zijn nagemaakt, gemaakt en samengebracht in dit boek, dat wij u ter beoordeling voorleggen.

Vier landen bekeken hun culinaire erfgoed door hun eigen lens...

Dus laten we beginnen aan een culinaire erfgoedreis... Lekker!

Ierland's Receptenboek

Traditionele
recepten
opnieuw
uitvinden



Erasmus+

This project has been
funded with support from
the European Commission

This programme has been funded with support from the European Commission. The author is solely responsible for this publication(communication) and the Commission accepts no responsibility for any use that may be made of the information contained therein.

Ontmoet de Ierse partners in het **COOK IT FORWARD** project



Momentum en BIA Innovator Campus

Momentum, opgericht in 2003 in County Leitrim, Ierland, is een organisatie voor beroepsonderwijs en -opleiding die zich richt op de ontwikkeling van progressieve leerprogramma's en platforms voor onderwijs met speciale aandacht voor de voedsel- en toerisme-economie. Met ons sterke team voor voedingswetenschappen en duurzaamheid combineren wij een grondige kennis van de Ierse voedingssector met belangrijke specialisaties op het gebied van blended learning en beroepsontwikkeling in ondernemerschap en innovatie in de voedingssector, herstel van de plattelandseconomie, stimulering van de voedingssector met nieuwe benaderingen van marketing, innovatie, internationalisering, concurrentievermogen en bedrijfsverbetering.

De **BIA Innovator Campus** CLG In Galway, Ierland werd opgericht in 2017 en werkt als een multi-strand voedsel en drank incubatie, schaalvergroting en innovatie infrastructuur en ecosysteem. Gebundeld met future-of-food-ondersteuning waaronder NPD, duurzaamheid en handelsontwikkeling.

De BIA Innovator Campus werkt aan veerkracht en innovatie in de hele Ierse voedingssector door het tempo van innovatie en de overgang naar nieuwe bedrijfsmodellen/marktdiversificatie, digitalisering en de koolstofarme economie op te voeren. Hun werk sluit aan bij het verslag van de Ierse deskundigengroep over de toekomstige behoeften aan vaardigheden in de voedings- en drankensector, waarin netwerken worden aangemoedigd om competenties te benutten en kennisoverdracht van grote naar kleine bedrijven of nieuwe starters in de sector te vergemakkelijken.

Momentum en BIA werken goed samen en dit is een van de vier Erasmus + projecten waar we samen aan werken.

momentum
[educate + innovate]



BIA
INNOVATOR CAMPUS



DE GESCHIEDENIS VAN IERS ETEN IN IERLAND



Tallose invloeden hebben door de eeuwen heen hun stempel gedrukt op het eten en de keuken van Ierland, van de aankomst van de Kelten in Ierland rond 600 tot 500 voor Christus, de Vikingen en de Engelse kolonisatie van Ierland in de 16e en 17e eeuw. Vee speelde een belangrijke rol in de Ierse voeding vanaf de middeleeuwen tot de komst van de aardappel in Ierland in de 16e eeuw. Het vlees was voornamelijk voedsel voor de rijken; de armen moesten het doen met het slachtafval, de melk, kaas en boter, die werden aangevuld met granen en gerst als voedsel.



Ierland wordt gewoonlijk het Smaragden Eiland genoemd. Een overvloed aan verse regenval op een tapijt van weelderige groene velden geeft het land een uniek landschap dat perfect is voor landbouw en het verbouwen van gewassen.

De Ierse landbouw is van vitaal belang voor de economie van het land: de rijke bodem produceert voedsel en brandstof.

Maar het kaliber van de gerechten op de Ierse menu's is niet altijd beschikbaar geweest en om de geschiedenis van ons voedsel te bekijken, kunnen we het opdelen in drie tijdperken: het leven vóór de aardappelen, het leven met de aardappelen en het leven na de aardappelziekte.

VOOR DE POTATO: Het Ierse volk is een vindingrijk volk, en onze vroege voorouders vormden daarop geen uitzondering. Oorspronkelijk waren het jagers-verzamelaars en de eerste Ierse kolonisten leefden van wat het land en de zee hen boden, afhankelijk van het seizoen. Het duurde echter niet lang voordat ze het land naar hun hand begonnen te zetten en de eerste tekenen van landbouw verschenen.

DE ARRIVAL VAN DE POTATO: Toen de Ieren experts werden in het bewerken van hun velden, begonnen ze de aardappel te gebruiken als reinigingsgewas. In andere landen werd hij al op die manier gebruikt, maar Ierland was de eerste die hem als een belangrijke voedingsbron beschouwde. Tegen het einde van de 18e eeuw waren er in Ierland volop aardappelen en was de bevolking tot bloei gekomen. Arme gezinnen konden land huren, hun eigen gewassen verbouwen, kleine huizen bouwen en hun kinderen te eten geven. Hun dieet bestond voornamelijk uit aardappelen en melk. Zelfs de beter gesitueerden vonden een maaltijd zonder aardappelen onvolledig. Stoofpotten werden ermee ingedikt en gebak werd gezonder gemaakt. Aardappelkoeken of boxty zijn vandaag de dag nog steeds een favoriet bij het ontbijt in Ierland.

LEVEN NA DE AARDAPPELZIEKTE: Boeren die dapper genoeg waren geweest om te blijven tijdens de hongersnood hadden alle verlaten land opgeëist. Dit was het begin van een grotere, ambitieuzere boer en het begin van onze bloeiende voedselindustrie.

DE AARDAPPEL IN IERLAND - EEN ZEGEN EN EEN VLOEK



De aardappel arriveerde in Ierland in het midden tot het einde van de 16e eeuw. Het vochtige, koele Ierse klimaat en de bodemgesteldheid bleken perfect voor aardappelen en de aardappel evolueerde snel van een eenvoudige tuingroente naar een hoofdvoedselgewas voor mens en dier omdat hij goedkoop te telen was en zelfs een klein perceel een stevige oogst kon opleveren. Het hoge gehalte aan mineralen en vitamines van de aardappel maakte het ook een perfect, goedkoop voedingsmiddel voor de armen.

De eerste in 1739 was een gevolg van koud weer, maar de hongersnood van 1845-49 in Ierland werd veroorzaakt door de aardappelziekte, een zich snel verspreidende ziekte die de aardappeloogst wegvaagde en resulteerde in de dood van meer dan 1.000.000 Ieren. Anderen gingen de zee op, emigreerden naar Engeland en Amerika.



Om te herstellen werden voedingsmiddelen geïmporteerd om de armen te redden. Maar veel Ieren gebruikten

het in plaats daarvan om de varkens en kippen te voeren, waardoor de productie van vlees en eieren een welverdiende impuls kreeg.

Aardappelen blijven een basisvoedingsmiddel in Ierland en worden bijna dagelijks geserveerd als onderdeel van een maaltijd. Aan het begin van de 20e eeuw aten Ierse gezinnen traditioneel een diner bestaande uit vlees, aardappelen en groenten. Dit is nog steeds een hoofdmaaltijd in veel huizen, vooral op zondag wanneer de aardappelen worden geroosterd. De overgang van koken boven open vuur naar houtovens en vervolgens elektriciteit of gas speelde ook een grote rol in de Ierse keuken en een hausse aan levensmiddelenwinkels in steden betekende dat gezinnen met geld konden experimenteren met ingrediënten uit de hele wereld.

Het einde van de grote hongersnood was het begin van het moderne Ierland en leidde tot een enorme verandering in de Ierse relatie met voedsel. In het begin van de jaren negentig vond een culinaire revolutie plaats, en inheemse chef-koks werden bekende namen. Terwijl ze de verse producten van ons eerlijke land vierden en de kookmethodes van het Middellandse Zeegebied omarmden, wakkerden ze onze liefde voor eten weer aan. Even vindingrijk als altijd verdiepten we ons in een nieuwe wereld van verleidelijke smaken, wat leidde tot de vele heerlijke gerechten die we vandaag de dag kunnen aanbieden. Van pub grub tot Michelinsterrenrestaurants, Ierland is nu de thuisbasis van kwaliteitsvoedsel, lokaal geproduceerde producten en een bloeiende voedselexportindustrie. In ware Ierse stijl blijven we trouw aan ons erfgoed, terwijl we verandering en ontwikkeling omarmen.



Het vlees van wilde en gedomesticeerde dieren, gekookt of geroosterd, vormde een van de basisvoedingsmiddelen in het oude Ierland. Het varken is het oudste gedomesticeerde dier in Ierland en varkensvlees was favoriet bij alle klassen. Van varkensvlees werd ook spek gemaakt door het te zouten en boven het vuur op te hangen. Het is nog steeds wijdverbreid aanwezig in het eten en koken van Ierland. Worstjes, spek en gammon komen in veel recepten voor, vooral Dublin coddle - beschouwd als een van Ierland's nationale gerechten - gemaakt van spek, worstjes en natuurlijk aardappelen.

Ierland heeft een lange traditie in de landbouw en met name in de rundveehouderij. Boerderijen zijn traditioneel in familiebezit en worden van generatie op generatie doorgegeven, net als het ambacht en de liefde voor het vee, wat betekent dat Ierland zich in een ideale positie bevindt om te voldoen aan de groeiende vraag naar eersteklas grasgevoerd rundvlees. Men gelooft dat er 5 belangrijke redenen zijn waarom Iers grasgevoerd rundvlees een product van wereldklasse is... **The People:** vee wordt in Ierland gekoesterd en vormt het hart van de Ierse landbouw en de boeren zijn zeer trots op de voortdurende verbetering van hun veestapel. **De plaats:** Onze overvloedige regenval en kalksteenbedding zorgen voor perfecte graasomstandigheden. **De traditie:** Runderen maken al meer dan vijfduizend jaar deel uit van het Ierse landschap en hun aanwezigheid heeft de politieke, sociale en culturele structuur van het land mede vorm gegeven. **Het vee:** Met de inheemse rassen Kerry en Dexter en de toevoeging van Angus en Hereford die op onze weilanden gedijen, heeft dit ertoe geleid dat Ierland de grootste exporteur van rundvlees op het noordelijk halfrond is geworden. **Het gras:** Onze runderen en zoogkoeien profiteren van het langste grasgroeiseizoen in Europa. Studies tonen aan dat gras een natuurlijker dieet is voor vleesvee dan graan en een voller en vlezigere rundvlees oplevert met gelijkmatig verdeeld vet en marmering en een hoog gehalte aan vitaminen en voedingsstoffen zoals ijzer en omega-3-vetzuren.





Schapen- of lamsvlees was wellicht meer gevraagd dan rundvlees. [Bron](#) Connemara en Kerry lammeren voor het grootste deel natuurlijk op weelderige groene weiden - oude weiden vol bloemen en kruiden. Vroeger werden schapen vooral gehouden voor hun wol en huiden. Het vlees werd alleen gegeten als het dier oud was of per ongeluk was gestorven. De beroemde Ierse stoofpot begon als bescheiden kost voor plattelanders die kleine stukjes land pachtten waar ze woonden en werkten. Wanneer een boerderijdier werd geslacht voor voedsel in het "grote huis", kregen de pachters de minder gewenste stukken. Deze werden in een pot met drie poten gegooit om te koken en, indien beschikbaar, werden er groenten aan toegevoegd. In de loop der jaren werd het recept verfijnd tot het gebruik van lamsvlees als het belangrijkste vlees in de stoofpot en de recepten varieerden van familie tot familie, maar over het algemeen bevatten de meeste recepten aardappel- en wortelgroenten. Tegenwoordig is jong lamsvlees zoet en sappig en hoeft het absoluut niet te worden opgesmukt en de verschillende stukken staan op menu's en eettafels op het hele eiland.

Vroeger stond hertenvlees ook op tafel. In Ierse verhalen lees je vaak over jagers die op herten jagen en zich tegoed doen aan het vlees. Tegenwoordig is dat echter niet meer zo gebruikelijk. Een ander huisdier was de geit, die zowel voor zijn vlees als voor zijn melk werd gebruikt. Tegenwoordig worden ze vooral gebruikt voor hun melk. Vóór het gebruik van plantaardige oliën werd dierlijke reuzel veel gebruikt als specerij en voor kookdoeleinden.



VIS, ZEEVRUCHTEN EN ZUIVEL IN IERLAND



Omringd door de zee en met rivieren en meren, spelen vis en zeevruchten natuurlijk een belangrijke rol in de Ierse keuken. Oesters, krab, kreeft, kokkels, mosselen, witvis en zalm, vers en gerookt, waren in heel Ierland gemakkelijk te vinden en werden voornamelijk boven het open vuur gekookt. De zalm was de meest gewaardeerde van alle vissen, maar werd ook beschouwd als iemand met magische krachten. Iemand de gezondheid van een zalm toewensen betekende hem een lang leven, kracht en geluk schenken. Naast het bakken boven een open vuur, aten de Ieren vis als een stoofpot waarbij alle beschikbare vis in de pot werd gedaan en gekookt met groenten, zeewier en kruiden.

Melk was een belangrijk voedingsmiddel en werd in grote hoeveelheden geconsumeerd; men kon het vers drinken, laten verzuren en als wrongel eten, of gebruiken om een verscheidenheid aan kazen en boter vers of gezouten te maken. Kaas van schapenmelk was ook heel gewoon in Ierland. Het gebruik van stremsel uit de magen van met melk gevoede dieren was bekend als middel om de melk te laten stremmen voor het maken van kaas. Bron In het begin van de 20th eeuw had Ierse kaas een wat slechte reputatie omdat de meeste kazen afkomstig waren van grootschalige fabrikanten. Dat veranderde in de jaren 1970 toen ondernemende melkveehouders terugkeerden naar de ambachtelijke kaasmakerij en een lang verloren kunst in Ierland nieuw leven inbliezen. Tegenwoordig beschikt Ierland over ongeveer 1,2 miljoen melkkoeien, die net als ons vleesvee met gras worden gevoed en daardoor melk van wereldklasse produceren die beter smaakt en voedzamer is. Dit heeft ons natuurlijk geholpen bij de ontwikkeling van een reeks zuivelproducten van topkwaliteit, zoals boter, yoghurt en kaas. Ierse kaas staat in de hele wereld bekend om zijn kwaliteit en uitgesproken smaak.



GRONDBEWERKING EN TUINBOUW IN IERLAND



In het begin van de 19th eeuw was grondbewerking de belangrijkste vorm van landbouw omdat er gewassen nodig waren om de legers te voeden. Toen de oorlog in 1815 eindigde en deze vraag niet langer nodig was, was dit echter het begin van de omschakeling van akkerbouw naar weidebouw. Tegenwoordig wordt in Ierland ongeveer 300.000 hectare landbouwgrond gebruikt voor grondbewerking of voor de jaarlijkse productie van gewassen voor de oogst. De grondbewerking in Ierland is van oudsher hoofdzakelijk gebaseerd op de levering van veevoeder aan de veeteeltsector en grondstoffen aan industrieën zoals mouterijen, molens, suiker, ontbijtgranen, distilleerderijen en voedingsmiddelen. Graangewassen vormen de belangrijkste productie, met gerst op kop, tarwe en haver. De laatste jaren is ook de belangstelling voor andere gewassen toegenomen als gevolg van gunstige marktomstandigheden, bijvoorbeeld koolzaad.

In Ierland wordt een breed scala aan groenten verbouwd. De populairste zijn kool, wortelen, broccoli, koolraap, bloemkool en pastinaak. De groenten worden elke week van het jaar geoogst, maar het belangrijkste productieseizoen loopt van juli tot maart. De belangrijkste teelt van zacht fruit in Ierland is de verse aardbei, waarvan de meeste onder glas worden geteeld om een langere groeiperiode mogelijk te maken. Andere commercieel geteelde vruchten zijn appels, maar de champignonsector is de grootste tuinbouwsector in Ierland. In een poging om ons culinaire erfgoed van verzamelen nieuw leven in te blazen, keren veel Ierse chef-koks terug naar de gewoonte om te foerageren en paddenstoelen zijn vaak een van de vele voedingsmiddelen die uit hun inspanningen voortkomen. Van bos tot moeras, van zeekust tot achterdeur, overal om ons heen bloeien eetbare planten, noten en vruchten en het gevoel dat we een voedselcultuur die langzaam aan het verdwijnen is, terugwinnen is een ander belangrijk voordeel.





In IERLAND hebben we een groot culinair erfgoed.

De Ierse culinaire traditie is gebaseerd op de beste grondstoffen ter wereld (en wordt steeds beter nu traditionele landbouwmethoden weer op waarde worden geschat en consumenten meer seizoensgebonden lokale producten eisen). Afkomstig van het land en de zeeën rondom ons, past het bij ons klimaat en is het evenzeer een uitdrukking van de Ierse cultuur als onze muziek, literatuur of mythen en legenden.

Dit gezegd zijnde, is er de laatste jaren een golf van waardering voor deze traditionele gerechten in restaurants en horecagelegenheden, nu jonge koks een gevoel van trots voor plaats en cultuur overnemen en proberen traditionele gerechten opnieuw uit te vinden of te creëren met hun eigen unieke draai.

In dit receptenboek brengen wij u een selectie van traditionele gerechten die zijn bereid met het oog op de toekomst. Ze zullen altijd deel blijven uitmaken van ons culinaire erfgoed, maar zijn herschapen of opnieuw uitgevonden om ze levend en relevant te houden in de 21st eeuw.



”

*De moderne Ierse keuken
maakt gebruik van de
allerbeste lokale producten en
biedt een smaak- en
cultuurbelevens die in de hele
Ierse hoofdstad bekend is.*

”



■ ■ Bij Loam - wat 'rijke, vruchtbare grond' betekent - richten we ons op een moderne, ambitieuze keuken die geworteld is in de traditie. We werken nauw samen met lokale boeren en producenten, van wie velen goede vrienden zijn, om de producten te verkrijgen die we nodig hebben om het gevoel en de magie van het westen van Ierland te weerspiegelen en vast te leggen. ■ ■



[Restaurant Loam - Galway - YouTube](#)

■ ■ Kai Café + Restaurant, waar chef-kok Jess Murphy's samenwerking met lokale telers en producenten Galway heeft omgetoverd tot een foodie-paradijs. Drie verschillende Ierse kaasboeren, verschillende nabijgelegen boerderijen en lokale producten vormen de ruggengraat van haar frisse kijk op de traditionele Ierse keuken. ■ ■



“*Gallagher's Boxy House, is de plek voor een echte Ierse delicatessen, boxty - in wezen een aardappeltaart. En ze weten boxty bij Gallagher's, want chef-kok Pádraic Óg is een groot kenner van de aardappel. Bij Gallagher's spelen ze in op de veelzijdigheid van het gerecht, door het te serveren als gnocchi met verschillende toppings, en belegd met bruschetta en geitenkaas.*”

GALLAGHER'S
BOXTY
TOTALLY IRISH



“ *Home Restaurant in Belfast serveert "feel-good" eten, zoals de naam al doet vermoeden, maar met een gezonde twist. (Er is zelfs een heel glutenvrij en veganistisch menu, voor wie niet van vlees en aardappelen houdt). Klassieke gerechten die al bestaan sinds de pop-up dagen van het restaurant staan nog steeds op het menu, geflankeerd door seizoensgebonden toevoegingen en vangsten van de dag.* ”

HOME





Café Paradiso legt de nadruk op rijke, complexe smaken en een focus op seizoensgebonden ingrediënten. De keuken van Paradiso biedt een spannende en plezierige eetervaring en stelt groenten centraal. Het blijft zich ontwikkelen en werken met lokale boeren en kaasmakers om een sterke aanvoer van lokale producten mogelijk te maken.



paradiso





Een gedicht uit de 8e eeuw geeft je een indicatie van het voedsel in die tijd":

"Het lied van de kluizenaar"

Tot welke maaltijden de bossen mij uitnodigen

Alles over!

Er zijn water, kruiden en cressen,

Zalm, forel.

Een legsel van eieren, zoete mast en honing

Zijn mijn vlees,

Heidebessen en bosbessen

voor een snoepje.

Alles wat men kan vragen voor comfort

Rond mij groeit,

Er zijn heupen en hazen en aardbeien,

Noten en sleepruimen.

En als de zomer zijn mantel uitspreidt

Wat een gezicht!

Marjolein en prei en pignolen,

Sappig, helder.

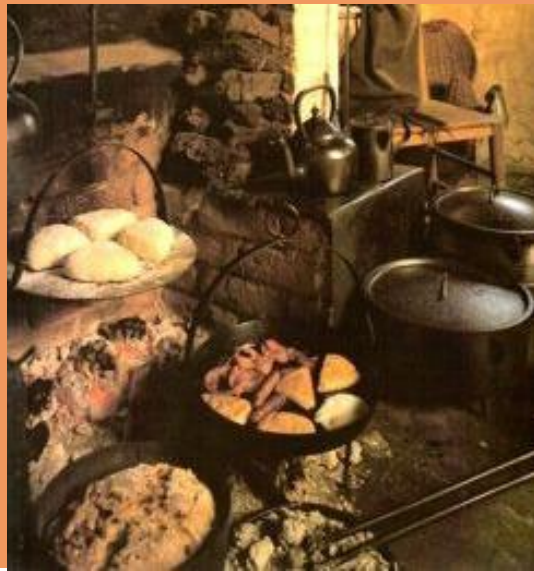


Recept 1.

lers Soda
Brood



De geschiedenis achter traditioneel Iers sodabrood



Na de komst van baksoda in Ierland in de jaren 1790 begon de populariteit van sodabrood te groeien. De in Ierland geteelde tarwe was perfect geschikt voor het nieuwe sodabrood. Met dit nieuwe ingrediënt kon brood worden gemaakt met plaatselijk geteelde en gemalen tarwe en karnemelk (destijds een bijproduct van de boter- of kaasbereiding). Dit broodbakproces was snel en eenvoudig en de ingrediënten waren goedkoop, zodat het een populaire keuze was.

Tijdens de Ierse hongersnood in 1845, toen de aardappeloogst werd vernietigd, werd sodabrood een basisvoedsel. Iedereen kon thuis sodabrood maken, omdat het in een pot boven het vuur kon worden gekookt en er geen oven nodig was. Deze traditionele bereidingswijze resulteerde in de kenmerkende ronde broodvorm die tegenwoordig vaak wordt geassocieerd met klassiek sodabrood.

Voor het bakken wordt traditioneel met een mes een kruis op de bovenkant van het sodabrood gesneden - vaak gezegd om de duivel af te weren en het huishouden te beschermen.

Naast legende en symboliek is er een praktische reden om de kruisvorm in de bovenkant van het deeg te snijden. Door het deeg in te snijden dringt de warmte door tot in het dikste gedeelte van het brood en kan het brood uitrekken en uitzetten tijdens het rijzen.

Door een rond brood in een kruisvorm te snijden, wordt het brood verdeeld in kwadranten die gemakkelijk kunnen worden gebroken om te delen (het breken van het brood). Maar omdat Ierland een katholiek land is, kan de symboliek van het kruis ook geïnterpreteerd worden als het zegenen van het brood en het geven van dank.

“

*Nuair is gann é an bia is
ea is fial é a roinnt -*

*Wanneer voedsel
schaars is, is het
genereus om het te
delen...*

”

Een oud Iers
gezegde...



HET TRADITIONELE RECEPT...

Hoewel sodabrood met toevoegingen als krenten en komijn heerlijk kan zijn, wordt het over het algemeen niet als authentiek beschouwd. In Ierland is traditioneel sodabrood meestal eenvoudiger en soberder. Hier is een klassiek recept. Dit sodabrood kan het beste nog dampend uit de oven worden gegeten, ingesmeerd met goede gezouten Ierse boter die smelt bij aanraking van je sneetje. Het is een prima begeleider van soep, maar wordt vaak bij elke maaltijd gegeten, het hele jaar door. Zo doen ze dat in Ierland!

Ingrediënten:

- 450 gram bloem voor alle doeleinden
- 3 gram fijn zeezout
- 4 gram zuiveringszout
- 1½ kopjes karnemelk, meer naar behoefte



Methode:

1. Verwarm de oven tot 200 graden Celsius. Zeef in een grote kom de bloem, het zout en de baksoda. Maak een kuultje in het midden en giet de melk erin. Meng met je hand de bloem van de zijkanten van de kom. Het deeg moet zacht, maar niet nat en plakkerig zijn.

2. Draai het deeg uit op een goed ingevet werkvlak. Was en droog uw handen. Kneed het deeg enkele seconden licht en klop het deeg tot een ronde van ongeveer 5-6 cm dik. Leg het op een bakplaat en snijd met een scherp mes een diep kruis in het midden van het deeg dat helemaal tot aan de zijkanten reikt.

3. Bak 15 minuten, verlaag dan de oventemperatuur tot 180 graden en bak verder tot de bovenkant goudbruin is en de onderkant van het brood hol klinkt als je erop tikt, ongeveer 30 minuten langer. Serveer warm.

HET HERUITVINDEN VAN TRADITIONEEL IRISH SODA BREAD

Vandaag is het belangrijk het belang te erkennen van de overduidelijke plantaardige cultuur en trends die wereldwijd zijn of worden ontwikkeld. Het is ook goed te beseffen welke impact deze trend of beweging zal hebben op toekomstige koks/koks, voedingsbedrijven en de wereld, op het gebied van voeding, milieu, ethiek en economie.

Daarom hebben we ervoor gekozen om dit zeer traditionele voedsel, dat synoniem is met het Ierse culinaire erfgoed, opnieuw te creëren in een Veganistische versie!

Aangezien Veganistische diëten alle dierlijke producten vermijden en dus niet de macro- en micronutriënten krijgen die deze voedselgroepen leveren, besluiten we bij het heruitvinden van dit recept aandacht te besteden aan het bieden van evenwicht en een adequate inname van voedingsstoffen.

Onze herschepping houdt in dat de zuivel wordt verwijderd en vervangen door een plantaardige versie en dat het recept wordt verrijkt met vezels en eiwitten door de toevoeging van volkorenmeel en een selectie zaden.



Veganistisch Iers Soda Brood:

Ingrediënten:

600 g volkorenmeel

20 g zuiveringszout

50 g zonnebloempitten

50 g pompoenpitten

50g Sesamzaad

40 ml koolzaadolie


300 ml plantaardige melk

Citroensap



Methode:

1. Meng het meel en de zuiveringszout in een grote mengkom (goed mengen met je vingers), voeg dan de 3 zaden toe en meng opnieuw tot ze gelijkmatig verdeeld zijn.
2. Knijp ~40 ml citroensap in uw kan havermelk.
3. Voeg deze vloeistof toe aan de droge ingrediënten en vervolgens de olie en breng alle ingrediënten samen tot een nat deeg.
4. Draai het deeg uit op een voorbereide bakplaat met bakpapier erop & snijd een diep kruis in het brood en strooi er wat extra zaden of haver overheen
5. Plaats hem in een voorverwarmde oven @200graden Celsius en bak hem 35-45 minuten tot hij hol klinkt als je op de bodem klopt.



Zoals gezegd wordt lers sodabrood meestal eenvoudig gehouden...en de belangrijkste variatie is het gebruik van "bruin" volkorenmeel in plaats van gewoon meel...maar persoonlijke voorkeuren en familietradities spelen hierbij een rol en dus zullen de recepten en toevoegingen van familie tot familie verschillen!

Recept 2.

Shepard's Pie



De geschiedenis achter de traditionele Ierse Shepard's Pie



Shepherd's pie is een van de meest geliefde en veelzijdige maaltijden in Ierland. De waarheid is dat shepherd's pie (ook bekend als Cottage pie) is ontstaan uit pure genialiteit en de behoefte om voedsel te bewaren in plaats van te verspillen. Het is ontstaan bij boerinnen die in kleine huisjes woonden en de behoefte hadden om iets samenhangends te maken van de restjes van het zondagse gebrad of de kleine stukjes voedsel die niet veel waard werden geacht. In de late jaren 1700 en 1800 was het zo geliefd dat het in sommige huizen een soort specialiteit werd.

Er zijn verschillende manieren om deze heerlijke taart te maken, dus hij verschilt sterk van hand tot hand, of van huis tot huis. Traditioneel werd hij gemaakt met lams- of schapenvlees, maar hij kan ook met rundvlees worden gemaakt en Ierse huisvrouwen hadden het talent om hem buitengewoon smakelijk, verwarmend en voedzaam te maken. Een van hun tips zou zijn: in plaats van voorgemalen vlees van de slager te gebruiken om je Shepherd's Pie te bereiden, kun je beter zachte stukken vlees van de schouder van een lam of runderschenkel gebruiken. Zorg ervoor dat u een flink stuk vet laat zitten om te voorkomen dat het vlees uitdroogt. Kook uw stukken vlees eerst gaar voordat u uw taart samenstelt met een diepe laag en een korst van aardappelpuree.

Tegenwoordig zijn er vele variaties en gewoonlijk wordt met Cottage Pie rundvlees bedoeld, terwijl Shepard's pie wordt gemaakt met lamsvlees, maar je kunt hem naar eigen smaak maken en de veganistische stijl is ook erg lekker en bevredigend en in overeenstemming met de eerder genoemde plantaardige trends.

HET TRADITIONELE RECEPT...

Dit recept is afkomstig van het Ierse gerenommeerde Culinary Heritage verzorgingshuis Ballymaloe House, waar de familie Allen een Country House Hotel & restaurant en een kookschool heeft. Hun eten emuleert de beste traditionele Ierse landhuiskeuken met de nadruk op verse producten van eigen bodem. Hun restaurant en café serveert lokaal en zelfgektevoedsel uit hun ommuurde tuin en in hun school zorgen ze voor Ierse culinaire tradities door ze door te geven aan de volgende generatie koks en kokkinnen.

INGREDIENTEN:

25 g boter
110 g gehakte ui
25g ongeveer bloem
450 ml bouillon en restjes jus
1 theelepel tomatenpuree
1 dessertlepel gehakte peterselie
1 theelepel tijmblaadjes, fijngehakt
zout en versgemalen peper
450g (1lb) gehakt gekookt lamsvlees
900 g gekookte aardappelpuree



Methode:

Smelt de boter, voeg de ui toe, bedek met een rondje ingevet papier en laat 5 minuten op een zacht vuurtje bakken. Voeg de bloem toe en bak deze bruin. Voeg de bouillon toe, breng aan de kook. Voeg de tomatenpuree, gehakte peterselie, tijmblaadjes, zout en peper toe en laat 5 minuten sudderen.

Voeg het vlees toe aan de saus, breng het aan de kook. Proef en corrigeer de kruiden. Doe in een taartvorm, bedek met de aardappelpuree en kerf met een vork. Verwarm in een matige oven van 180°C/350°F/Gas Mark 4 gedurende ongeveer 30 minuten tot het heet en bubbelend is. Garneer met peterselie en serveer met Knoflookboter (optioneel).

HET RECEPT HERINNEREN... De ingrediënten

Het assortiment en de selectie van groenten en kruiden is eindeloos, maar in onze versie kiezen we voor een gevarieerde selectie van kleurrijke groenten en voegen we de wereldberoemde Guinness Irish stout toe om diepte en kleur aan de saus te geven en om de smaak van de reeds aanwezige Ierse gerst te verrijken.

Dit gerecht gaat over het eten van de regenboog en is een geweldige uitgebalanceerde maaltijd.

Taartvulling:

75g Gerst
Twee laurierblaadjes
Een takje tijm
4 tenen knoflook
100 ml Guinness stout
500 ml veganistische groentebouillon
3 wortelen
1 kleine pastinaak
½ Rode peper
1 rode ui
½ lente-ui

10 verse groene bonen
3 grote platte champignons
5 champignons
Een snufje tijm
2 theelepels maïsmeel
70 g geraspte veganistische kaas

Aardappelpuree:

4 Irish Rooster Potatoes
50 ml havermelk
10g Veganistische Boter
zwarte peper / zout (optioneel)



HET RECEPT HERINNEREN... De Methode



Methode:

Verhit een koekenpan (droog)

Voeg de gerst toe en rooster hem tot hij goudkleurig is.

Voeg 250 ml van de bouillon toe aan de pan

Voeg dan de laurierblaadjes, tijm en 2 teentjes knoflook toe.

Breng het over in een kleinere pan en dek de pan af met een deksel.

Laat ongeveer 30 minuten sudderen tot de gerst zacht is om in te bijten.

Kook de aardappelen in water tot een mes er gemakkelijk doorheen gaat

Schil de aardappelen en stamp ze tot een gladde massa

Voeg de veganistische boter en havermelk toe

Zet de kom met puree opzij tot later

Was en snijd ondertussen alle groenten in kleine blokjes.

Verhit een pan met een scheut koolzaadolie en voeg eerst de in blokjes gesneden wortelen toe

Laat een paar minuten staan en voeg dan de paprika en pastinaak toe.

Roer ze op de pan en voeg dan de rode ui

Voeg vervolgens de champignons en de groenten toe en ten slotte de knoflook en zet het vuur laag.

Draai dan de gerst af en verwijder de bladeren & knoflook

Voeg dit gerstenat toe aan het zacht geworden groentemengsel

Voeg de resterende 250 ml bouillon en de Guinness toe.

Strooi de gedroogde tijm erover en roer

Meng de maïzena met een scheutje koud water, roer en voeg toe aan de pan

En laat het sudderen tot het iets dikker wordt

Stel de taarten samen als grote gedeelde schotels of individueel in porties.

Schep eerst het groentemengsel erin

Leg er een gelijkmatige laag aardappelpuree op

Bestrooi de bovenkant met de geraspte kaas (Optioneel)

Plaats de taarten in een voorverwarmde oven op 180 graden Celsius gedurende 15-20 minuten tot de bovenkant goudkleurig is.

Bekijk deze korte
video die laat zien
hoe we onze
veganistische
Shepards-taart
hebben gemaakt.



[Cook It Forward: Recepten opnieuw uitvinden -
Vegan Shepard's Pie - YouTube](#)



Recept 3.

Rabarber Crumble



De geschiedenis achter rabarbercrumble



Hoewel rabarber meestal wordt gebruikt in zoete gerechten is het eigenlijk een groente.

Hij groeit zeer gemakkelijk in Ierland en is een kenmerk van moestuinen in het hele land. Hij wordt geassocieerd met zomerse desserts en wordt soms "taartplant" genoemd.

Rabarber is rijk aan antioxidanten, met name anthocyanen (die het zijn rode kleur geven). Deze antioxidanten hebben antibacteriële, ontstekingsremmende en kankerwerende eigenschappen, die u helpen beschermen tegen veel gezondheidsproblemen zoals hartziekten, kanker en diabetes. Het is waarschijnlijk om deze reden dat rabarber eeuwenlang alleen als geneesmiddel werd gebruikt. Net als aardappelen en tomaten zijn de bladeren giftig, zodat men waarschijnlijk dacht dat de stengels als voedsel konden worden gegeten.

Crumbles zijn ontstaan tijdens de Tweede Wereldoorlog, toen Ierland en het Verenigd Koninkrijk op rantsoen waren en een crumble topping een goedkoper alternatief bood voor taarten vanwege tekorten aan deeg ingrediënten. Een crumble is een uiterst veelzijdige en budgetvriendelijke optie, omdat de toppings gemaakt kunnen worden van een scala aan granen uit de voorraadkast en vetten zoals boter, reuzel en meel gemakkelijk kunnen worden vervangen door een mengsel van noten, zaden en haver.

HET TRADITIONELE RECEPT...

Rabarbercrumble is een pittig, knapperig en zoet dessert dat uw smaakpapillen zal doen zingen van vreugde. Ja, een geweldig gerecht met pittig fruit en een knapperige topping. Het wordt het best warm geserveerd, en als je het combineert met vanillevla, is het een uitstekend dessert voor elke gelegenheid.

Alle recepten zijn eenvoudig en bestaan uit twee delen-een kruimeltop en een fruitbasis. In het basisgedeelte met rabarber kun je aardbeien, appels of sinaasappel toevoegen. En in het toppinggedeelte zijn er genoeg manieren om het een beetje knapperig te maken, zoals het toevoegen van maïsmeel, haver, of noten.

INGREDIENTEN:

175 g room gewoon meel
125 g Demerara suiker
125 g havermoutpap
125 g boter of margarine

Vullen

6-8 rabarberstelen,
4 eetlepels gouden basterdsuiker
4 eetlepels water



Methode:

1. Verwarm de oven voor op 190°C. Vet een oenvaste taartvorm, glazen schaal of braadpan licht in.
2. Was en snijd de rabarber in korte stukjes en doe de rabarber, de gouden basterdsuiker en het water in een pan en laat ongeveer 10 minuten sudderen tot de rabarber zacht wordt.
3. Maak ondertussen de crumble door de bloem, demerarasuiker en haver in een kom te mengen.
4. Voeg de boter/margarine toe en wrijf deze met uw vingertoppen door de droge ingrediënten.
5. Doe de gestoofde rabarber over in de ingevette schaal, verdeel het kruimelmengsel erover en bak de rabarber in ongeveer 20 minuten goudbruin.
6. Serveer met custard, verse slagroom of ijs.

Opmerkingen:

Indien gewenst kan tijdens het stoven een afgestreken theelepel gemalen gember of vers geraspte gember aan de rabarber worden toegevoegd.

Als je de boter gebruikt voor de kruimeltopping, zorg er dan voor dat deze gekoeld is. Dat maakt het wrijven makkelijker. En het creëert een betere textuur voor je toppings.

HET RECIPE HERINNEREN... De ingrediënten

In tegenstelling tot de traditionele methode...hebben we in dit recept de rabarbercrumble gedeconstrueerd en de elementen apart bereid. Zo konden we een gelaagd effect creëren in mooie serveerglazen. Met de toevoeging van witte wijn, die de zuurgraad van de rabarber uitstekend aanvult, maakten we een 'dronken' versie. We kozen opnieuw voor een Veganistische vorm van dit traditionele dessert en vervingen de boter en de optionele room/ijs door zuivelvrije vormen.

Ingrediënten:

6 stokjes rode rabarber
40 g volkorenmeel
25 g lerse gerolde haver
20 g gehakte hazelnoten
20 g Veganistische boter
60 g lichtbruine suiker

180 ml veganistische witte wijn
50 ml water
8 rijpe aardbeien
200 ml veganistische havermelk crème fraiche
Zest van een sinaasappel
50 g suikervrije aardbeienjam



HET RECEPT HERINNEREN...De Methode

Methode:

Giet de wijn en het water en 40 g van de bruine suiker in een kleine pan en breng aan de kook

Draai het vuur laag en laat een siroop vormen en sudderen.

Was en snijd de rabarber in 5 cm lange stokken.

Leg ze in de siroop om zachtjes te koken

Zet het vuur uit zodra de rabarber zacht is geworden maar zijn vorm heeft behouden.

Laat het afkoelen en haal het uit de siroop.

Meng in een kom de bloem, haver, hazelnoten en de rest van de bruine suiker.

Voeg dan de gesmolten boter toe om alle ingrediënten te bedekken.

Plaats het mengsel op een met perkamentpapier beklede plaat in een voorverwarmde oven van 180°C.

Roer af en toe tijdens het roosteren

Verwijder het na 10 minuten als het goudkleurig en knapperig is.

Hak 6 aardbeien in kleine blokjes

Combineer de crème fraîche, sinaasappelschil en in blokjes gesneden aardbeien

Voor montage in kleine glazen schaaltes

schep een theelepel jam in de bodem

Doe dan een laag van de bessen fraiche mix

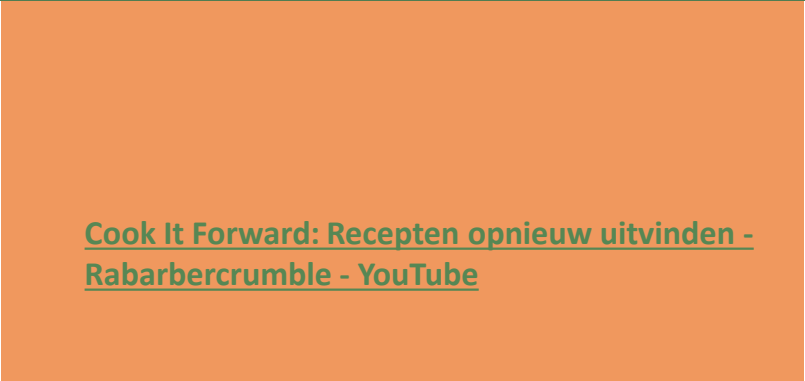
Leg er met een tang 4-5 stukken rabarber op.

Strooi er een laag van het haverkruimelmengsel over

en garneer met een kwartje aardbei



**Bekijk deze korte
video die laat
zien hoe we onze
Drunken Rhubarb
Crumble hebben
gemaakt.**



Recept 4.

Zeevruchten Chowder



De geschiedenis van Ierse chowder



Een Chowder is een bevredigende dikke vissoep die zijn naam zou hebben ontleend aan de grote, Franse, driepotige ijzeren kookpot die bekend staat als een "chaudiere". De term wordt hier in Ierland meestal gebruikt voor het klassieke dikke en romige gerecht, maar de eigenlijke Chowder kan enorm variëren.

Er zijn vele stijlen en methoden om Chowder te maken, van de Franse brasserie-stijl, de traditionele op room gebaseerde (die internationaal bekend staat als de New England-stijl) tot de op tomaat gebaseerde Manhattan-stijl en vele andere regionale variaties daartussen! New England chowders hebben ook de neiging vrij dik te zijn, terwijl slechts enkele Ierse versies de basis dikker maken.

De meeste vis/zeep chowders hebben een relatief vergelijkbare basis van vis, aardappelen, uien, bouillon en room. Daarna kan het variëren. De meeste New England-versies gebruiken zout varkensvlees en gebruiken witte vis zoals kabeljauw of schelvis.

Voor een Ierse vissoep wordt meestal een mix van verse en gerookte vis gebruikt, waarbij de verse vis vaak een combinatie is van witvis en zalm. De meeste gebruiken spek, maar een enkele keer is het wat chiquer met pancetta. In sommige zitten mosselen, in andere niet.

Ooit beschouwd als *bia bocht* of armeluisvoedsel, zijn verse wilde zeevruchten nu een troostvoedsel dat overal op het eiland wordt gegeten, gemakkelijk verkrijgbaar en gewenst voor iedereen om te proberen.

"To Make a Good Chowder"

Om een goede Chowder te maken en het heel lekker te hebben Doe de zoete
marjolein, peterselie en kruiden weg:

Foelie, peper en zout zijn nu alleen gewenst.

Om de stoofpot goed te laten eten en aan het bot te laten plakken,
Varkensvlees wordt in dunne plakjes gesneden en in de pan gedaan;
Sommigen zeggen dat je het moet draaien... sommigen zeggen dat je het niet
moet doen;

En als het bruin is, haal je het uit het vet,

En voeg het weer toe als je dit en dat toevoegt.

Een laag aardappelen, een kwart centimeter dik gesneden,
Moet in de bodem geplaatst worden om het glad te maken;

Een laag uien nu over deze plaats,

Breng vervolgens op smaak met peper en zout en wat foelie.

Splits je crackers open en laat ze weken;

Bij het eten vind je dit het neusje van de zalm.

Bovenop dit alles, voldoe nu aan mijn wens

En doe al je stukken vis in grote stukken;

Leg nu op de stukken varkensvlees die je hebt gebakken

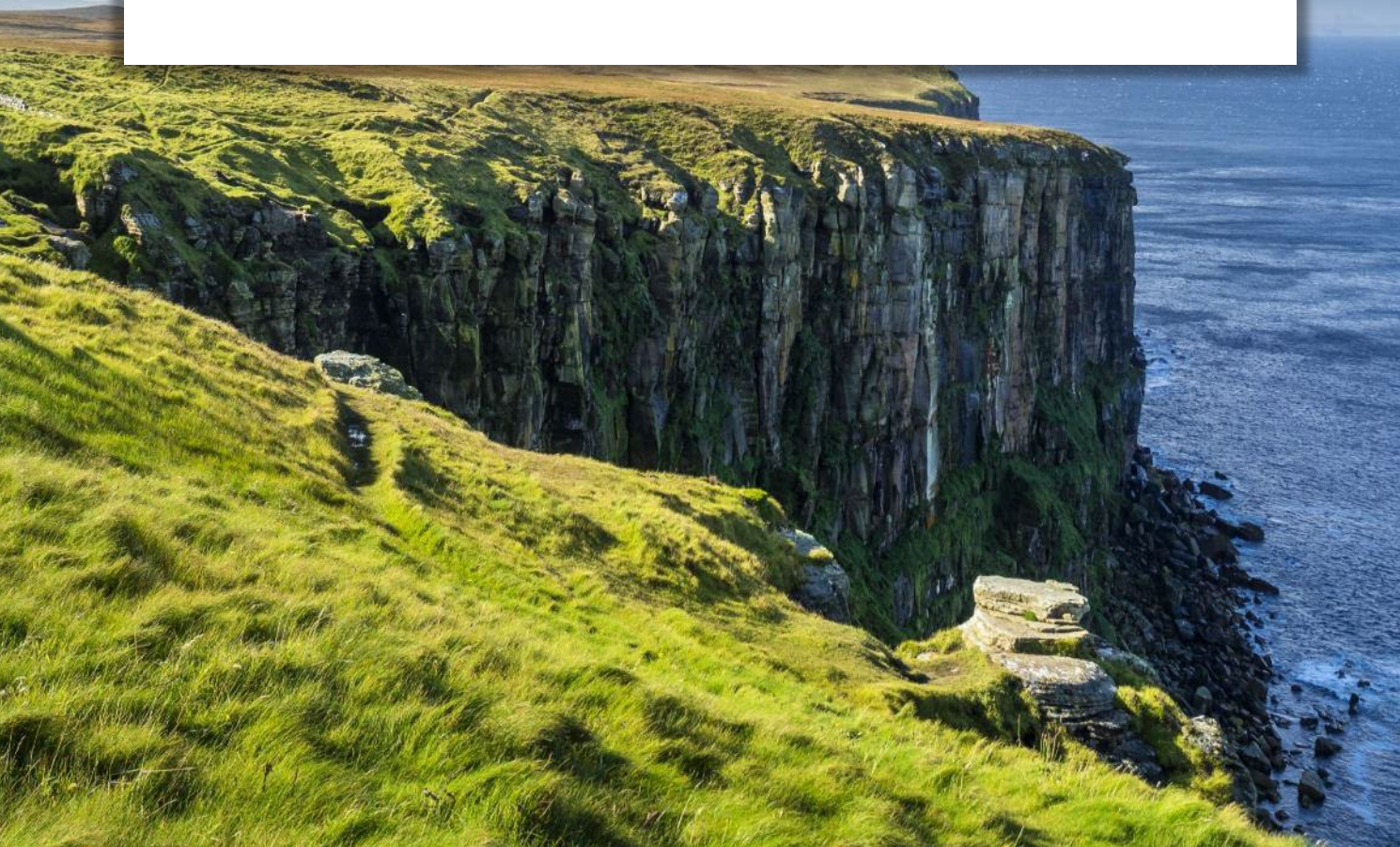
Ik bedoel die waarvan al het vet is uitgeprobeerd.

Bij het kruiden bid ik u, bespaar de cayenne niet;

Dit maakt het geschikt om door mensen gegeten te worden.

Na het toevoegen van deze dingen in hun reguliere rotatie

Dan heb je een gerecht dat past bij de beste van het land!



HET TRADITIONELE RECEPT...

INGREDIENTEN:

1,2 liter visbouillon
100 g huidloze zalmfilet, in blokjes gesneden
100 g schelvisfilet zonder huid, in blokjes gesneden
50 g boter 1 ui, gesnipperd
2 wortelen, gehakt
1 prei, gehakt
3 selderijstengels, fijngehakt
1 theelepel gehakte verse dille
50g gewone bloem
Zout en versgemalen zwarte peper
Room en gehakte verse peterselie



Methode:

- Breng de visbouillon in een grote pan zachtjes aan de kook en voeg de zalm en de schelvis toe.
- Kook een paar minuten tot ze gaar zijn.
- Breng met een schuimspaan over op een bord. Zet opzij.
- Smelt de boter in een aparte grote pan op matig vuur.
- Zweet de ui, wortels, prei en selderij ongeveer 10 minuten of tot ze zacht zijn.
- Voeg de dille en de peperkorrels toe.
- Kook nog 5 minuten.
- Roer de bloem door het groentemengsel en laat 5 minuten koken, onder voortdurend roeren.
- Giet geleidelijk de visbouillon erbij en roer na elke toevoeging tot een gladde massa.
- Kook en laat 15 minuten sudderen tot alle groenten volledig gaar zijn en de vloeistof lichtjes gereduceerd is.
- Breng op smaak
- Voeg vlak voor het opdienen een beetje melk toe om het te verdunnen tot de gewenste consistentie.
- Voeg de gekookte zalm en schelvis toe en warm door.
- Schep in kommen en garneer met room en wat peterselie.
- Serveer met bruin brood.

HET RECEPT OPNIEUW UITVINDEN...

Ontworpen Chowder

Ingrediënten:

200g mosselen, gewassen
200 g mosselen, gewassen, baarden verwijderd
200g Kokkels, gewassen
200 ml witte wijn
30 g ongezouten boter
1 grote prei, buitenste 5 lagen verwijderd

en in dunne plakjes gesneden
1 Ui, fijn gesneden
1 teentje knoflook, in plakjes gesneden
1 laurierblad
300ml Water
100 ml slagroom
2 g gemberwortel, fijn geraspt (optioneel)
2 rasp nootmuskaat, gemalen (optioneel)

Voor de garnering:

20 g ongezouten boter
1 Prei, in blokjes van 3 cm gesneden
1 grote Desiree of Maris Piper aardappel, geschild en in blokjes van 1 cm gesneden
Citraensap (naar smaak)
10 g Dillisk zeewier, gespoeld
Zeezout versgemalen zwarte peper (naar smaak)



HET RECEPT HERINNEREN...De Methode

- De schelpdieren bereiden: Voordat u begint, moet u ervoor zorgen dat alle mosselen en kokkels goed gesloten zijn.
 - Zet een grote pan op hoog vuur. Voeg de witte wijn toe en breng het geheel aan de kook.
 - Voeg de schelpdieren toe, dek ze af met een deksel en kook ze 2-3 minuten tot ze allemaal open zijn.
 - Giet in een kom en laat iets afkoelen voordat u het vlees eruit haalt en de schelpen weggooit. Zet het vlees opzij, zeef het kookvocht en reserveer het.
 - Voor de Chowder: smelt in een aparte grote pan op een matig vuur de boter en zweet de prei, ui, knoflook en laurier gedurende 5 minuten, tot ze zacht zijn maar niet kleuren.
 - Voeg het gereserveerde kookvocht van de schelpdieren, het water, de room en eventueel de gember en nootmuskaat toe.
 - Doe in een blender en mix tot een gladde massa. Zet opzij, klaar om opnieuw op te warmen terwijl je de garnering klaarmaakt.
-
- Voor de garnering: smelt in een aparte kleine sauteerpan op matig vuur de boter en zweet de preistukjes en de aardappelblokjes 5 minuten aan met een snufje zout en peper.
 - Voeg 2 eetlepels water toe en laat nog 3 minuten sudderen tot de aardappel gaar is.
 - Voeg het gekookte schelpdiervlees toe, haal het van het vuur en laat het staan terwijl u de soep opnieuw opwarmt.
 - Proef en pas de smaak aan met zout, peper en citroensap.

Recept 5.

lerse oesters



De geschiedenis Ierse oesters

Een duizelingwekkende hoeveelheid oesters werd geconsumeerd toen oesters eenmaal in de mode kwamen bij stedelingen. Ze waren het eerste echte "fast food" voor de massa's van de industriële revolutie. Twee van Dublin's beroemde restaurants "Janet's" en "The Red Bank" deelden in het oesterthema door in 1901 hun naam te veranderen in "Burlington's Restaurant and Oyster Saloons" en het "Red Bank Oyster Hotel".


Uit archeologisch bewijsmateriaal blijkt dat in het Mesolithicum op grote schaal oesters werden geconsumeerd en uit schriftelijke verslagen uit het einde van de zeventiende eeuw blijkt de overvloed van de Ierse inheemse oester (*Ostrea Edulis*).



In de 19e eeuw werden de oesterbanken overbevist. Om de daling van de oesterproductie tegen te gaan werd de Japanse oester (*Crassostrea gigas*) in het begin van de jaren zeventig in Ierland geïntroduceerd; de reden hiervoor was dat deze oester gemakkelijker en sneller te kweken was dan de inheemse oester.



HET TRADITIONELE RECEPT... Guinness & Oesters

**GUINNESS
AND GALWAY OYSTERS
ARE GOOD FOR YOU**

Guinness and oysters go swimmingly together. That's why Guinness are proud to be associated with, and supporters of, the annual Galway Oyster Festival at Clarenbridge. This year the Festival is from the 20th to the 26th September and includes many "fringe" attractions.

Guinness and Galway oysters. Delicious!

*large part
lower for
off oysters*

ELI SAYS:

ped at the
sters and C

ded the most reme
y hitherto of my li

original letter from Disraeli
dated November 21, 1837.
(Mr. E. Thomas Cook.)

nd oysters are just
of a treat today
time. Brewed in
barley malt, hops,
ter—and nothing
has a dry hearty
is the perfect ac-
to oysters.

as been made by
ural brewing proc-
1759 and has be-
t popular brew in
if you haven't yet
ess and oysters,
y two centuries
nes.

Guinness is also ex
meals, after exerc
tired, and before
should be able to
ever you buy good




GUINNESS
IS GOOD FOR YOU

The story of Guinness since 1759; 108 pages, 52 illustrations. Write American Representative: A. Guinness, Son & Co., Ltd., Dept. 104-A, 501 Fifth Avenue, N. Y.

Copyright, 1937, by A. Guinness, Son & Co., Ltd. G. U. 104-C

The sign of a famous old Inn (no longer existing) in Drury Lane, London.

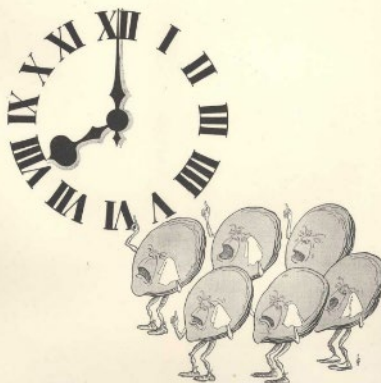


The Whistling Oyster

Presumably the oyster was whistling for a Guinness. For Guinness and oysters are inseparable. Epicures say that there is nothing like Guinness to bring out the subtle charm of oysters. In fact, Guinness is as good for oysters as it is good for you.

Guinness is a naturally matured drink and comes rapidly to its best and needs no further keeping. Order Guinness frequently and do not keep it in a hot place.

**GUINNESS
AND
OYSTERS**



**GUINNESS
TIME**

Cried the OYSTERS

INSEPARABLES—

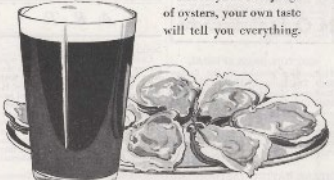
Bacon and Eggs
Waffles and Syrup
Strawberries and Cream
Corned Beef and Cabbage
Oysters and Guinness

If you like oysters, and have never tried Guinness and oysters—well, you simply have a treat in store for you.

As every traveller knows, Guinness-and-oysters is more than a custom in the world's best restaurants—it's a rule.

It is easy to explain why—One is the natural complement of the other—each brings out the other's flavour—together they conspire to whet the appetite and thus aid digestion.

But if you are a judge of oysters, your own taste will tell you everything.



**GUINNESS
IS GOOD FOR YOU**

The story of Guinness since 1759; 108 pages, 52 illustrations. Write American Representative: A. Guinness, Son & Co., Ltd., Dept. 104-A, 501 Fifth Avenue, New York.

HET RECEPT OPNIEUW UITVINDEN...

Champagne Oesters



Ingrediënten:

- Halve fles champagne of mousserende witte wijn
- 25g/1 eetlepel gehakte sjalot
- 4 grote eierdooiers
- 225 g boter
- 300 ml opgeklopte dubbele room

METHODE:

MaaK eerst de champagnesaus.

- Kook de champagne met de sjalot, reduceer tot 1 eetlepel
- Haal van het vuur en klop de dooier erdoor.
- Zet het vuur heel laag en voeg beetje bij beetje de boter toe, zoals bij Hollandaisesaus.
- Wanneer alle boter gesmolten is, de slagroom erdoor roeren.
- Schrob de oesters goed schoon.
- Zet ze vlak voor het opdienen in een hete oven van 250°C/475°F tot ze net opengaan en hun sappen afgeven.
- Verwijder met een oestermes de bovenste schelp en gooi deze weg.
- Leg een beetje champagnesaus op elke oester en zet hem onder een hete grill tot hij goudkleurig is.
- Serveer direct en garneer met venkel en een partje citroen.

Recept 6.

Potato Boxty



De geschiedenis achter de boxty

Een oud rijmpje luidt: "Boxty in de bakplaat, boxty in de pan, als je geen boxty kunt maken, krijg je nooit een man". Het rijmpje mag dan verouderd zijn, het toont wel het culturele belang van dit gerecht aan. Maar wat is boxty precies? Hier volgt een blik op het boerengerecht waar Ierland zo dol op is.

Boxty is een aardappelpannenkoek gemaakt met geraspte aardappel, bloem, zuiveringszout en karnemelk. De naam komt waarschijnlijk van het Ierse arán bocht tí, wat "armenhuishoed" betekent, maar kan ook komen van het woord voor bakkerij, bÁCÚS. Traditioneel wordt boxty gemaakt met 70% aardappel en 30% andere ingrediënten, en vervolgens in een pan gebakken zoals een gewone pannenkoek. Dit geeft boxty een unieke textuur, ergens tussen een pannenkoek en een hash brown in. Het dichtstbijzijnde analoog is waarschijnlijk de Zwitserse rösti. Boxty kan ook worden gekookt als een knoedel of gebakken als een brood, maar de gefrituurde vorm is verreweg het meest gebruikelijk.

HET TRADITIONELE RECEPT...

INGREDIENTEN:

250 g aardappelpuree
250 g geschilde, geraspte, rauwe aardappel
250 g gewone bloem
1 theelepel zuiveringszout
300 ml karnemelk
6 lente-uitjes, fijngesneden (optioneel)
100 g Ierse cheddarkaas, geraspt (optioneel)
zeezout en gemalen zwarte peper
Boter, om te bakken

Methode:

Doe voor de boxtje de aardappelpuree, rauwe geraspte aardappel, bloem, baking soda en lente-uitjes in een grote mengkom en meng tot een gelijkmatig mengsel. Voeg beetje bij beetje de melk toe tot je een natte, druppelende consistentie hebt. Breng op smaak met zeezout en gemalen zwarte peper.

Verhit een koekenpan met antiaanbaklaag op middelhoog vuur met een beetje boter. Schep, als de boter begint te schuimen, een flinke eetlepel van het mengsel in de koekenpan en bak ze 3-4 minuten aan elke kant tot ze goudbruin zijn. Zodra u ze omdraait, voegt u een beetje geraspte kaas toe en laat u deze smelten voor een extra verwennende pannenkoek.

Haal uit de pan en leg op een met keukenpapier bekleed bord. Herhaal dit met de rest van het mengsel. Houd warm in een lage oven. Serveer met spek en eieren voor een stevig Iers ontbijt.



HET RECEPT OPNIEUW UITVINDEN...

Boxty van zoete aardappel met honingcrème fraiche

INGREDIENTEN

125 mL crème fraiche

15 ml honing

1/4 theelepel gemalen rode pepervlokken

Slagman:

250 ml stevig verpakte geraspte zoete aardappel

125 ml gekookte aardappelpuree

250 ml bloem voor alle doeleinden

1 theelepel zuiveringszout

2 groene uien, dun gesneden

1 theelepel zout

1/4 theelepel peper

375 ml karnemelk

20 ml boter en plantaardige olie elk



Methode:

- Meng in een grote kom de zoete aardappel, aardappelpuree, bloem, zuiveringszout, lente-uitjes, zout en peper.
- Roer de karnemelk erdoor tot het goed gemengd is.
- Verhit een grote koekenpan met antiaanbaklaag op matig vuur.
- Voeg elk 5 ml boter en olie toe;
- verwarmen tot de boter gesmolten is. Giet 50 mL beslag voor elke pannenkoek in de koekenpan.
- Bak 4 minuten of tot de onderkant goudkleurig is; draai en bak 4 minuten langer of tot ze goudkleurig zijn.
- Op een warm bord leggen en warm houden in de oven op lage temperatuur.
- Herhaal dit met de resterende boter, olie en beslag.

Serveer elke pannenkoek met een toefje van de gereserveerde crème fraiche. Bestrooi met lente-ui.

Nederland Cook It Forward



This project has been
funded with support from
the European Commission

programme has been funded with support from the European Commission. The author is solely
responsible for this publication(communication) and the Commission accepts no responsibility for
that may be made of the information contained therein.

Cook It Forward

Voorwoord

Roc Friese Poort is een regionaal opleidingscentrum dat onder andere de koks van de toekomst opleidt. Naast het opleiden van vakmensen is er ook veel aandacht voor een brede opleiding. Onderdeel hiervan is om studenten een internationale ervaring te bieden en ook om samen te werken met andere disciplines

Dutch Cuisine wil de Nederlandse gastronomie en eetcultuur zowel nationaal als internationaal op de kaart zetten voor een breed publiek. Het is een eetcultuur die wereldwijd uniek is en waar we trots op mogen zijn. Het is verantwoord en gezond koken met smaak, vanuit ons creatieve perspectief, vrij denken, individualiteit en pragmatisme, en altijd volgens het principe 'less is more'. Deze waarden weerspiegelen wie we zijn en waar we voor staan. Ze vormen onze identiteit, ons DNA. Daarnaast houden wij ons aan vijf principes die duurzaam zijn voor mens en milieu en als leidraad dienen voor ons dagelijks handelen. Deze principes zijn opgenomen in ons handvest.

Maak werk van je passie! Bij ROC Friese Poort kun je ontdekken wat jouw passie is. Je krijgt de vrijheid om je eigen pad te kiezen. Wij helpen je te verbinden. In vakkennis, je eigen talenten en waarden en de mensen en wereld om je heen.

Elke verbinding laat je groeien op je eigen unieke manier, in je beroep en als persoon. Als je eenmaal je passie hebt ontdekt, maken we er samen werk van. Wil je als kok verder kijken dan de keuken, klaar zijn voor de toekomst en een keuze hebben in waar je gaat werken? In deze unieke niveau 4 opleiding Gespecialiseerd kok/Nederlandse Keuken ga je onder andere op zoek naar nieuwe gebieden en doe je onderzoek. Alles wat je leert pas je praktisch toe en andersom. Met de kennis die je al hebt, gaan we een stap verder. Werken en leren gaan echt samen. De opleiding is nieuw en gebaseerd op de 5 principes van Dutch Cuisine van SVH Meesterkok Albert Kooy. De Dutch Cuisine training legt een directe link tussen boer en tuinder, onze geschiedenis, onze gezondheid en gastronomie. De opleiding draagt ertoe bij dat Nederland wereldwijd een leidraad wordt op het gebied van duurzame voeding en gezondheid.



Ode aan de Wadden

Recept

Kijk om je heen en je weet waar je bent. Op de Wadden ben je als je altijd het gevoel hebt dat de zee dichtbij is. Zelfs als je haar niet ziet. Het is de geur, de wind, het licht. De Wadden zijn een uniek landschap met een rijkdom aan kleur, geur, vorm, smaak en geluid. Verbonden door het altijd aanwezige getij, van de vruchtbare klei tot het hoogste duin. Het gebied inspireert al eeuwenlang kunstenaars, wetenschappers en koks. Op dag 2 willen we u laten genieten van al het moois dat de WAD te bieden heeft.

07:00 in de ochtend vertrokken 25 leerlingen per veerboot van Harlingen naar Terschelling. Hier gingen ze op zoek naar al het mooie erfgoed van eten en drinken. 2 dagen lang trokken ze er met lokale mensen op uit om de ingrediënten te verzamelen. Langs een wilde Waddenzee werden tijdens een novemberstorm scheermessen en kokkels van het wad verzameld. Met wyldeboerin Marjanne en Mwet Werner van de oesterfabriek werden de mooiste oesters van de oesterbanken geplukt. Daarnaast werd er prachtig eekhoorntjesbrood gevonden in de bis en natuurlijk mochten de cranberries niet ontbreken. Bij al het moois werd op dinsdag 5 november 2021 een diner geserveerd voor lokale koks en inwoners van Terschelling.

Ingrediënten Knolselderij met rivierkreeftjes

- 1 knolselderij
- 3 limoenen
- 1 Appel
- 1 kilo rivierkreeft (vuil)
- 1 sjalot
- 50 ml Hooghoudt jenever
- 50 gram suiker
- 50ml water
- 3 gram Agar
- 170 ml zonnebloemolie
- 45 gram eiwit
- 40 gram yoghurt
- 30 gram witte wijnazijn

benodigdheden

- Grote kookpan
- Maatbekers
- Blender
- Bekkens
- Aluminiumfolie
- Oven/BBQ
- Spuitzak/fles

1. Kook de knol in aluminiumfolie in de oven op 200 °C of op de BBQ. De garing hangt vooral af van de grootte van de knolselderij, dus hou dit goed in de gaten. Een knol van normaal formaat heeft 1,5 uur nodig om te garen. Haal de knolselderij uit de oven/BBQ als hij beetgaar begint aan te voelen, laat hem verder garen in de folie en snijd hem dan in vingervorm.

2. Pers 50 ml limoensap uit de limoenen, gooi de schillen niet weg, die gebruiken we later. Doe het limoensap samen met 50 ml jenever, 50 gram suiker en 50 ml water in een pan. Voeg de agar toe en breng het aan de kook, laat het een minuutje koken en giet het dan in een hittebestendige bak en zet het in de koelkast om het te laten geleren. Zodra de geleï hard is, kunt u er een gel van maken met de dompelblender. Doe de limoenjeneverbesgel in een spuitfles of spuitzak.

3. Kook uw rivierkreeften 3 minuten in een pan met ruim kokend water. Haal ze uit de pan en leg ze in ijskoud water, haal ze na een paar minuten uit het koude water en leg ze op een theedoek en begin ze te pellen. Maak ze schoon en zet ze opzij in de koelkast.

4. Nu gaan we de limoenemulsie maken. Doe de yoghurt, azijn en eiwit in een maatbeker. Haal hier wat limoenen doorheen en voeg ook een klein beetje limoensap toe. Voeg nu langzaam de olie toe terwijl je het geheel in beweging houdt met de dompelblender. Ga zo door tot je een mooie mayonaise/emulsie hebt. Doe in een spuitzak of spuitfles.

5. We gaan nu de tartaar snijden. Snijd het sjalotje en de appel zeer fijn, snijd ook de rivierkreeftjes en meng met een deel van de emulsie. Rasp er wat limoenrasp over en breng op smaak met zout en peper. Nu de tartaar klaar is, gaan we het gerecht bereiden. Neem het stuk knolselderij, schep met twee lepels een mooie quenelle tartaar. Leg in het midden, garneer met puntjes limoen-jeneverbesgel en de limoenemulsie. Neem wat bloemen om de boel op te vrolijken en het gerecht echt af te maken.



RYE Brood

Ambachtelijk brood met liefde en respect gemaakt

In 2018 is Christa Bruggenkamp begonnen met de verkoop van haar ambachtelijke producten van thuis. Vrij snel werd de oven in haar keuken te klein en ze thuis een mini-bakkerij gemaakt. De hal fungeerde als afhaalpunt. Het werd steeds drukker, de rij werd langer en haar hal te klein. Vol vertrouwen in haar product breidde ze haar zaak uit en heeft nu een aparte ruimte die dient als bakkerij en winkel genaamd Mevrouw de Molenaar.

Bakker Jippe Braaksma rijdt elke week met veel plezier van Eastermar naar Witmarsum. Bij Mevrouw de Molenaar kan hij zijn vak op de meest ambachtelijke manier uitoefenen. Jippe is opgegroeid in de bakkerij van zijn ouders in Oenkerk en is naast bakker ook molenaar. Hij maakte op jonge leeftijd kennis met het vak bij Jan Tollenaar op de molen in Burdaard.

Van graan tot meel

Het proces begint met de aankoop van graan. Mevrouw de Molenaar gaat voor kwaliteit en is daarom selectief bij het kiezen van graan. Haar voorkeur gaat uit naar natuurlijke grondstoffen en waar mogelijk kiest ze voor lokale producten. Ze houdt van transparantie en korte lijnen! In de molen wordt het hele graan op molenstenen gemalen met behoud van vitaminen en mineralen. Dit is het moment waarop het aankomt op vakmanschap, de juiste zeilvoering en het afstellen van de stenen. De wind is immers niet elke dag hetzelfde.

Van meel tot brood

Bakken met je eigen molenmeel vergt tijd, liefde en toewijding.

Elke maling is anders.

Jippe en Christa hangen daarom hun hoofd boven de deegbak en "lezen" het deeg om zo nodig bij te sturen.

Vervolgens worden de deegstukken met de hand gevormd.

Ingrediënten

Scalpende

- Gebroken rogge 6500 gram
- Water 7000 gram

mix door

- Gebroken rogge 6500 gram
- Water 7000 gram
- Zout 195 gram

deeggewicht 25695 gram

broei

- 110 graden
- Broeitijd +/- 12 uur

Recept

1. Verwarm de oven voor op een temperatuur van 220 graden, en dan terugbrengen tot een temperatuur van 110 graden.

2. Maak een zoetpan van 6500 gram gebroken rogge met 7000 gram water op 70 graden. Plaats het in een oven gedurende 12-14 uur op 110 graden.

3. Giet de zoete pan in de deegpan en voeg geplette rogge, zout en water toe.

4. Dit water moet een temperatuur hebben van +/- 60 graden. meng kort, het deeg mag niet taai worden.

5. weeg dan het deeg en maak een badge van 1100 gram

6. vierkante vorm met de hand of uit een vormpers in vuur plaats in de broeibak (geïsoleerde tank).

7. Bak het brood 12-14 uur

Taco met rivierkreeftjes

Met het enorme personeelstekort is elke jonge kok belangrijk, vooral als hij of zij creatief en innovatief is. Op Food Unplugged een viertal studenten van ROC Friese Poort toonden hun interpretatie van Dutch Cuisine. De studenten laten zich inspireren door de Waddeneilanden en de Friese Meren.

Ze serveerden vlierbloesemtaco's met rivierkreeft, aardbei en zoute kwark. Een andere lekkernij was oester met moerasspirea, gekookt met een flam-badou. Het viel op dat mosselen en rivierkreeften een grote rol speelden in de gerechten. Beide producten zijn duurzaam, lekker en wellicht ondergewaardeerd.

Roel Dijkstra, een van de docenten, zegt: "Er moet een transitie komen in de horeca, en daar horen deze studenten bij. Waarom over Canadese kreeft vliegen als onze wateren vol zitten met heerlijke rivierkreeftjes? vissen? Rivierkreeften verwoesten onze rivieren, dus we kunnen er maar beter iets mee doen. Het zijn echt de studenten die hier het verhaal vertellen. Hetzelfde geldt voor de mosselen. Het wordt gezien als een product voor de oudere generaties, maar de jonge koks maken het weer sexy."

Recept

Ingrediënten taco

- 180 gram vlierbloesemlimonade (siroop: water=1:7)
- 30 gram zonnebloemolie
- 4 gram zout
- 15 gram poedersuiker
- 150 gram bloem

speciale benodigdheden: wafelijzer/taco vorm

Ingrediënten vulling

- 20 rivierkreeften
- 10 - 15 aardbeien
- 250 gram wrongel
- 25 ml vlierbloesemsiroop
- 25 ml sushi azijn
- 10 gram algenpoeder
- 100 gram poedersuiker
- groene garnering naar keuze

1. Zeef de bloem en meng met de ingrediënten.

2. Meng het tot een glad beslag en doe het in een spuitzak.

3. Verwarm het wafelijzer en spuit een beetje beslag ter grootte van een twee euro munt en sluit het ijzer.

4. Als het koekje klaar is, leg je het op een taco-pan.

5. Kreeften in kokend water max 2 minuten koken en schoonmaken.

6. Brand de rivierkreeften met een brander zodat ze een mooi tijgerpatroon krijgen.

7. Snijd de rivierkreeft in dunne plakjes en zet ze in de koelkast.

8. Meng de wrongel met poedersuiker tot het een beetje zoet is. Voeg dan ook het algenpoeder toe, tot het mooi groen gespikkeld is.

9. Snijd de aardbeienbrunoise en meng deze met vlierbloesemsiroop en sushi azijn naar smaak.

10. Spuit de wrongel in de taco, verdeel er wat brunoise aardbei over en wat gesneden rivierkreeftjes (ongeveer 1 stuks).

11. Werk af met groen. Bijvoorbeeld zeevenkelbloem of basilicum.

Wildplukken

Het idee achter het project De Streekzomer is het verzamelen van de ingrediënten voor een maaltijd tijdens een fietstocht, om voedsel te leren waarderen.



meer. Dat doen ze met recepten van de Friese Milieu Federatie, Jong Leren Eten en Culinaire Friesland. Met deze fietstochten leren mensen niet alleen de streekproducten kennen, maar kunnen ze er ook mee aan de slag in de keuken.

salades

De recepten van de route De Friese Meren in de zuidwesthoek van Friesland zijn gemaakt door studenten van ROC Friese Poort. Ze kregen een zwarte doos met ingrediënten en een kwartier de tijd om te bedenken wat ze ermee gingen maken. Het mocht niet te ingewikkeld zijn, want het moest ook op een klein campingstelletje gemaakt kunnen worden. Het zijn vooral salades die de boventoon voeren in deze recepten. Aan de producenten en winkels werd gevraagd wat zij in de maanden juli en augustus konden leveren, voornamelijk groenten.

Biologisch

De bedrijven en winkels waar de producten te koop zijn, zijn vrijwel allemaal biologisch. De Streekweek en de fietsroutes met recepten komen voort uit het project Eetbaar Fryslân, dat mensen in contact wilde brengen met lokaal en duurzaam geproduceerd voedsel. Inmiddels hebben zich zo'n tweehonderd bedrijven aangesloten.

Recept

Salade

Ingrediënten salade

- 1 biet
- 300 gram mesclun
- 40 gram erwten
- 12 radijzen
- 600 milliliter azijn
- 12 eetlepels suiker
- Zout en peper
- Olijfolie
- 1 komkommer
- Water

benodigdheden voor de salade

- Pan
- Koekenpan
- Spatel
- Snijplank
- Mandoline
- Maatbeker
- Mengkom
- Steelpan

Ingrediënten Tagliatelle van rettich

- 2 rettichs
- 40 gram erwten
- 8 radijsjes
- 4 sjalotten
- 2 tenen knoflook
- 80 ml sushi azijn
- 4 stengels venkel
- 16 blaadjes rode basilicum

1. Zet een pan water op het vuur en laat het koken.
2. Doe dan de azijn en de suiker samen in de pan, zet het op het vuur en laat het 2-3 minuten koken.
3. Snijd de radijs op de mand- olijn in dunne plakjes en leg ze in een bak met water en zet ze in de koelkast.
4. Als het water kookt, doe je er wat zout bij en kook je de erwten 5-6 minuten.
5. Meng de sla met een beetje olijfolie en zout
6. Maak nu je bord klaar en het gerecht is klaar

benodigdheden voor de tagliatelle

- Pan
- Koekenpan
- Spatel
- Snijplank
- Mandoline
- Maatbeker
- Mengkom
- Steelpan

Tagliatelle

1. Snipper de sjalot en de knoflook en bak ze in de pan met een beetje olie.
2. Blus dit af met sushi azijn en voeg de erwten, venkel en radijs toe.
3. Snijd de rettich in lange plakken op de rasp of dunschiller, rol vervolgens op en snijd tot een pasta.
4. Meng alles door elkaar en maak het bord klaar.



Michiel en Brechje zijn de initiatiefnemers van permacultuurtuinbouw Us Hof in Sibrandabuorren, Friesland. Zij zijn hier in 2014 mee begonnen met als doel de lokale duurzame voedselvoorziening een impuls te geven. De tuinderij is een CSA, ook wel Community Supported Agriculture genoemd. Dit betekent dat de tuinders en de gemeenschap een relatie met elkaar aangaan. Geen losse krop sla, maar een heel seizoen groenten uit de volle grond.

Michiel en Brechje produceren niet voor de massa, maar voor hun directe omgeving. Ze ontvangen voedsel voor een eerlijke prijs, geproduceerd met liefde voor de grond en de natuur. Gedurende 35 weken bieden ze groenten en fruit aan, ze zien voedselproductie als de manier om een gemeenschap te vormen.

Ze krijgen hulp van vrijwilligers, stagiairs en mensen die zich weer op de arbeidsmarkt begeven, maar ook van abonnees. Deze abonnees betalen voor de groenten, het fruit en de kruiden die ze zelf komen oogsten of ophalen.

Recept

Ingrediënten

- 3 wadoesters
- 100 gram runderhart
- 2 liter pekkel op basis van 10% zout
- 3 borage bloemen

Ingrediënten Emulsie

- 150 gram neutrale olie
- 28 gram yoghurt
- 36 gram eiwit
- 20 gram sushi azijn
- 10 gram tomasu sojasaus

benodigdheden

- Snijplank
- Mes
- Oestermes
- Roker + rookmot
- Opslagcontainers
- Maatbeker
- Schaal
- Blender

1. Doe het gemalen rundvlees in de 2 liter pekelvloeistof en zet het 24 uur in de koelkast.

2. Bereid de rookoven voor en voor koud roken

3. Haal het hart uit de pekkel. Snijd een portie van 100 gram af.

4. Hak het runderhart fijn tot het de textuur van tartaar heeft. Als de rookoven klaar is, spread je de tartaar uit op een bakpapier, maar laat hem heel. Als een losse hamburger. Rook een half uur koud.

5. Maak ondertussen de emulsie. voeg alle genoemde ingrediënten in een maatbeker toe aan een stokje tot een lobbige emulsie.

6. Meng de gerookte tartaar met een beetje van de emulsie en breng op smaak met zout en peper.

7. Open de oester, leg een beetje tartaar naast het oestervlees in de schelp, kleed aan met wat emulsie en werk af met een bloem.



Rejected Potatoes

In februari 2022 organiseerden de studenten van de koksopleiding van ROC Friese Poort de Piepershow in samenwerking met De Verspillingsfabriek en de Frysische Milieu Stichting.

de Friese Milieu Federatie. Met de aardappel in de hoofdrol. De koks in opleiding hebben een 8-gangen lunch bedacht van afgekeurde aardappel- tenen. Deze aardappelen worden gezien als afval vanwege hun uiterlijk, grootte of andere onvolkomenheden.

De afgekeurde aardappelen krijgen dit stempel van ons als consument, maar ook van horeca en detailhandel en in veel gevallen ook van de boeren. Het is dus hoog tijd om mensen ervan bewust te maken dat restpartijen ook gebruikt kunnen worden voor consumptie of verwerking tot andere producten.

De koks in opleiding van ROC Friese Poort hebben een heerlijk menu bedacht, waarin de aardappel het hoofdingrediënt is. En niet zomaar een aardappel, maar de aardappel die door uiterlijk, grootte of andere onvolkomenheden gewoonlijk als afval wordt bestempeld.

Ingrediënten geroosterde bieten

- 500-750 gram bieten
- Aluminiumfolie
- Sushi azijn
- Boter

Ingrediënten Hasselback aardappelen

- 4 stevige grote aardappelen
- 2 eetlepels gesmolten boter
- 1 teentje knoflook
- Snufje zout en peper

Ingrediënten kruidendressing

- 2 eetlepels crème fraîche
- 5 eetlepels mayonaise

Recept

Geroosterde bieten

- Een derde van een bos platte peterselie fijngehakt
- 1 eetlepel fijngehakte bieslook
- 1 sjalotje fijngehakt
- 1 teentje knoflook fijngemaakt
- 1 theelepel witte wijnazijn
- 1/2 eetlepel citroensap
- Vers gemalen peper en zout

1. Verwarm de oven voor op 180-200 graden

2. Maak de aardappelen goed schoon onder de kraan met een borstel en laat de schil zitten. Dep de aardappelen droog en snijd ze in plakjes, zorg ervoor dat je ze niet helemaal doorsnijdt. U de bodems van de aardappelen bij elkaar willen houden.

3. Smelt de boter en pers de knoflook. Wanneer de boter gesmolten is, zet u het vuur uit en voegt u de knoflook toe.

4. Leg de aardappelen op een met bakpapier beklede bakplaat en verdeel de knoflookboter over de aardappelen met een borstel. Doe dit ook tussen de schijfjes. Bestrooi de aardappelen vervolgens met zout en peper.

5. Bak de aardappelen in 50 minuten bruin en gaar. Maak ze af met vers gehakte kruiden.

Hasselback potaoes

1. Verwarm de oven voor op 200 graden celcius en plaats het rek vrij hoog in de oven. (De bieten moeten er nog tussen passen en mogen het verwarmingselement niet raken).

2. Was de bieten, laat de wortels zitten en snijd alleen de topjes eraf als dat nodig is. Droog de bieten met wat keukenpapier en wikkel ze dan één voor één in een stuk aluminiumfolie. Pak ze goed in anders gaan ze lekken in je oven.

3. Zet de zomerbieten 45 minuten tot 1 uur in de oven en de winterbieten 2 uur.

4. Haal de gekookte bieten uit de oven en laat ze even uitstomen, met opgevouwen aluminiumfolie. Snijd het kapje eraf en je zou de schil er bijna helemaal af moeten kunnen halen zonder ze te hoeven schillen.

5. Snijd de bieten vervolgens in brunoise en maak ze aan met wat sushi azijn en een beetje boter, zodat ze een lekkere smaak krijgen.

Kruiden dressing

1. Meng de crème fraîche met de mayonaise.

2. Voeg de verse kruiden, sjalot en knoflook toe en mix in een staafmixer tot een gladde massa.

3. Voeg tenslotte de witte wijnazijn, het citroensap en zout en peper toe.

peulvruchten

De moestuin neemt een grote plaats in rond ons huis in Jistrum in Friesland. Daarnaast wordt hier en daar extra grond gehuurd.



Kamer voor de teelt van alle producten waar Wâldfarming enthousiast over is: groenten, aardappelen en bieten die opvallen door hun bijzondere fijne smaak, hun mooie vorm of hun zeldzaamheid. Het bedrijf levert aan particulieren, winkels en horeca.

In het huidige seizoen staan er 30 soorten peulvruchten in de experimentele tuin, en er wordt ook samengewerkt met de universiteiten van Wageningen en Groningen om te kijken welke 'oude' rassen weer geteeld kunnen worden. Bij succes wordt de teelt uitbesteed aan biologische boeren in het noorden van Nederland.

Recept

Ingrediënten

- 200 gram groene erwten
- 200 gram kleine spruitjes
- 4 stukken kabeljauw
- 2 sjalotten
- 400 gram spinazie
- 2 bossen selderijbladeren
- 1 bosje peterselie
- 1 bosje lavas
- 1 handvol muntblad
- 1 limoen
- 150 ml karnemelk
- 150 ml room
- 200 g boter
- 200 ml olijfolie

benodigdheden voor de salade

- Keukenmachine
- Oven
- Fijne zeef

1. Blancheer een bos selderijbladeren en afkoelen in ijswater. Maak hiervan een olie met 200 ml olijfolie. Zet opzij.

2. Snipper het sjalotje en doe het in een pan met 50 gram boter. Fruit de sjalot en voeg de spinazie toe. Als de spinazie verwelkt is, voegen we de fijngehakte peterselie, lavas en 1 bosje selderijblaadjes toe.

3. Roer ongeveer drie minuten en voeg dan het fijngehakte muntblad toe. Onmiddellijk van het vuur halen en in de keukenmachine roeren, gladstrijken met een scheutje selderijolie en het sap van een halve limoen.

Wrijf de room door een zeef om het nog gladder te maken. Zet opzij.

4. Zet de groene erwten op met 50 gram boter, laat ze een kwartiertje goed stoven. Voeg dan de schoongemaakte en gehalveerde spruitjes toe. Stoof verder gedurende een tiental minuten. Kruid met peper en zout.

5. Maak een kwarksaus door de room en de buttermelk erover te doen, voeg een scheutje limoensap toe. Voeg op het laatst de olie toe, dan glijdt de saus mooi in de reepjes.

6. Bak de kabeljauw in de resterende boter. Zodra de vis aan de buitenkant mooi begint te garen, gaan we de vis met de boter roosteren. Doe dit ongeveer vijf minuten en zet de vis dan in een voorverwarmde oven van 180 graden Celsius. Na ongeveer vijf minuten is de vis gaar en kan het gerecht worden afgemaakt.

7. Presenteer de groene erwten en de spruitjes. Leg de vis erop en bedek de vis met de groene room. Giet een kwarksaus rond het geheel. Werk af met enkele kleine takjes kruiden en tuinkers.



FryskeFrucht

De appels aan bestaande bomen worden niet altijd gebruikt. Door te verzamelen enr deze appels op tijd klaar te maken, krijgen deze appels een heerlijke en sustainable bestemming. Het doel van de Stichting Fryske Frucht is om elk najaar zoveel mogelijk appels in Friesland in te zamelen. Appels waar verder niets mee gedaan wordt, om verspilling van appels tegen te gaan. Bij de Stichting Fryske Frucht maken ze er bijvoorbeeld appelsap van.

Ingrediënten Appeltaart

- 130 gram basterdsuiker
- 190 gram boter
- Citroenrasp
- Zout
- 390 gram bloem
- 2 appels
- 25 gram suiker
- 25 gram water

Ingrediënten Citroenkward

- Citroen curd
- 4 eieren
- 2 eidooiers
- 275 gram basterdsuiker
- 190 gram room
- 275 gram citroensap
- Schil van 3 citroenen



Vulling lemon curd

1. Prik met een vork of speciale roller gaatjes in het zanddeeg.
2. Bedek de bodem en de zijkanten van de bakvorm met het korstdeeg.
3. Bak gedurende vijftien minuten op 160°C.
4. Verwarm voor de vulling het citroensap, de citroenschil, de eidooiers, de eieren en de 350 g suiker op laag vuur.
5. Blijf roeren om te voorkomen dat de eieren koken.
6. Voeg de helft van de boter toe zodra het mengsel begint in te dikken en blijf verwarmen.
7. Voeg de resterende boter toe zodra het mengsel de achterkant van een lepel bedekt en blijf verwarmen tot het dik, maar nog steeds vloeibaar is.
8. Laat het mengsel enkele minuten afkoelen.
9. Vul de gebakken bodems met de citroenvulling en bak ze vijftien minuten in een oven van 120°C.

Deeg

1. Meng de basterdsuiker, boter, citroenrasp, ei en zout in een mengkom met een vlinderklopper.

2. Voeg de gezeefde bloem toe en meng goed.

3. Wikkel het deeg in plasticfolie en zet het in de koelkast om op te stijven.

4. Kneed het deeg tot het soepel is en rol het uit tot de gewenste d i k t e .

Afwerking

1. 2 appels

2. 0,5 dl suikersiroop

3. Verwarm het water met de suiker tot 80°C. Snijd de appel in zeer dunne partjes en giet ze 10 minuten in de siroop.

4. leg de appelpartjes dakpansgewijs op de lemon curd

Minder zout

"Onze koks krijgen tijdens hun opleiding allerlei technieken aangeleerd om met minder zout te koken. Daar zijn we de hele opleiding mee bezig en niet alleen tijdens deze actieweek", zegt Voskuilen. Zijn studenten rondten eerder dit jaar een module af, waarin ze een vijfgangenmenu bereidden met maximaal 2 gram zout.

Minder zout betekent volgens Voskuilen niet dat het zoutpotje direct de prullenbak in moet. "Waarom zou je dat willen? Zout heeft ook een conserverende functie en bevat mineralen. Maar we moeten allemaal bewuster omgaan met onze zoutinname. Zeker met het oog op de stijgende zorgkosten is het belangrijk dat we niet meer dan 6 gram zout per dag binnenkrijgen en niet allerlei bewerkte producten eten waaraan veel zout is toegevoegd."



Recept

Crème anglaise

1. Kook je room melk, room en suiker in een grote pan. Je eierdooier zit in een andere grote pan.
2. Wanneer je melk-room-suikermengsel kookt, voeg je een beetje toe aan je eierdooier, blijf roeren!
3. Voeg beetje bij beetje meer toe en laat je eiermassa koken. Giet alles bij elkaar maar blijf roeren anders heb je roerei.
4. Koel uw massa onmiddellijk terug door uw pan in de gootsteen met koelwater af te koelen.

frambozenmousse

1. Verwarm je anglaise terwijl je de gelatine laat weken. Voeg dan de gelatine toe en los goed op.
2. Smelt je chocolade au bain-marie. Wanneer je chocolade gesmolten is en je anglaise massa met gelatine is opgelost, kun je de rest mengen: limoensap, frambozenpuree, zout en vanille.
3. Je massa moet afkoelen tot 30-35 graden.
4. Bewaar je room in een klontertige vorm, meng dan alles door elkaar en giet het in een ronde vorm. Nu invriezen.

cake

1. Klop boter en suiker op met keukenmachine of mixer met garde.
2. Voeg het zout, de bloem, de citroenschil en de eieren toe en meng alles tot een beslag.
3. Bak op 160 graden gedurende 20 minuten op een ovenplaat met een bakmat bakpapier eronder.
4. Laat het afkoelen en snijd het in de grootte van de frambozenchocolademousse.
5. Maak nu je mousse af door een stukje uit te hollen en te vullen met een beetje frambozengelei.
6. Beplak de taart met een beetje frambozenpuree en poedersuiker.

Chocoladeglazuur

1. Week de gelatine. Kook het water, de room, de glucose en de suiker.
2. Voeg nu de chocolade toe en roer goed!
3. Voeg dan de gelatine toe, laat het oplossen en laat het afkoelen.

Roze geglazuurde cake

De roze koek is een veel gegeten koek in Nederland die vaak geconsumeerd als een goedkope snack uit de supermarkt. Het is een platte cake met een roze laag op de fondant, die het te danken heeft aan de cochenilleluis, een luis uit Bolivia die leeft op de tonijnactussen. Rode bietensap wordt ook gebruikt als kleurstof.

Zoals elk populair koekje zijn hier meer variaties op, zoals met amandelspijs.

In het najaar van 2021 maakte Nabee Oving een variant met als thema de Waddenzee waarin de cranberry een belangrijke smaakmaker was. De reacties waren unaniem positief en een verbetering ten opzichte van het origineel.

Ingrediënten crème anglaise

- 93 gram room
- 93 gram melk
- 18 gram suiker
- 37 gram eidooier

Ingrediënten frambozenmousse

- 241 gram crème anglaise
- 50 gram framboos
- 25 gram citroensap
- 13 gram gelatine
- 225 gram witte chocolade
- 337 gram lobbige room



Ingrediënten chocoladeglazuur

- 32 gram gelatine
- 240 gram slagroom
- 240 gram water
- 170 gram suiker
- 100 gram glucose
- 300 gram witte chocolade
- Een paar druppels rode voedselkleurstof

Ingrediënten Zeebaars tartaar met geroosterde erwtentpuree en krokante inktvis

De tartaar van zeebaars:

- 100 gr zeebaars
- 10 g rode ui
- 2 g bieslook
- 5 gr rode peper
- 10 ml limoensap
- 20 ml gerookte mayonaise

Garneer met:

- 10 gr venkelstelen
- 10 ml wei
- 10 g suiker

- 5 ml limoensap
- 5 ml gin

erwten aspic:

- 60 gr erwten
- 80 gr aspic
- 1,66 g gelatine

inktvis krokant:

- 10 gr aardappel
- 10 g bloem
- 10 g eiwit
- 10 gr boter
- 5 gr inktvisinkt
- scheutje vanille-extract
- korreltje zout

Ingrediënten Geroosterd venkel met groene asperges en hollandaise schuim

De geroosterde venkel:

- 100 gr venkel
- 10 ml rabarberglazuur
- 10 gr boter

Groene asperges:

- 120 gr groene asperges
- 10 ml citroensap
- 5 g foelie
- 5 ml palingolie

Hollandaise schuim:

- 30 gr boter
- 4 ml citroensap
- 6 ml sushi azijn
- 2 g suiker
- 10 g water
- 15 g eidooier
- 0,1 gr zout

Gesuikerde pistache crumble:

- 15 g pistache
- 5 g suiker

Peterselie olie:

- 10 g peterselie
- 10 ml zonnebloemolie

Ingrediënten Oxtail rendang met erwtencrunch,

Ingrediënten taart

- 165 gram bloem
- 150 gram zachte boter
- 150 gram suiker
- 3 eieren
- 2 citroenen
- Snufje zout

gekarameliseerde ui, knolselderij, prei, wortel en jus van kookvocht

Ossenstaart rendang en jus: Gekarameliseerde uiengel: prei:

- | | | |
|----------------------|-----------------------|-----------------------|
| - 140 gr ossenstaart | - 20 gr ui | - 10 gr preipoeder |
| - 1 g limoenblad | - 5 ml zoete sojasaus | - 80 g gestoofde prei |
| - 2 g citroengras | - 5 ml Worcestershire | - 10 gr boter |
| - 30 ml kokosmelk | sous | |
| - 10 gr rode peper | knollencrème: | |
| - 50 ml rode wijn | - 80 gr knolselderij | |

erwten knapperd:

- 15 g erwten

- 20 ml room

Wortel:

- 80 gr gekonfijte wortel
- 10 gr boter
- 20 gr suiker



Bonbon

Hoi, ik ben Wazila Oving en ik hou van chocolade! Ik ben altijd gefascineerd geweest door alle verschillende smaken en texturen waarmee chocolade kan worden gecombineerd.

Ik ben een Britse Mauritiaanse autodidactische chocolatier zonder beroepsopleiding. Al mijn bonbons zijn uniek en met de hand beschilderd met liefde.

Het is belangrijk om lokale en seizoensgebonden producten te gebruiken, maar ik gebruik ook graag producten uit Mauritius, bijvoorbeeld vanille, mango en suiker van suikerriet. Mijn grootmoeder werkte vroeger in de suikerrietvelden van Mauritius en al mijn familie daar heeft mangobomen in hun tuinen staan!

Ik zou graag een bonbon maken die mensen opeten en gewoon "wauw" zeggen!

Recept

Ingrediënten Duindoornengel

- 410 g gekookte duindoornpuree
- 410 g rietsuiker uit Mauritius
- 6 g citroensap
- 8g pectine
- 60 g witte suiker
- 3 theelepel zeezout
- 40g glucose

Ingrediënten Duindoornganache

- 1 kilo witte suiker
- 200 g glucose
- 400 g slagroom
- 400 g gekookte duindoornpuree
- 320 g verlaagd sinaasappelsap
- 2 g zeezout
- 240 g boter
- 1600 g Callebaut melkchocolade

Duindoornganache

1. Blus af met het zout, de verwarmde room en het gereduceerde fruitpuree/sap.
2. Breng opnieuw aan de kook tot je een mooie dikke karamel hebt.
3. Zet het vuur uit en laat het 10 minuten afkoelen.
4. Voeg al roerend de boter toe
5. Laat afkoelen tot ongeveer 60 graden Celsius
6. Doe het mengsel door een zeef en meng het onmiddellijk (bij voorkeur met een thermo-blender) met de chocolade.

Duindoornengel

1. Doe de 410 g rietsuiker samen met de duindoornpuree in een pan en verwarm tot 40 graden Celsius.
2. Goed roeren met een garde.
3. Meng de pectine met 60 g witte suiker.
4. Als het duindoornmengsel weer 40 graden is, voeg dan al roerend de pectine toe samen met de witte suiker.
5. Voeg dan de glucose en het zeezout toe.
6. Kook het mengsel tot 106 graden Celsius, zet dan snel het vuur uit en voeg al roerend het citroensap toe.
7. Haal de hete gel door een zeef en laat hem afkoelen.
8. Meng vervolgens met een staafmixer.

Epiloog

Tijdens het project Cook it forward hebben we op verschillende niveaus en met meerdere belanghebbenden gewerkt aan de opdrachten die in het kookboek te vinden zijn.

De afgelopen 2 jaar hebben we met veel plezier gewerkt aan de verschillende studentenopdrachten en we kijken terug op leerzame en inspirerende ontmoetingen met koks, leraren, producenten, jagers, vissers en iedereen die met voedsel en gastronomie te maken heeft. Ook de bezoeken aan onze partners in dit project waren uiterst waardevol en leerzaam. Tijdens deze sessies werden we ons ook bewust van onze gemeenschappelijke waarden en gedeelde geschiedenis op het gebied van ingrediënten, bereidingstechnieken, gerechten en eetgewoonten. Met dit project hebben we geprobeerd kennis uit het verleden vast te leggen en waar nodig nieuwere, gezondere of duurzamere bereidingswijzen te introduceren die beter aansluiten bij de tijdgeest. Ook hebben we de nieuwe generatie kunnen meenemen en ons culinair erfgoed kunnen delen.

Het boek is een samenvatting van een aantal projecten die we het afgelopen jaar hebben uitgevoerd. Het is geen volledige weergave van de 2 jaar Cook it Forward, maar het geeft een goede indruk van waar we aan gewerkt hebben en welke kennis we hebben opgedaan.

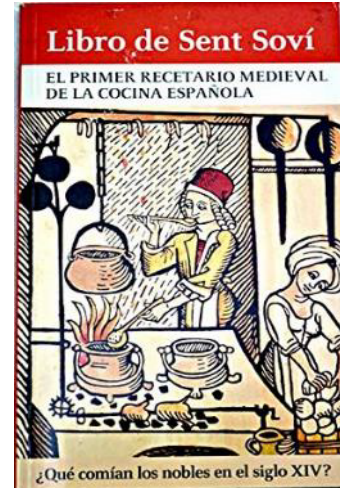
Wij willen de volgende organisaties en mensen bedanken voor hun expertise, tijd en beschikbaarheid van ingrediënten, locatie of levering van recepten;

Food Unplugged, Bezoek Wadden, Boer&chef, Waldfarming, Nederlandse Nierstichting, Fryskefrucht, Grutte Pier, Annewil Bremmer, Nabee Oving, Max de Jong, Roel Dijkstra, Werner Zuurman, Christa Bovenkamp, Wazilla Oving, Frank Hiddink, Marinthe de Hek, Rienne Blanksma, Marijke Leegstra.

SPANJE

Inleiding:

De geschiedenis van de Spaanse keuken als geheel werd pas halverwege de negentiende eeuw als zodanig behandeld. Er zijn weinig details bekend over de Spaanse keuken vóór de 10e eeuw, en in documentaire verwijzingen (meestal literair) worden vaak ingrediënten en namen van gerechten genoemd, maar weinig over het culinaire proces. De eerste schriftelijke verwijzingen naar kookboeken als zodanig zijn te vinden in het Llibre de Sent Soví, dat wordt beschouwd als het oudste bekende manuscript-kookboek. De auteur van de tekst, geschreven in het Catalaans, is anoniem, en vandaag de dag blijft het nog steeds een mysterie. Het is gedateerd in 1324. Er zijn twee originele exemplaren die zich momenteel in de Universiteit van Valencia bevinden en het andere in de Universiteitsbibliotheek van Barcelona.



De twee manuscripten zijn een fundamentele historische bron in de voeding van de Middeleeuwen van Europa en in het bijzonder van de oorsprong van de mediterrane keuken en meer bepaald van de Catalaanse keuken, waarin tweehonderdtwintig geordende recepten zijn verzameld. De smaken van het oude Rome zijn verzameld onder de verschillende producten die in de recepten voorkomen, op hun beurt gebaseerd op het oude Griekenland, en nog enkele andere, en bijgedragen door de Joodse en Arabische cultuur.

Kortom, de Spaanse gastronomie is het resultaat van de som van de invloeden van alle volkeren of beschavingen die zich op het schiereiland hebben gevestigd.

Het begin van dit traject vindt plaats in de keuken van de pre-Romeinse volkeren (Iberiërs en Kelten). Hieraan moeten we de producten toevoegen die op het schiereiland werden gebracht door de eerste mediterrane kooplieden (Feniciërs en Grieken), die alle mediterrane volkeren met elkaar verbonden.



Silo's voor graanopslag.

Aan deze beginnende gastronomie moeten we de Romeinse gastronomische gebruiken toevoegen, later, in de Visigotische tijd, werd een kleine terugslag ervaren, aangezien de Visigoten, ondanks dat ze dol waren op drinken en eten, genoeg namen met eenvoudig maar overvloedig gebraden en bouillons. De Arabische beschaving moest komen om aan deze retrograde Visigotische gastronomie, gebaseerd op wat men noemt de "Gotische triade", "Brood, vlees en wijn", enkele kleuraccenten toe te voegen. De Arabieren bevorderden niet alleen de landbouw van een veelheid aan producten, maar verdiepten

zich ook in kook- en conserveringstechnieken. Hand in hand met de Arabieren waren de Sefardim die zich sinds de Romeinse tijd op het schiereiland hadden gevestigd. De geleidelijke integratie van culinaire ingrediënten uit de Nieuwe Wereld en de invloeden van de Europese keuken, vooral de Franse en enigszins Italiaanse, creëerden een eigen culinaire persoonlijkheid, die resulteerde in onze traditionele keuken.

Men mag niet vergeten dat deze culinaire traditie sterk bepaald werd door diepgewortelde religieuze gebruiken. Deze religieuze factor was echter ook van belang, want veel uitwerkingen vinden hun oorsprong in het feit dat men bijvoorbeeld tijdens de vastentijd geen vlees mocht eten, waardoor gerechten op basis van vis en groenten ontstonden.

Aan het eind van de 19e eeuw begonnen bepaalde journalisten en schrijvers te schrijven, te verzamelen en een tot dan toe onbekende identiteit te creëren. Het is de gastronomische generatie van 27 gaan heten.

De Spaanse keuken wordt, reeds door hen, beschouwd als een mengeling van de culinaire gebruiken van de volkeren die het grondgebied in de loop van zijn geschiedenis hebben bevolkt.

De geschiedenis toont ons hoe het culinaire concept evolueert tot het binnen zijn diversiteit een eigen persoonlijkheid bereikt. Deze gastronomische diversiteit tussen zijn regio's werd nog versterkt gedurende de veertig jaar dat Spanje geïsoleerd bleef van de wereld tijdens de periode van de Franco-dictatuur.

De nieuwe Spaanse keuken, gekenmerkt door een sterke creatieve geest en met Spaanse chefs van grote internationale faam, lanceert zijn nieuwe stijl naar de roem, zonder zijn referenties en tradities te verliezen.

Juan María Arzak, Elena Arzak, Carmen Ruscadella, Quique Dacosta, Dani García, Ángel León, Andoni Luis Aduriz, David Muñoz, Jordi Cruz, Pedro Subijana, De gebroeders Roca, Paco Roncero, Alberto Chicote, Toño Pérez, Ferrán Adrià, Albert Adrià, Martín Berasategui, José Andrés en, zou een klein voorbeeld zijn van de generaties koks die ervoor gekozen hebben de Spaanse gastronomie te verbeteren, waardiger te maken en bekend te maken in de hele wereld. Vanuit hun respectieve restaurants heeft ieder van hen een zeer belangrijke taak vervuld, niet alleen vanuit het oogpunt van creativiteit, maar ook door het waarderen van lokale producten en gastronomische tradities, waarbij traditie en innovatie samengaan.

Tegelijkertijd moeten ook veel leraren van hun respectieve onderwijscentra het werk erkennen dat zij verrichten met aspirant-keukenprofessionals en die later zullen komen integreren en de genoemde lijst van personages zullen aanvullen.

Voedsel uit Spanje "Het rijkste land ter wereld":

https://www.youtube.com/watch?v=YHi70_JLXo



Fabriek van gezouten vis en "garum" saus in Baelo Claudia (Cádiz)



Schilderij van Diego Velázquez: Vrouw die eieren kookt.

I.E.S. Hostelería y Turismo - Oorsprong

In maart 1991 kwamen het nationale en regionale onderwijsbestuur in Mérida de oprichting overeen van een beroepsopleidingsinstituut in Orellana La Vieja, waar studenten beroepsopleidingscycli van de familie Gastvrijheid en Toerisme volgen.

Op dat moment was de prioritaire doelstelling van onze Raad van Bestuur het inzetten op de opleiding van jonge mensen in het beroepsonderwijs van Hospitality. Aanvankelijk begint het experimenteel, met twee leergangen: Receptie en Keuken.

Het gebouw waarin de I. F. P. Hostelería y Turismo was gevestigd is de oude inrichting van het Hotel Castillo de Orellana. Aanvankelijk werkte het als een Hotel-School, maar deze samenwerking, tussen het Hotel en het Educatief Centrum, wordt na verloop van tijd verbroken.

Gedurende al deze jaren heeft de I.E.S. Hospitality and Tourism professionals in de sector opgeleid en de volgende graden aangeboden:

- Basis beroepsopleiding in koken en restauratie.
- Technicus keuken en gastronomie
- Technicus restauratiediensten
- Senior technicus in het beheer van toeristische accommodaties (tweetalig deel - Engels)

Zij neemt ook deel aan talrijke projecten:

- **Muévete Project** - Waarnemingscentrum (Hiermee kunt u kennismaken met andere educatieve centra in de regio)
- **RadioEdu-project** (gebruik van radio als methodologisch instrument)
- Herbebossings- en ornamentatieproject (Hiermee kunnen we onze omgeving transformeren)
- **Healthy Cities of the World Project**. (Samenwerking met het stadsbestuur om het lokale milieu en zijn diensten te verbeteren)
- **Intergenerationeel Project**. (Integreert de ouderen van de stad in de klas)
- **Digitaal onderwijsproject** (maakt het mogelijk digitale vaardigheden te verwerven)
- **Ondernemerschapsklasproject** (maakt de uitvoering mogelijk van innovatieve initiatieven of initiatieven in verband met het opstarten van nieuwe bedrijven)
- **eMprende Project - Hulp in Actie** (het Onderwijscentrum is geselecteerd om dit proefproject uit te voeren, gebaseerd op het genereren van instrumenten voor de oprichting van bedrijven)
- **Erasmus+ KA103**. (In UK en Portugal)
- **Erasmus+ KA202**.

Koude Starters

Koude tomatencreme.

Santoña ansjovis met Cordovan salmorejo.

Gepekeldde patrijssalade.

Hete voorgerechten

Galicische octopus.

Extremadura Crumbs.

Gebakken aubergines met riethoning uit Malaga.

Vis

Bacalao Pil Pil met pisto manchego.

Heek in groene saus.

Murciaanse ketel.

Vlees

Ávila T-bone steak.

Lamsstoofpot.

Stoofpot van ossenstaart.

Desserts

Asturische rijst met melk.

Santiago's Cake.

Piononos uit Santa Fe.

NAAM GERECHT	EXTREMEÑA TOMATENSOEP
--------------	-----------------------

INGREDIENTES / INGREDIËNTEN	
ACEITE ----- 0,05 L	OLIJFOLIE
AJO ----- 0,01 KG	GARLIC
CEBOLLA ----- 0,1 KG	ONION
PIMIENTO VERDE ---- 0,1 KG	GROENE PEPPER
TOMATE -----1,5 KG	TOMATO
FONDO ----- 1 L	BROTH
COMINO ----- 0,002 KG	CUMIN
SAL ----- 0,005 KG	ZOUT
PIMENTON ----- 0,002 KG	PAPRIKA
HUEVO ----- 2 UNIDAD	EIEREN

BEREIDING

- Conserveer in een pan de hele en gebroken knoflook. Reserveer.
- Voeg julienned onion toe en pocheer.
- Voeg julienned groene peper toe en pocheer.
- Voeg de fijngesneden tomaten toe en laat ze bakken.
- Bevochtig met de bodem en laat koken.
- Stamp in een vijzel de komijnkorrels tot bloem en voeg de knoflook en een beetje zout toe. Stamp tot een pasta.
- Voeg toe aan de soep en laat het koken.
- Pas de smaak aan met zout, paprikapoeder of komijn, indien nodig. Plet en zeef.

PRODUCT- EN BEREIDINGSONTWIKKELING

De tomatensoep van Extremadura is een klassieker van de regio, vooral omdat de teelt van deze groente nauw verbonden is met Extremadura, dat een van de grootste tomatenproducenten van het land is.

Aanvankelijk werd het gemaakt met tomaat, brood en water. Het gaat om een traditionele zelfvoorzienende bereiding. Afhankelijk van de economie van elk huis voegden sommigen er ham en/of gepocheerd ei aan toe.

Vandaag de dag wordt tomatensoep in restaurants nog steeds volgens de traditie geserveerd. Bij gelegenheid wordt een nieuw voorstel gedaan voor de presentatie ervan. Onze studenten hebben bij gelegenheid ISI tomatenkoekjes gemaakt, ter vervanging van brood. Ze hebben er ook tomatenaroma's in verwerkt, met lecithine.



NAAM GERECHT	ZORONGOLLO SALADE
--------------	-------------------

INGREDIENTEN	
PIMIENTO ROJO ---- 0,5 KG	RODE PEPER
AJO ----- 0,001 KG	GARLIC
CEBOLLA ----- 0,1 KG	ONION
SAL ----- 0,002 KG	ZOUT
VINAGRE ----- 0,005 L	VINEGAR
ACEITE ----- 0,025 L	OLIJFOLIE
(INGREDIENTES OPCIONALES)	(OPTIONELE INGREDIËNTEN)
• HUEVO COCIDO	• BOILED EGG
• TOMATE ASADO	• GEROOSTERDE TOMAAT
• ACEITUNAS	• OLIJF
• BONITO	• BONITO VIS

BEREIDING

- Eerst worden de hele paprika's gewassen en gedurende 35-45 minuten in een voorverwarmde oven op ongeveer 200° C geroosterd, tot het vel zwart is. Daarna laten we ze afgedekt met een doek of plastic zweten om af te koelen door het vel eraf te halen, en worden ze ontdaan van de zaadjes. We kunnen van de gelegenheid gebruik maken om wat tomaten te roosteren, die we ook zullen toevoegen.
- Kook de eieren in kokend water, op gemiddelde temperatuur, gedurende ongeveer 8-11 minuten. Koel af, pel ze en reserveer ze.
- Snijd de geroosterde paprika's in reepjes, voeg geroosterde of ingemaakte tomatenpulp - optioneel- en het knoflookteentje toe. Voeg een flinke scheut extra vierge olijfolie toe, azijn naar smaak en matig zout. Meng om de smaken goed te combineren.
- Serveer met de goed uitgelekte lente-ui, het gesnipperde of gehakte ei en nog wat olie. Bewaar in de koelkast tot serveren.

PRODUCT- EN BEREIDINGSONTWIKKELING

We hebben opnieuw te maken met een traditionele en eenvoudige bereiding, waarin de geroosterde paprika's de hoofdrol spelen. Hoewel het wordt beschouwd als een typische bereiding van de regio Extremadura, is het niet moeilijk om soortgelijke salades te vinden in andere regio's van Spanje.

In de regel gaat het gepaard met enkele van de hierboven genoemde ingrediënten. Wat de evolutie van deze bereiding betreft, kunnen we zeggen dat er weinig is veranderd in de manier waarop het wordt bereid en gekruid. Afhankelijk van het gebied en de tradities zijn er verschillende versies.



NAAM GERECHT	COD PIL PIL
--------------	-------------

INGREDIENTES / INGREDIËNTEN	
(Para el bacalao)	
ACEITE ----- 0,5 L	OLIJFOLIE
AJOS ----- 0,015 KG	GARLIC
CAYENA ----- 0,001 KG	CAYENNE
BACALAO ----- 0,8 KG	COD
(Para el Pisto)	
CEBOLLA ----- 0,1 KG	UIEN
CALABACIN ----- 0,1 KG	ZUCCHINI
BERENGENA ----- 0,1 KG	AUBERGINE
P VERDE ----- 0,1 KG	GROENE PEPPER
P ROJO ----- 0,1 KG	RODE PEPPER
SALSA DE TOMATE ----- 0.2 L	TOMATO SAUCE
Patatas (optioneel)	PAARDEN (Facultatief)

BEREIDING

(Verwerking van de kabeljauw)

- Voeg in een lage pan of een sauteerpan olijfolie toe, samen met wat cayennepeper en gefileerde knoflook. Laat op laag vuur garen en haal eruit als de knoflook goudkleurig is. Reserveer.
- Houd de temperatuur van de olie zacht en dompel er de stukken kabeljauw van ongeveer 150 - 200 gr. in onder. Tijdens het koken of kandelen worden zachte heen-en-weer of zigzagbewegingen gemaakt om een emulsie van de olie zelf te verkrijgen.

(Uitwerking van de Pisto)

- Pel de ui en was de groenten. In mirepoix snijden en apart bakken.
- Verzamel alle groenten en breng ze op smaak met tomatensaus.
- Als u wilt, kunt u er in blokjes gesneden friet aan toevoegen.

PRODUCT- EN BEREIDINGSONTWIKKELING

Aan het eind van de 19e eeuw was Bilbao een distributiepunt voor gezouten vis, met als belangrijkste product kabeljauw. "Het meest karakteristieke gerecht van de Baskische keuken" ontstond door de combinatie van de beschikbare ingrediënten (olie en knoflook).

Dit recept heeft een onomatopoeische naam, want het verwijst naar het geluid dat ontstaat wanneer de kleipot in een cirkelvormige beweging wordt bewogen, het delicate borrelen van de olie en de gelatine op de huid terwijl het mengsel wordt geëmulgeerd.

Het gerecht is in al die tijd niet veranderd. Het enige dat veranderd is, zijn de mogelijke begeleiders van de vis, waartoe in de meeste versies een Pisto behoort. In verschillende Spaanse regio's bestaan zeer vergelijkbare bereidingen met verschillende namen, dit is het geval voor Pisto (Castilla la Mancha en Extremadura) Alboronía (Castilla la Mancha en Andalusië). Sanfaina (Catalonië) Tumbet (Balearen), zelfs het Franse Ratatouille zou op de lijst staan.



NAAM GERECHT	COCKSCOMB
--------------	-----------

INGREDIENTES / INGREDIËNTEN	
CRESTAS GALLO ----- 0,5 kg	COCKSCOMB
AGUA -----	WATER
ACEITE OLIVA ----- 0,05 L	OLIJFOLIE
AJO ----- 0,005 kg	GARLIC
LAUREL	LAUREL
CAYENA	CAYENNE
CEBOLLA ----- 0,1 kg	UIEN
SALSA TOMATE ----- 0,05 L	TOMATE SAUCE
VINO BLANCO ----- 0,02 L	WITTE WIJN
CALDO DE COCCIÓN -----	KOOKBROOD

BEREIDING

- Kook in een snelkookpan, met water, zout en laurier, de ribbetjes enkele minuten.
- Giet af en bewaar het kookvocht.
- Fruit in een sautésaus de in mirepoix gesneden knoflook, samen met de cayennepeper.
- Voeg de fijngesneden ui toe en bak deze mee.
- Voeg de gekookte ribbetjes toe en meng met de ui en knoflook.
- Bevochtig met witte wijn en kook tot het gereduceerd is.
- Bevochtig met de kookbouillon en laat koken.
- Voeg naar smaak tomatensaus toe en pas het zout aan.

PRODUCT- EN BEREIDINGSONTWIKKELING

Dit product wordt veel geconsumeerd in China, Frankrijk en sommige gebieden in Spanje, met name in Zamora, León en Cuenca.

De textuur van de hanenkam is gelatineachtig en kan lijken op varkenspoten of likdoorns. Ze zijn heerlijk als begeleiding van peulvruchten of als garnering van vlees en vis. Sommigen plaatsen het halverwege tussen een voedingsmiddel en een geneesmiddel vanwege de heilzame gelatineuze samenstelling voor de verbetering van de mechanische en spierfunctie.

Deze traditionele, eenvoudige bereiding die gekoppeld is aan een keuken voor levensonderhoud en gebruik is in de loop der jaren helemaal niet veranderd. Eenmaal gekookt wordt het op smaak gebracht, met tomatensaus of andere dressings, meestal iets pittigs.



	MIGAS EXTREMEÑAS
NAAM GERECHT	BREADCRUMBS

INGREDIENTES / INGREDIËNTEN	
ACEITE.....0.1 L.	OLIJFOLIE
AJO.....0.025 KG	GARLIC
PIMIENTO ROJO.....0.3 KG	RODE PEPER
CHORIZO.....0.1 KG	CHORIZO
PANCETA.....0.1 KG	FRESH BACON
PAN VIEJO.....0.5 KG	OLD BREAD
HUEVO.....4 UND.	EIEREN
JAMÓN SERRANO...0.1 KG	SERRANO HAM

BEREIDING

- Bak in de olijfolie de hele en gebroken knoflook, de in reepjes gesneden paprika's. Ze reserveren.
- In plakjes of blokjes gesneden vleesproducten worden in dezelfde olie gebruikt. Ze reserveren.
- Voeg in dezelfde olie het in dunne plakjes of kleine stukjes gesneden brood toe. Meng en drukken, kort laten koken, omdraaien en meerdere malen herhalen.
- Wanneer het brood een homogene gouden kleur heeft, de knoflook, paprika en vleeswaren toevoegen, mengen en opdienen met een gebakken ei en ham.

PRODUCT- EN BEREIDINGSONTWIKKELING

Hoewel er schriftelijke verwijzingen zijn naar de oorsprong van de uitwerking van de kruimels, zowel in het Romeinse Rijk als bij de moslims. Geen enkele komt overeen met het huidige concept van de kruimels. Men moet de latere tijden benaderen, vanaf de 15e en 16e eeuw, toen Castilië Spanje begon te worden, een herbevolking van de zuidelijke gebieden van het schiereiland die de Arabieren leeg hadden achtergelaten.

Deze uitwerking hangt vooral samen met transhumante herders, met een eenvoudige keuken waarin weinig ingrediënten zijn verwerkt. Ook verbonden met het gebruik van grondstoffen. In Spanje zijn er verschillende soorten miga's, afhankelijk van het geografische gebied. Het verschil wordt gemarkeerd door de bijgerechten, meestal groenten, zelfs fruit zoals meloen of druiven, en vlees- of visproducten.

Een van de onderscheidende elementen is de textuur, soms wordt het gemaakt met brood en er zijn regio's zoals Castilla la Mancha of Murcia die het maken met tarwemeel en water, waardoor een textuur van min of meer dikke room gegarandeerd wordt.

Een van de versies die in het noorden van Extremadura te vinden is, is die waarbij gesneden en gebakken aardappelen worden gemengd met de kruimels.



Traditionele broodkruimels



Broodkruimels met aardappelen

NAAM GERECHT	ZAMORA RIJST
--------------	--------------

INGREDIENTES / INGREDIËNTEN	
ACEITE OLIVA----- 0,02 L.	OLIJFOLIE
AJO -----0,05 Kg.	GARLIC
LAUREL -----0,0005 Kg	LAUREL
PIMENTÓN -----0,01 Kg	SMOKE PAPRIKA
SAL -----0,005 Kg.	ZOUT
CEBOLLA ----- 0,1 Kg.	UIEN
OREJA DE CERDO ----- 0,1 Kg.	VARKENSOREN
MANITAS DE CERDO ----- 0,1 Kg.	VARKENSHANDEN
CHORIZO -----0,1 Kg.	CHORIZO
LOMO DE CERDO ----- 0,1 Kg.	PIG LOIN
JAMÓN ----- 0,1 Kg.	SERRANO HAM
PANCETA----- 0,1 Kg.	FRESH BACON
FONDO -----1,5 L.	KOOKBROOD
ARROZ -----0,5 Kg.	RIJST

BEREIDING

- Kook het oor en de krop in een aparte pan gedurende ongeveer 45 minuten.
- Fruit in een kleipot de in mirepoix gesneden ui en knoflook in olijfolie, samen met het laurierblad.
- Voeg gesneden chorizo en in blokjes gesneden mager varkensvlees toe. Blijf bakken.
- Voeg de gekookte en gesneden oren en trotters toe.
- Breng op smaak met paprikapoeder.
- Voeg het kookvocht van de oren en de trotters toe.
- Als het begint te koken voeg je de rijst toe.
- Kruid met zout en plaats in de oven op 180°C gedurende 15min.
- Laat 5 minuten staan.
- Vergezeld van geraspt hardgekookt ei.

PRODUCT- EN BEREIDINGSONTWIKKELING

De Zamora-rijst wordt beschouwd als een van de populairste en meest gevraagde specialiteiten in de restaurants van de provincie Zamora. Het is een bescheiden gerecht van boerenafkomst. De belangrijkste ingrediënten zijn vleesproducten van de varkensslacht (meestal de kraakbeenachtige delen zoals: de trotters en het oor) en rijst. Het heeft een karakteristiek aroma en een rode kleur, door het gebruik van zoete paprika.

Er wordt gezegd, hoewel er geen documenten zijn om dit te bewijzen, dat het gerecht afkomstig is van de steden en volkeren van de regio Aliste. Het is niet bekend sinds wanneer dit gerecht wordt gemaakt en gegeten, maar in 1890 komt het al voor in de receptenlijst van de keukengids El Practicón.

Hoewel het voor het diner kan lijken op een gerecht met een aanzienlijk vetgehalte, is niets minder waar; we moeten het gelatinegehalte niet verwarren met een valse schijn van vet.



NAAM GERECHT	KONIJN IN SALMOREJO
--------------	---------------------

INGREDIENTES / INGREDIËNTEN	
CONEJO GRANJA 1 Kg.	RABBIT
AJO 0,1 Kg.	GARLIC
CAYENA 0,003 Kg.	CAYENNA
PIMENTÓN 0,01 Kg.	SMOKE PAPRIKA
VINAGRE 0,05 L.	VINEGAR
ACEITE OLIVA 0,01 L.	OLIJFOLIE
TOMILLO 0,005 Kg.	THYME
COMINO 0,005 Kg.	CUMIN
VINO BLANCO 0,125 L.	WITTE WIJN
ACEITE OLIVA 0,3 L.	OLIJFOLIE

BEREIDING

- Pel en pureer de knoflook met een beetje zout en de cayennepeper.
- Meng in een kom het vorige mengsel met de azijn, de witte wijn, de fijne kruiden en de specerijen (paprikapoeder, tijm en komijn). Laat 12 tot 24 uur marineren.
- Snijd het konijn in stukken en bak de stukken.
- Doe in een steelpan en bevochtig met de marinade en laat inkoken.
- Serveer.



NAAM GERECHT	INGEMAAKTE PATRIJSSALADE
--------------	--------------------------

INGREDIENTES / INGREDIËNTEN	
PERDIZ -----0,4 Kg.	PARTRIDGE
SAL ----- 0,005 Kg.	ZOUT
PIMIENTA NEGRA -----0,005 Kg.	BLACK PEPPER
HARINA -----0,1 Kg.	FLOUR
ACEITE OLIVA ----- 0,05 L.	OLIJFOLIE
AJO ----- 0,005 Kg.	GARLIC
CEBOLLA ----- 0,1 Kg.	UIEN
ZANAHORIA----- 0,1 Kg.	CARROT
PIMIENTA GRANO ----- 0,005 Kg.	ZWARTE PEPERKORRELS
CLAVO ----- 0,005 Kg.	CLOVE
VINAGRE ----- 0,2 L.	VINEGAR
VINO BLANCO -----0,2 L.	WITTE WIJN
AGUA ----- 0,6 L.	WATER
LECHUGAS VARIADAS----- 0,2 Kg.	DIVERSE SLA
(VINAGRETA PIPIRRANA)	(VINAIGRETTE SAUS)
CEBOLLA ----- 0,05 Kg.	UIEN
PIMIENTO ROJO ----- 0,05 Kg.	RODE PEPER
TOMATE ----- 0,05 Kg.	TOMATO
CEBOLLINO -----0,005 Kg.	CHIVE

BEREIDING

- Avian de patrijzen en het hoofdstel, om de stukken heel te houden.
- Kruid, bestrooi en bak de buitenkant in olie. Reserveer.
- Fruit in een steelpan de gelamineerde knoflook, de julienned ui en de gesneden wortel. Voeg laurier, peperkorrels en kruidnagels toe.
- Leg de patrijzen in de pan en bevochtig ze met de vloeistoffen (azijn, wijn en water). Kook 2 uur op laag vuur.
- Ontbeen, zodra het koud is, de borsten en dijnen in hun geheel.
- Plet en zeef de escabeche (kookbouillon) om als dressing te gebruiken.
- Snijd de groenten van de pipirrana saus regelmatig tot een fijne mirepoix.
- Leg het mengsel van sla op de bodem, verkruidde patrijs erop en eindig met een stukje entrecote en dij. Voeg pipirrana- en augurkensaus, peterselieolie, gehakte bieslook en gekookt ei toe.

PRODUCT- EN BEREIDINGSONTWIKKELING

La **perdiz escabechada** is een van de culinaire specialiteiten van de keuken van Castilla la Mancha, die bestaat uit een bord met als hoofdingrediënt de perdiz. Het is een koud of koud gerecht.

El plato se conocía ya en la cocina española del siglo XVI, cuando el cocinero Domingo Hernández de Maceras describe en su libro "*Libro del arte de cocina*" la forma de elaborarlas. Esta preparación manchega ha sido muy documentada en la cocina española. Een Engelsman, Lord Ross genaamd, die Spanje in 1610 bezocht tijdens de heropening van Felipe II, zei: "Es un plato muy citado en la literatura castellana".

En la actualidad, podemos decir que no ha cambiado nada en absoluto, salvo en los acompañamientos y formas de servir. In dit geval heeft de oud-leerling van ons educatief centrum

ervoor gekozen om het eten te serveren op een koude, droge manier, met verschillende lechugas, salsa vinagreta de hortalizas en piñones.

Gepekeld patrijs is een van de culinaire specialiteiten van de keuken van Castilla-La Mancha, bestaande uit een wildgerecht met patrijs als hoofdingrediënt. Het is een gerecht dat warm of koud wordt geserveerd.

Het gerecht was al bekend in de Spaanse keuken van de 16e eeuw, toen de kok Domingo Hernández de Maceras in zijn boek "Libro del arte de cozina" beschreef hoe ze te bereiden. Deze bereiding uit La Mancha is goed gedocumenteerd in de Spaanse keuken. Een Engelse reiziger genaamd Lord Ross die Spanje bezocht in 1610 tijdens het bewind van Felipe II zei: "Het is een veel geciteerd gerecht in de Castiliaanse literatuur."

Op dit moment kunnen we zeggen dat er niets veranderd is, behalve in de bijgerechten en manieren van opdienen. In dit geval hebben de studenten van ons opleidingscentrum ervoor gekozen om het koud te serveren, zonder been, met diverse slasoorten, plantaardige vinaigrettesaus en pijnboompitten.



NAAM GERECHT	LAMB STEW
--------------	-----------

INGREDIENTES / INGREDIËNTEN	
CORDERO.....1.5 KG	LAMB
AJO.....0.005 KG	GARLIC
LAUREL.....0.001 KG	LAUREL
CAYENA.....0.001 KG	CAYENNE
ALMENDRAS.....0.015 KG	ALMONDS
CEBOLLA.....0.15 KG	UIEN
PIMENTÓN DULCE....0.010 KG	ROOKPAPRIKA
PIMIENTO ROJO.....0.15 KG	RODE PEPER
VINO BLANCO.....0.250 L	WITTE WIJN
AGUA.....	WATER

BEREIDING

Optie 1

- Bak de stukken lamsvlees (poot, nek, rok) in stukjes in een pan en zet ze opzij.
- Bak in dezelfde pan de amandelen bruin en zet ze apart.
- Bak in dezelfde pan de gesneden knoflook, ui en peper.
- Wanneer de groenten gesmolten en gaar zijn, het lamsvlees en de paprika toevoegen en de witte wijn. Laat de wijn inkoken en voeg water toe om het geheel te bedekken.
- Laat gaar koken.
- Maal de amandelen fijn en voeg ze toe aan de pan.
- Begeleid met aardappelen en gebakken paprika's.

Optie 2

- Been de lende uit en braad de botten en maak er bouillon van.
- Blancheer de nieren in koud water met knoflook en laurier.
- Vul de lende met de nieren, pruimen, oprollen en bridgen.
- Bak het stuk in een pan en zet het apart.
- Bak in dezelfde pan de gesneden knoflook, ui en paprika.
- Doe het lamsvlees in de pan en bevochtig het met witte wijn tot het gereduceerd is. Voeg de bottenbouillon toe en laat ongeveer 90 minuten koken.
- Laat afkoelen, verwijder de flens en snijd in medaillons.
- Meng de saus en zeef.

PRODUCT- EN BEREIDINGSONTWIKKELING

La Caldereta is de naam die in Spanje wordt gegeven aan verschillende gerechten, stoofschotels op basis van een reductie van water, olie of wijn, met vlees of vis, maar ook met groenten. Ze worden traditioneel beschouwd als "armeluisgerechten" vanwege hun eenvoud en hun naam verwijst naar het feit dat ze vroeger in grote ketels werden gekookt, ijzeren potten die op het vuur werden gezet. Ze werden vroeger op straat gemaakt, buiten en ter gelegenheid van plaatselijke festiviteiten, een gebruik dat in veel steden nog steeds bestaat.

De visstoofpot is meer verbonden met de vissers en de lamsstoofpot met de herders. Er moet echter worden verduidelijkt dat in het algemeen de patron degene is die de stoofpot eet die is gemaakt van de edele delen van het lam en de herder de lamsstoofpot die is gemaakt van het slachtafval. In Extremadura bestaat er een gerecht dat hier een echte afspiegeling van is en dat Chanfaina heet, gemaakt met nieren, longen, hart, tong, enz.

Deze uitwerkingen zijn in de loop der jaren helemaal niet veranderd, onze studenten hebben ook een iets uitgebreider voorstel gedaan, namelijk optie 2.



NAAM GERECHT	ZOETE REPÁPALOS
--------------	-----------------

INGREDIENTES / INGREDIËNTEN	
PAN.....0.5 KG	BROOD
LECHE.....2 L	MELK
AZÚCAR.....0.5 KG	SUIKER
HUEVOS.....2 UND	EGG
PIEL DE LIMÓN.....1 UND	LEMON PEEL
PIEL DE NARANJA.....1 UND	ORANJE PEEL
RAMA DE CANELA.....1 UND	CINNAMON STICK
LICOR DE ANÍS.....0.005 L	ANISETTE
ACEITE DE OLIVA.....0.5 L	OLIJFOLIE

BEREIDING

- Verwijder de korst van het brood en kneed het kruim met twee eieren, 100 gram suiker en de anijs en een beetje chemische gist (optioneel), tot een fijn en smeug deeg.
- Vorm balletjes om de repápalos van een formaat tussen dat van een walnoot en dat van een hazelnoot, en bak ze in zeer hete olie. Laat ze uitlekken op absorberend papier.
- Doe de melk, op laag vuur, met de citroen- en/of sinaasappelschil, het kaneelstokje en de resterende suiker tot het begint te koken. Voeg de zojuist gebakken bolletjes deeg toe, zet het vuur lager en blijf ongeveer 15 minuten koken.
- Laat 2 of 3 uur staan in de koelkast.

PRODUCT- EN BEREIDINGSONTWIKKELING

In zoete bereidingen (gedrenkt in melksaus) of hartige (in stoofschotels, stampotten en stampotten) krijgt dit basismengsel van brood en ei evenveel namen als de gebieden in Spanje waar het wordt bereid: repalparos, sponzen, broodjes, rellenitos of rellenitos, kakkerlakkenballen, pelluelas, matahambre, gehaktballen, koeken, tortilla's uit San José en natuurlijk repápalos uit Extremadura.

Kortom, het is een uitwerking waarbij het oudbakken brood van vroeger werd gebruikt, hoewel het ook logisch is dat bij gebrek aan grondstoffen, vindingrijkheid resulteert in het feit dat je met weinig middelen een veelheid aan resultaten kunt verkrijgen.



Zoete repápalos



Zoutpannen

NAAM GERECHT	PESTIÑOS
--------------	----------

INGREDIENTES / INGREDIËNTEN	
HARINA.....0.3 KG	FLOUR
VINO BLANCO.....0.05 L	WITTE WIJN
ANÍS.....0.005 KG	ANISEED
ACEITE OLIVA.....0.1 L	OLIJFOLIE
PIEL DE LIMÓN.....1 UNID	LEMON PEEL
CANELA EN RAMA....1 UND	CINNAMON STICK
SAL.....0.001 KG	ZOUT
ACEITE PARA FREIR	OLIE VOOR HET BAKKEN
MIEL.....0.1 KG	HONEY

BEREIDING

- AroKruid de olijfolie in een pan of koekenpan met de citroenschil en het kaneelstokje en laat afkoelen.
- In een bak doen we de hele hoeveelheid bloem samen met de reeds gearomatiseerde olie, de witte wijn, de anijs en de theelepel zout. We mengen alles, kneden tot het loslaat van de wanden en laten het rusten.
- Rol het deeg uit op een met bloem bestoven oppervlak en rol het uit tot een dikte van ongeveer 2-3 mm. We maken vierkanten van ongeveer 10 x10 cm en vouwen twee tegenover elkaar liggende hoeken naar het midden en bewaren die. Deze handeling herhalen we met al het deeg.
- We zullen bakken in overvloedige olie op gemiddelde temperatuur en reserveren

JAMMED:

- We verdunnen 10 g honing met 2 eetlepels water om het vloeibaarder te maken.
- We nemen het vuur en verhitten het zonder dat het gaat koken. We doen de gebakken pestiños in de honing en laten ze ermee bedekken.
- Haal ze eruit, laat ze uitlekken op een rooster en laat ze afkoelen.

PRODUCT- EN BEREIDINGSONTWIKKELING

De geschiedenis van de pestiño gaat minstens terug tot de 16e eeuw, en is waarschijnlijk nog veel ouder. De eerste literaire verwijzing is te vinden in La Lozana andaluza (1528) van Francisco Delicado, een werk waarin hij wordt genoemd als onderdeel van het culinaire repertoire van de hoofdpersoon. In 1791 wordt hij genoemd in de anonieme klucht Los Locos de Mayor Marca. Hij wordt ook genoemd in The Three-Cornered Hat (1874) van Pedro Antonio de Alarcón.

De pestiño is verwant aan de Marokkaanse shebbakiyya, wat wijst op een mogelijke gemeenschappelijke oorsprong, misschien Andalusisch. Terwijl pestiño meestal wordt bereid rond Kerstmis of tijdens de Goede Week, wordt shebbakiyya vaak gegeten tijdens de Ramadan vanwege zijn energiewaarde, ideaal om het vasten te verbreken. Dit suggereert opnieuw een gemeenschappelijke oorsprong die verband houdt met religieuze vieringen en die op zijn beurt gerelateerd zou kunnen zijn aan andere pannendesserts die hun oorsprong vinden in het Joodse Pesach.

De meeste gefrituurde nagerechten in Spanje vinden hun oorsprong in de Andalusische keuken, die dol is op het massale gebruik van suiker, honing en kaneel. Deze desserts worden nog steeds gemaakt zoals toen.



LITOUWEN

TIJDENS HET PROJECT WERDEN NIEUWE RECEPTEN HERSTELD OF GEBOREN

Wij zijn chef-kok Artūras Rakauskas en Public Relations en Marketing Manager Monika Būbaityta dankbaar voor het creëren en uitvoeren van de recepten samen met de chef-studenten met speciale onderwijsbehoeften van het Kaunas Technology Training Center. We willen ook Jolita Brieda, de directeur van het restaurant "Kuchmistrai" bedanken voor de ontvangst. In uw restaurant konden wij de ware tijdgeest van Smetona voelen. Lezers worden uitgenodigd om te koken en naar de tijd van de Smetoniaanse lunch te gaan.





SMETONOS LUNCH volgens de Kuchmistra van de keuken van de Zypliai Manor en zijn assistenten voor personen met speciale behoeften.

Op basis van de recepten uit het boek "Ponios Smetonienė's Kitchen" worden gerechten gecreëerd die voldoen aan de smaak van de hedendaagse diners, maar die in overeenstemming zijn met het Interbellum protocol. De officiële gastenlunch in Kaunas bestond toen uit 5 gerechten (7-12 in het buitenland). Een koud voorgerecht, soep, vis- of groente- en vleesgerecht en een dessert werden op tafel gezet. President Smetona, die uit een boerenfamilie kwam, hield van eenvoudiger eten, dus de lunch was vrij bescheiden, we gebruikten vrij alledaagse producten om te maken, maar altijd lekker en mooi opgediend. Mevrouw Smetonienė zorgde daar speciaal voor. Interwar wordt gekenmerkt door een combinatie van moderne en traditionele gerechten, dus het past perfect bij de filosofie van het restaurant "Kuchmistrai" om de historische Litouwse keuken te koesteren.

MENU

Een compliment van de chef

Boterhammen met amandelen en kaas

Eerste cursus

Smetoniški koude borscht gekookt in brood
zuurdesem met lamstong

Tweede gerecht

Zalmforel met champignons, selderij en
wortels

Dessert

Zwarte bessen ijs

Een compliment van de chef *Boterhammen met amandelen en kaas*

Ingrediënten:

- Amandelmeel 200g
- Geitenmelkse kaas 400g
- Ciabatta brood 1 brood
- Tijm voor decoratie

Technologie maken:

Meng het amandelmeel en de geitenkaas goed door elkaar tot een gladde massa.

We snijden het ciabatta brood in plakken van 1 cm dik.

Verdeel de bereide massa over de gerimpelde ciabatta.

Garneer met tijm.



Eerste cursus

Smetoniški koude borscht gekookt in brood zuurdesem met lamstong

Ingrediënten:

- Lamstongetjes 6 stuks.
- Water 500ml
- Worcestershire saus 50ml
- Gekorrelde mosterd 40g

Soep basis:

Ingrediënten:

- Geroosterde broodkorsten 100g
- Rode bietenbladeren 100g
- Water 2 l
- Tijm 15g
- Zout en peper naar smaak.



Maken:

Bereiding van lamstongetjes

We wassen de tongen van het lam;
We doen de gewassen lamstongen in een pot;
Giet water, worcestershiresaus en grove mosterd in de pan;
Zet de pan, na het afdekken, in een voorverwarnde oven van 94° C en laat hem 12 uur staan;
We verwijderen de huid van de tong.
We snijden de lamstongetjes in reepjes.

Bereiding van de soepbasis:

Giet het water voor de soepbasis bij de lamstongbouillon en voeg de bietenblaadjes toe;
Breng alles aan de kook en zet het vuur laag, laat het ongeveer 1 uur sudderen;
We wrijven alles en gieten het door een zeef;
Bij het opdienen verwarmen we de bouillon,
We voegen reepjes tong, tijm en bietenblaadjes toe;
We witten met zure room.



Tweede gerecht

Zalmforel met champignons, selderij en wortels

Ingrediënten:

- Zalmforel
- Dragon
- Zout
- Olijfolie
- Citroensap
- Noten

Maken:

We wrijven de forel in met dragonzout en laten hem 3 uur staan. om te zouten

Leg de forel in de bakfolie, besprenkel met olijfolie; Besprenkel met wat citroensap;

Pak het in en bak het 20 minuten in de oven op 180°C.

Terwijl de forel bakt, maken we de klassieke witte saus.

Gebakken forel geserveerd met julian groenten;

Alles is bestrooid met gemalen noten.



Witte klassieke saus

Ingrediënten:

- Boter
- Meel
- Melk
- Nootmuskaat
- Zout

Maken:

We doen boter in een pan, bloem en bakken het een beetje terwijl we roeren met een garde;
Giet de melk erbij en meng goed;
Breng aan de kook, breng op smaak met gemalen nootmuskaat en zout.

Jullian gehakte groenten

Ingrediënten:

- Wortelen
- Selderij
- Olijfolie

Maken:

Snijd wortels en selderij in rietjes;
Bak ze in een verwarmde pan op olijfolie goudbruin;
Giet de gekookte groenten in de witte saus.



Dessert

Zwarte bessen ijs

Ingrediënten:

- Zwarte bessen 200g
- Suiker 100g
- Water 200g
- Gelatine 5g
- Citroensap 20g

Maken:

Week gelatine in water om op te zwellen;

We doen alle overige ingrediënten in een pot en zetten die op het fornuis om te koken;

Zet na het koken het vuur lager en laat het nog ~15 minuten koken;

We malen alles met een staafmixer (blender) en gieten de massa door een zeef;

Nadat de massa is afgekoeld tot ~40°C, gelatine toevoegen;

We mengen alles goed, draaien het uit en zetten de massa in de vriezer;

We serveren ijs met verse bramen en chocoladekrumels.



NAPOLEON VAN SMETONENIENE TAART

(Het recept is authentiek, onbewerkt. Het recept werd verstrekt door iemand die dicht bij de eigenaar van Smetonienė staat, wij danken u oprecht voor het delen)

Biscuit (1 laag)

- 7 eieren
- 7 lepels suiker.
- kleine soda
- 7 lepels bloem

Klop alles gedurende 30 minuten tot een luchtige consistentie met een garde boven een heet stoombad.

Andere lagen kunnen hetzelfde zijn of 1 glas. maanzaad + 3 eetlepels bloem.

Crème

- 2 eieren
- 2 glazen. suiker
- 1 glas. melk

Kook tot de consistentie van honing.

- Voeg vervolgens 300 g boter toe en meng met de afgekoelde room tot een gladde massa.

Kwijlend

- Sterke eikelkoffie (afhankelijk van het aantal lagen, maar je hebt genoeg nodig om het hele koekje te doordrenken)
- Citroensap
- Alcohol (rum is het beste)

In lagen wordt één laag besmeerd met zure jam (appel of cranberry).

Het wordt drie dagen koel bewaard en dan pas gegeten.



ERFGOED VARKENSVLEES IN DE HUIDIGE CONTEXT: IBERICO VARKENSVLEES WORDT GEMAAKT OP DE GRILL EN OP HET VUUR

(Wij danken oprecht de studenten van het Kaunas College voor hun medewerking en docent Žydrone Žarskienė voor hun samenwerking met de chef-studenten met speciale onderwijsbehoeften van het Kaunas Technology Education Center)



Litouwers hebben varkensvlees gegeten, gebakken, gekookt, gerookt, gezouten. In Litouwen bestaat al sinds de oudheid de traditie om na het slachten van een varken snelle worsten te maken (snelle consumptie, vers), en die werden dan gekookt of gestoofd met zuurkool, direct op het vuur gebakken of met vet gevuld in een koekenpan (bakvorm), op smaak gebracht met kruiden of honing. Voor worsten nam men niet het beste vlees, maar verschillende stukken ham, schouder, of andere stukken vlees, en maalde dat dan. De bereide massa werd gekruid met zout, peper, komijnzaad en in de dunne darmen van varkens gestopt om worsten te vormen.



Nou, vlees grillen op kolen, volgens erfgoed onderzoekers, wordt geïdentificeerd met de Viking tijden. Ze groeven een gat in de grond, waar ze een vuur maakten. Als er veel sintels waren, legden ze er stukken vlees op die in klisbladeren waren gewikkeld en met klei waren ingesmeerd. Ze bedekten het met sintels en legden er een laag graszoden op. Na een hele dag wandelen kwamen ze 's avonds, moe van de opwinding, bijeen voor een ondergrondse barbecue. Ze verscheurden de zoden, veegden de as weg, en schudden de uien en rapen die ze uit de tuinen van de vijand hadden gehaald uit de zakken. Ze legden het gekookte vlees in de gelda, gingen in een kring zitten en propten hun buiken zo vol als ze konden. Zo is de wens om gemarineerd vlees op de kolen te grillen tot op de dag van vandaag blijven bestaan, en de Litouwers zijn daarop geen uitzondering.



Na het slachten gebruikten de Litouwers verschillende botten voor het bereiden van soepen en stoofschotels en roosterden ze in een verwarmde oven. De botten werden gemarineerd met verschillende kruiden, zout en peper. Tegenwoordig marinieren we botten en grillen we ribben, we koken in grills, barbecues.



Na evaluatie van Noordelijk en Zuidelijk (Iberico) varkensvlees bleek het Iberico-varkensvlees het dichtst bij de smaak van de oude Litouwers te liggen, omdat het vetter is en meer doet denken aan de smaakkenmerken van de oude, in Litouwen geteelde varkensrassen.



EN EEN PAAR TECHNOLOGIE KAARTEN...

"GEMARINEERDE RIBBETJES"

Het recept

Rij Nee.	De naam van de grondstof	Hoeveelheid, kg
1.	Varkensvlees, lamsribbetjes	100,00
	Iš viso:	100,00
	Prieskoniai ir priedai	Hoeveelheid, kg
1.	Zout	2,00
2.	Kruidenmix	0,60
3.	Water/olie	50/50
	Totaal:	103,60
	Opbrengst 70%	70,00

De technologie van de productbereiding:

1. De gesneden ribbetjes worden ingewreven met de bereide marinade, die op een constante temperatuur van +4 - +6 °C wordt gehouden.
2. De ribben worden vacuüm verpakt.
3. De ribben worden niet langer dan 48 uur bewaard in een kamer bij een temperatuur van ≤6°C. in dozen, vacuüm gedurende 5 dagen.

Mogelijke allergenen:

Er zijn geen allergenen.

"VERSE WORST"

Het recept

Rij Nee.	De naam van de grondstof	De norm, kg/ 10 - th kg
Grondstof, kg		
1.	Koteletvlees (rund, lam, kalf, varken)	10
Specerijen en additieven, kg		
2.	Zout	0,140
3.	Zwarte peper (gemalen)	0,020
4.	Kruidenmix (geen zout)	0,050
5.	Water	1 lit.
	Totaal:	1,21
	Opbrengst 110%	11,00

De technologie van de productbereiding:

1. De grondstof en de vereiste hoeveelheden additieven worden gewogen op een weegschaal.
2. De gekozen grondstof wordt gemalen, gemengd met kruiden en water; als de grondstof het water goed opneemt, kan de hoeveelheid water worden verhoogd tot 1,5 liter.
3. De bereide massa wordt in natuurdarm gestopt en er worden worsten gevormd.
4. Om het vormen van worsten te vergemakkelijken, moeten de darmen ongeveer 2-3 uur in water op kamertemperatuur worden geweekt.
5. Worsten worden tot 48 uur bewaard bij $\leq 6^{\circ}\text{C}$. in dozen, vacuüm tot 5 dagen.

Mogelijke allergenen:

Er zijn geen allergenen.

TECHNOLOGISCHE KAART KAUNAS LINDEN MEAD

(Wij danken Ugnė Šalnaitė, een alumna van het college van Kaunas, faculteit levensmiddelen technologie, voor het recept en de gereconstitueerde mede).

Naam van de drank: Kaunas lindenmede

De naam van de grondstof	Meeteenheid	Hoeveelheid grondstoffen
		Brutto
Lindehoning	kg	10
Drinkwater	L	10
Gedroogde lindebloemen	g	100
Gist	g	10

De honingmassa wordt verdund met schoon zacht water, waarbij het gehele volume van water en honing wordt overgegoten. Bij het koken van mede wordt vaak geroerd en tijdens het koken ontstaat voortdurend schuim, dat moet worden afgeschuimd; dit beïnvloedt de transparantie van de mede. Aan het einde van het schuimen worden gedroogde lindebloesems in het vat gedaan en zoveel water gegoten als er verdampt is, en laat men de pot nog een half uur koken op een langzaam vuur. Voor de lindebloesems kunnen hopzakjes worden gebruikt om onzuiverheden in de mede te verminderen.

Aan het einde van het koken wordt de mede afgekoeld tot een temperatuur van 20-24 graden, waarna de mede wordt overgebracht naar een gistvat, waarin ook gist wordt toegevoegd, en de mede gedurende 4-6 weken bij een temperatuur van 16-18 graden fermenteert.

Na de gisting wordt de mede gefilterd en gebotteld, zonder luchtspleten, en rijpt hij nog 2 tot 4 jaar in de bottelcontainer.





NOTENBROOD

Hoe is het idee ontstaan om deze recepten na te maken...

Wij danken de gerespecteerde Aida Čižikaita voor het authentieke recept

In de loop van het project ontving het team een 100 jaar oud notenbroodrecept uit de regio Kėdainiai (dorp Grineliai), dat door moderne voedingsdeskundigen van het opleidingscentrum voor levensmiddelenindustrie en -handel in Kaunas werd aangepast en afgestemd op de huidige behoeften.

Beschrijving van het originele recept:

Het bakken van dergelijk brood heb ik geleerd van mijn grootmoeder Stefanija Miniotiene, die in het district Kėdainiai, in het dorp Grineli, woonde. Mijn grootmoeder was geboren in de buurt van die plaats - Uždubisy. Daar was de boerderij van overgrootvader, heel modern voor die tijd. De overgrootouders gingen naar Amerika (waarschijnlijk Brazilië), verdienden geld en zetten een moderne modelboerderij op. En brachten natuurlijk culinaire ideeën mee (grootmoeder had zulke gerechten en kookgewoonten die ik in haar omgeving niet heb gezien).

Het is waarschijnlijk dat notenbrood er een van is geweest. Noten groeien ook in Litouwen, ze worden al sinds de oudheid gebruikt als voedsel, ze werden gebruikt om verschillende gerechten op smaak te brengen, zelfs als snack. Als het idee inderdaad mee naar huis werd genomen, werd het aangepast aan de omstandigheden in Litouwen, en tegen de tijd dat ik het leerde, was het aanzienlijk veranderd. Het is waar dat het gerecht notenbrood ook in de Litouwse literatuur is vereeuwigd - we hebben zelfs een werk van S. Šaltenis met die naam.

Eerst de zuurdesem. Gemaakt van grof (razav) rogge-meel en water. Het gist in drie dagen. Het meel wordt met water overgoten en warm gehouden, de gist wordt elke dag "gevoed" met meel en water.

Brooddeeg wordt gemengd van notenmeel. Ik weet niet zeker wat voor notenmeel als basis werd gebruikt toen oma brood bakte in de oven. Nu, vanwege de beschikbaarheid en de prijs, is de basis pindameel (het is gemakkelijk te verbouwen op je perceel), maar ik voeg ook hazelnoot- en walnootmeel toe (beide groeien in Litouwen). Ik voeg ook gemalen lijnzaad en hennepzaad toe. Ik laat het gemengde deeg rijzen (tot 1 uur).

Terwijl het deeg rijst, bereid ik de toppings voor. Ik kook wat komijn in kokend water. Ik maal wat komijn en koriander in een koffiemolen. Ik maal verschillende soorten noten met een mes of stamper. Ik maal wat van de gehakte noten in een koffiemolen. Ik zeef de afgekoelde komijnzaadjes en spreid ze uit op een handdoek om te drogen.

Nadat het deeg gerezen is, voeg ik alle voorbereide ingrediënten toe en nog wat verse koriander en sesam. Dan kneed ik het deeg en breng het over in een met bakpapier beklede vorm. En ik laat nog een paar minuten rijzen. Ik bevochtig het gerezen deeg met water en bestrooi het met een snufje komijn en koriander.

Ik haal het uit de oven, bevochtig de bovenkant met water en bedek het met een doek. Als hij is afgekoeld, haal ik hem uit de vorm.

Ik moet je waarschuwen dat het brood erg lekker is en meer op een cake lijkt 😊. Maar de opbrengst is laag, en de kosten zijn hoog.
Heerlijk.



NOTENBROOD

(Wij danken de docenten brood en banket van het Kaunas Food Industry and Trade Training Center hartelijk voor het maken van de kaart en het testen van het recept)

Grondstoffen voor zuurdesem:

Volkoren roggemeel	140 g
Water	200 g

Ingrediënten voor het braden:

Volkoren roggemeel	100 g
Water	200 g
Lijnzaad	10 g
Komijn	10 g
Moutextract	20 g

Ingrediënten voor het mengsel:

Volkoren roggemeel	200 g
Sesamzaad	20 g
Walnoten	10 g
Gemalen noten	10 g
Hazelnoten	10 g
Lijnzaad	10 g

Grondstoffen voor het deeg:

Volkoren roggemeel	200 g
Tarwebloem 812	150 g
Honing	80 g
Olie	50 g
Gemalen noten	30 g
Walnoten	30 g
Hazelnoten	30 g
Water	30 g
Suiker	20 g
Geperste gist	10 g
Zout	10 g



Productie van zuurdesem:

- Eerste dag. De helft van het roggemeel wordt gemengd met al het water en warm gehouden.
- Dag II. De gist wordt gevoed door toevoeging van 25 procent roggemeel en warm gehouden.
- Dag III. Het zuurdesem wordt gevoed door toevoeging van het resterende roggemeel en warm gehouden.



Gemaked:

- Eerste dag. Roggemeel, komijn, moutextract, lijnzaad worden overgoten met heet water. Alles wordt goed gemengd. Kaal wordt suikerachtig.
- Dag II. De hoofdhuid wordt warm gehouden. De fermentatie begint.
- Dag III. Het kale hoofd wordt gevoed met een nieuw geprepareerd kaal hoofd.
- Dag IV. De gegroeide droesem wordt gemengd met gegiste gist.
- Noten om te mengen worden gemalen en toegevoegd. Roggemeel, sesamzaad, lijnzaad en water worden aan het mengsel toegevoegd. Gefermenteerd in een warme omgeving. Er wordt een zuur mengsel verkregen.



Onze partners, die er in hoge mate toe hebben bijgedragen de recepten nieuw leven in te blazen en over te brengen naar de hedendaagse context.

KAMER VAN HANDEL, INDUSTRIE EN AMBACHTEN VAN KAUNAS



De Kamer van Koophandel, Industrie en Ambachten van Kaunas is de grootste organisatie waarin het bedrijfsleven van Kaunas en Marijampole is verenigd en die diensten voor het bedrijfsleven ontwikkelt. Zij vertegenwoordigt de algemene bedrijfsbelangen, beschermt de belangen van de leden, verleent diensten en voert projectactiviteiten en door de staat gedelegeerde functies uit.

Sinds 1991, toen de in het vooroorlogse Litouwen actieve kamers in Kaunas werden hersteld, is de organisatie uitgegroeid tot een solide en betrouwbare instelling voor zelfbestuur van het bedrijfsleven, een verantwoordelijke partner van alle overheidsniveaus, en heeft zij de basis gelegd voor op het solidariteitsbeginsel gebaseerde relaties met het bedrijfsleven. De Kamer van Koophandel, Industrie en Ambachten van Kaunas verenigt bijna zevenhonderd bedrijven en is de grootste kamer van Litouwen, actief in de gemeenten Kaunas, district Kaunas, Marijampole, Kėdainiai, Jonava, Kaišiadoryų, Raseinių, Prienai, Birštonas, Šakii, Vilkaviškis, Kazlų Rūda, Kalvarija.

Missie

Het bedrijfsleven mobiliseren en vertegenwoordigen voor duurzame groei en maatschappelijke welvaart.

Visie

De bekendste erkende regionale zakengemeenschap in Litouwen.

Wij laten ons bij onze activiteiten leiden door drie waarden:

- **Betrouwbaarheid** - wij zijn open, eerlijk en professioneel.
- **Partnerschap** - wij creëren waarde door samenwerking en op basis van het gelijkheidsbeginsel.
- **Progressiviteit** - wij streven naar alomvattende groei - ontwikkeling van gemeenschapsbedrijven, verdieping van de competenties van ledenmanagers en werknemers, groei van het aantal leden. Wij zijn proactief, flexibel en op vooruitgang gericht.



UAB "KUCHMISTRAI"

Het restaurant "Kuchmistrai" is gevestigd in de keuken van het landhuis Zypliai - een plek waar de 19e-eeuwse gebouwen met elkaar verweven zijn tot een harmonieus geheel. avg. de geschiedenis van het gevestigde landhuisensemble, oude LDK-keukenrecepten, de beste lokale grondstoffen en traditionele gastvrijheid. Om niet alleen het culinaire, maar ook het culturele beeld van de regio te behouden, worden oude tradities gekoesterd en nieuwe gecreëerd die de actualiteit van het moderne leven in deze historische context weerspiegelen.

Het restaurant vertegenwoordigt de renaissance van de cultuur van de herenkeuken en presenteert de gerechten van de Litouwse adel, die min of meer gemoderniseerd zijn om aan de smaak en verwachtingen van de hedendaagse gasten te voldoen. Daarom is deze plek perfect voor een familieweekend en een romantisch diner of lunch met vrienden. Het wordt vaak gekozen als een manier om Znavykija, Litouwen te presenteren, of gewoon een indrukwekkende plek voor een conferentie, evenement of privéfeest.

De keuken van het landhuis maakt gebruik van aloude productiemethoden zoals inmaken, lang bakken, grillen, roken, enz. t., die het moderne menu veroveren en verenigbaar zijn met een gezondere benadering van de dagelijkse voeding. Bijzonderheden: Bedrijfscode 305666817, UAB "Kuchmistrai".

Bestellingen worden geaccepteerd tijdens kantooruren via tel. +37061468883.



KAUNAS COLLEGE

Kaunas College is een staatsinstelling voor hoger onderwijs met meerdere profielen die specialisten opleidt in technologie, informatica, techniek, gezondheid, humanitaire, sociale, kunst, onderwijs, bedrijfs- en overheidsmanagement, recht en landbouwwetenschappen.

Details: VšĮ Kaunas college
Industry Ave. 20, LT-50468 Kaunas
Bedrijfscode 111965284
(8 37) 35 23 24
(8 37) 75 11 35
rastine@go.kauko.lt



Een korte opmerking over deelname aan het project:

Als voortzetting van de activiteiten van het Erasmus+ strategische partnerschapsproject "Cook it Forward", was er een gezamenlijke activiteit van de studenten van de GAM-9 groep van het Kaunas College Agnes Jocevičiūtė, Lukas Mačiulaitis, Rejs Petrauskas en docent Žydronė Žarskienė over het culturele erfgoed van de regio Kaunas, in samenwerking met de deskundige Giedra Sadauskiene van het Kaunas Technology Education Center en de student Alfred Šim van het centrum. Het noordelijke en zuidelijke varkensvlees werd gemarineerd volgens het oude recept, met uitsluitend natuurlijke kruiden, gekruid met zout en honing. Geweldige tijd, ervaring, koestering van culinair erfgoed.

KTU INSTITUUT VOOR VOEDING

Het Institute of Food Science van de Kaunas University of Technology verandert de omgeving door het creëren van kennis en technologische oplossingen voor het menselijk welzijn in de steekproef van preventieve en duurzame voedselsystemen, terwijl het mogelijkheden voor voedselzekerheid ontwikkelt voor de behoeften van een groeiende wereld.

Het Institute of Food voert voedingswetenschappelijke activiteiten uit die verband houden met de ontwikkeling van evenwichtige en gezondheidsvriendelijke voeding en technologieën, onderzoek naar duurzame en veerkrachtige voedselsystemen.

Het Voedingsinstituut levert geaccrediteerde (ISO 17025-norm) diensten voor onderzoek en technologische expertise op het gebied van voedingsmiddelen voor bedrijven en burgers.

Het Voedselinstituut betreft Litouwse burgers en burgergemeenschappen bij creatieve processen voor de uitvinding en veiligheidsgoedkeuring van producten uit de korte voedselketen die goed zijn voor de gezondheid.

Het Food Institute nodigt Litouwse burgers en hun vertegenwoordigers uit om samen te creëren door de mysteries van het nationale culinaire erfgoed en de oude tradities van voedselconsumptie te ontdekken, ze stevig in te bedden in de hedendaagse consumptiecultuur en ze zo te vernieuwen.

Adres:

Kaunas University of Technology Institute of Food

Adres: Radvilėnai pl. 19C, Kaunas

Het Voedingsinstituut werkt in de internationale en nationale omgeving van voedselsystemen en biedt actieve samenwerking aan alle deelnemers van dit systeem, belanghebbende partijen, vooral burgers. Deze manier van gezamenlijk optreden beantwoordt het best aan de huidige uitdagingen van het voedselsysteem en zijn deelnemers, vooral wanneer de geopolitieke situatie op nationaal niveau verandert, wanneer het nationale en culinaire erfgoed - een steun en een middel van verzet wordt in dit kwetsbare staatsbestel. Laten we samen de Litouwse identiteit van voedsel en tradities versterken, als onderdeel van de etnische cultuur van de staat.





Om de producten van het nationale erfgoed te behouden en populair te maken, hebben de medewerkers van het Voedingsinstituut in het kader van het project "Cook it forward" de melk-, vlees- en broodproducten van het Litouwse culinaire erfgoed bestudeerd en vergeleken met de meesterwerken van het culinaire erfgoed van andere landen en naties. Tijdens het onderzoek werden de sensorische eigenschappen, technologische kenmerken en veiligheidsparameters van Litouwse producten zoals gedroogde kazen, giro, gezouten en gerookte vleesproducten geëvalueerd door ze te vergelijken met de indicatoren van "vertegenwoordigers" van producten van dezelfde groepen in Spanje en Polen. De groepen onderzoekers



van sensorische analyse en onderzoekers van chemische analyse kwamen tot conclusies die in één zinvolle zin kunnen worden samengevat: Litouwse culinaire erfgoedproducten doen qua specificiteit, uniciteit, samenstelling en veiligheidsindicatoren niet onder voor vertegenwoordigers van voedingsmiddelen uit andere culturen. Laten we dus voldoende aandacht besteden aan de erfgoedproducten en consumptietradities van ons land, ze koesteren, ze samen met onderzoekers herontdekken en ervan genieten.

LITOUWSE UNIVERSITEIT VOOR GEZONDHEIDSWETENSCHAPPEN (LSMU)

Academicus prof. Dr. Elena Bartkiene, dr. Vytautė Starkutė en dr. Eglė Zokaitytė.

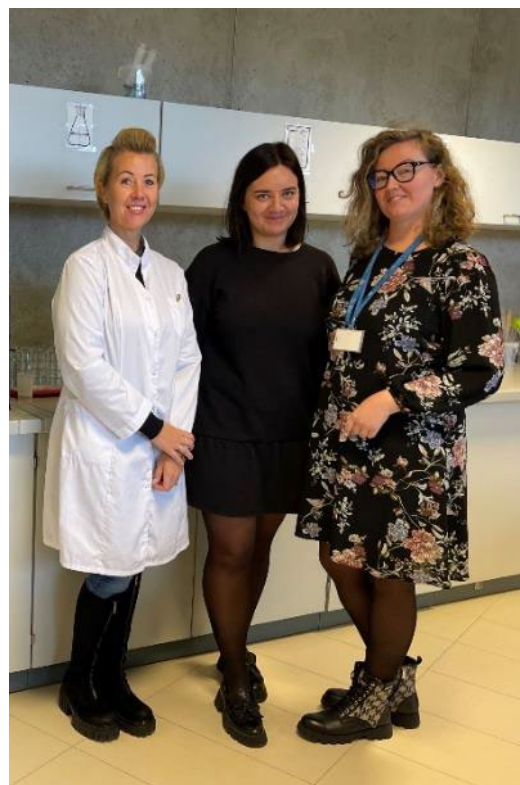
De Litouwse Universiteit voor Gezondheidswetenschappen (LSMU) is de grootste hogere universitaire school voor de opleiding van specialisten in gezondheidswetenschappen in Litouwen. LSMU werd opgericht in 2010, door samenvoeging van de Medische Universiteit van Kaunas en de Litouwse Veterinaire Academie. De nauwe band tussen de Medische en Veterinaire Academie van de LSMU biedt mogelijkheden voor de uitvoering van studieprogramma's in de voedingswetenschappen op een uiterst professioneel niveau, waarbij specialisten van topniveau - docenten van beide academies - worden geïntegreerd.

Details: Lithuanian University of Health Sciences, A. Mickevičius str. 9, LT-44307 Kaunas; Bedrijfscode: 302536989; BTW-code: LT1000055793

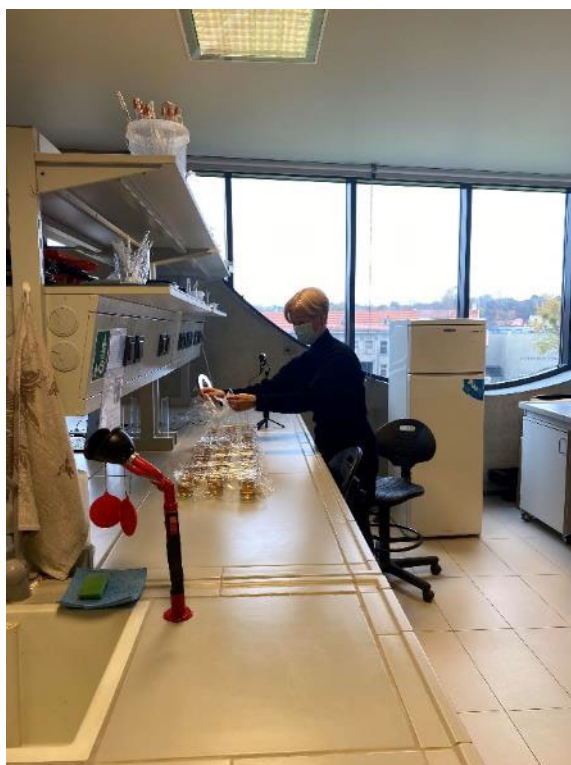
Het doel van de deelname aan het Cook it forward-project: het delen van langetermijnervaring op het gebied van voedingswetenschap, technologie, veiligheid en gezondheidsvriendelijke voeding met specialisten en het grote publiek, met speciale aandacht voor de aspecten van de noodzaak om het culinaire erfgoed in stand te houden.

Een van de wetenschappelijke academici van de Faculteit Diergeneeskunde van de Veterinaire Academie van de LSMU, prof. Dr. Elena Bartkienė, dr. Vytautė Starkutė en dr. Eglė Zokaitytė richten zich op het koesteren van tradities en het verbeteren van de veiligheid en kwaliteit van Litouws zuurdesembrood.

Historisch gezien zijn de Litouwers een natie van landbouwers, en de geografische ligging van Litouwen bepaalde dat roggebrood het traditionele brood werd. De huidige technologieën behouden de traditionele aspecten van de productie, maar zijn aanzienlijk veiliger. Roggebrood met zuurdesem is nog steeds zeer populair, niet alleen in Litouwen, maar ook in andere Baltische landen, en dit wordt niet alleen in verband gebracht met zijn traditionele smaak die aanvaardbaar is voor de consument, maar ook met zijn gezondheidsvriendelijke eigenschappen (een grote hoeveelheid vezels en andere waardevolle bestanddelen). De produktietechnologie van roggebrood verschilt van die van tarwe door de technologische eigenschappen die kenmerkend zijn voor roggemeel. Vanwege deze specifieke technologische eigenschappen van roggemeel wordt roggebrood met zuurdesem bereid. Recentelijk hebben wetenschappers broodgist behandeld als een uitstekende bron van micro-organismen die kunnen worden toegepast in industriële biotechnologische toepassingen. Uit het werk van LSMU-wetenschappers is gebleken dat broodgistmicro-organismen perfect geschikt zijn voor de fermentatie van vlees en de verwerking van vleesproducten vóór het roken ervan. Dr. Erika Mozūrienė deed onderzoek en ontdekte dat een dergelijke technologie de concentratie van



polycyclische aromatische koolwaterstoffen (die zeer schadelijk zijn voor de menselijke gezondheid) in gerookte vleesproducten vermindert. Dr. Vita Lėlė heeft tijdens haar stage aan de Universiteit voor Natuurlijke Hulpbronnen en Levenswetenschappen (Wenen, Oostenrijk) gist uit Litouws brood geïsoleerd en de eigenschappen van de daarin aanwezige melkzuurbacteriën geëvalueerd. Dr. Vytautė Starkutė paste deze gistmicro-organismen toe bij de fermentatie van plantaardige (lupine) eiwitten om de biologische waarde van plantaardige eiwitten te verhogen. De wetenschapper ontdekte dat lupine-eiwitten gefermenteerd door broodgist-micro-organismen een betere verteerbaarheid hebben. Dr. Paulina Zavistanavičiūtė paste broodgistmicro-organismen toe bij de productie van nutraceuticals. Laatstgenoemde producten worden steeds populairder op de markt, omdat consumenten zoveel mogelijk actieve gezondheidsbevorderende bestanddelen willen binnenkrijgen. Wetenschappers hebben ontdekt dat micro-organismen uit gist ook toxische verbindingen kunnen afbreken die door schimmels worden vrijgegeven - mycotoxinen. Dr. Eglė Zokaitytė paste broodgistmicro-organismen aan voor de productie van functionele dranken. Deze laatste hebben niet alleen goede sensorische eigenschappen, maar ook antioxiderende en antimicrobiële eigenschappen. Academicus prof. Dr. Elena Bartkienė vertegenwoordigt Litouwen in de internationale COST-activiteiten, die wetenschappers van meer dan vijftig onderzoeks- en studie-instellingen en productiebedrijven verenigen, met als doel de aanpassing van broodgistmicro-organismen voor diverse doeleinden: van de productie van enzymen en chemicaliën tot de fermentatie van levensmiddelen en diervoeders. De internationale ervaring stelt ons in staat het unieke karakter van de Litouwse zuurdesembroodproductie en de nuances van deze complexe biotechnologie te begrijpen en verder te waarderen, alsook de mogelijke toepassing van gistmicro-organismen voor industriële biotechnologie. Er zij op gewezen dat de microbiota van broodgisten in verschillende landen verschilt, zodat het noodzakelijk is de identiteit van traditionele producten te bewaren. Ik ben blij dat de technologie van Litouws zuurdesembrood momenteel niet alleen niet wordt vergeten, maar integendeel wordt gekoesterd en ontwikkeld en op wereldniveau wordt gevierd. De gist micro-organismen van Litouws traditioneel brood en hun spectrum van toepassingsmogelijkheden zijn zeker niet volledig benut en zullen dat in de nabije toekomst ook niet worden, daarom is iedereen die zich wil bekwamen in de voedingswetenschappen welkom bij de studie voedingswetenschappen van de LSMU. Laten we naar de traditie kijken met een geavanceerd perspectief op de toekomst.



LtD "EURIBIJA"

(Wij danken het team van UAB "Euribija" oprecht voor de samenwerking en de geleverde producten voor wetenschappelijk onderzoek en de productie van erfgoedrecepten)

De gesloten naamloze vennootschap "Euribija" levert vlees- en visproducten van de hoogste kwaliteit.

Wij streven ernaar om aan de verwachtingen van elke klant te voldoen. In ons assortiment vindt u vis en zeevruchten van de hoogste kwaliteit, rechtstreeks uit de IJslandse wateren.

Wij bieden ook exclusief rundvlees, varkensvlees en exotisch vlees van zorgvuldig geselecteerde en beproefde boerderijen. De visie van het bedrijf is het beste bedrijf in Litouwen te worden dat vlees, vis en zeevruchten van de hoogste kwaliteit verkoopt.

De missie is om mensen en horecagelegenheden te helpen eten te leveren van vlees- en visproducten van de hoogste kwaliteit. Wij willen ertoe bijdragen dat op elke tafel dampende gerechten staan die bereid zijn met gezond en biologisch vlees en vis.

Het bedrijf is maatschappelijk verantwoord en staat altijd klaar voor jongeren om hun weg te vinden in de wereld van de gastronomie.

Het bedrijf draagt ook bij aan de integratie van mensen met speciale onderwijsbehoeften in de maatschappij. Door deze personen de kans te geven deel te nemen aan diverse gastronomische wedstrijden en andere evenementen.



KORTE BEOORDELINGEN VAN DE DEELNEMERS

"Bedankt dat ik kon deelnemen aan het Cook it forward project. Ik realiseerde me dat erfgoed heel belangrijk voor me is. Het was vooral leuk om samen met de chef in zijn keuken te koken. Hij was erg vriendelijk voor me."

*Student van het Kaunas Technology Education Center
Simona Geležūnaitė*

"Het onderzoek naar de gerechten die mijn familie kookt was erg interessant. Het samen koken met de docenten was een groot voordeel. Bedankt dat ik aan dit project mocht deelnemen."

*Student van het Kaunas Technology Education Center
Alfred Šimas*

"Het zien van de heldere ogen en het zelfvertrouwen van mijn studenten was de grootste beloning die er is. Het verlangen van de studenten om op zoek te gaan naar de wortels van hun culinaire erfgoed in het verleden en het naar deze tijd te brengen, overtrof alle verwachtingen. Ik wil geloven dat dit idee niet alleen als een project zal eindigen. We zullen ook iets achterlaten voor toekomstige generaties."

*Giedra Sadauskienė
Kaunas Centrum voor Technologisch Onderwijs
Beroepsleraar-deskundige*

"Bedankt voor het prachtige evenement en het relevante onderwerp. Je kon veel mooi werk en inspanningen zien die in de uitvoering van dit project zijn gestoken. Het was zeer interessant en nuttig om het verhaal van professor R. Laužiks over het belang van gastronomisch erfgoed te horen, het verslag van T. Vilčinskas en het interessante verhaal van professor E. Bartkienė over het gebruik van melkzuur en eiwitten in de industrie. De heer G. was onder de indruk. De werken van Sadauskienė en G. Bezarienė die studenten motiveren om geïnteresseerd te zijn in de wortels van de gastronomie. Ik dank de organisatoren en iedereen die aan dit project heeft bijgedragen. Bedankt voor de mogelijkheid om de heerlijke smaken van custard en kruimeltaart en gerijpt rundvlees te proeven."

*Met vriendelijke groet,
Sigita Grybauskienė
Polytechnische school Jonava
Hoofd voedselbereiding beroepsleraar*

"De onderwerpen die de sprekers voordragen zijn relevant en zetten je aan het denken dat het culinaire erfgoed van Litouwen echt een waardevol en belangrijk fenomeen is dat beschermd moet worden."

*Met vriendelijke groet,
Martyna Marcinkevičiūtė
Administrator van het Department of Food and Agrotechnology
Faculteit Technologie
Kaunas College*

"Ik ben erg blij dat dergelijke initiatieven plaatsvinden. Ik hoop dat ze niet ophouden, dat ze zich zullen uitbreiden en dat er nieuwe zullen komen."

*Ik wens je veel succes.
Met vriendelijke groet
Aida Čižikaite
LSMU MF Afdeling Talen en Onderwijs*

"Het onderwerp van het seminar "Mogelijkheden van culinair erfgoed in de regio Kaunas" is zeer relevant, met name de nadruk op de integratie ervan in de moderne context. Het seminar werd op zeer professionele wijze georganiseerd, er vond een actieve discussie plaats en er werd een netwerk gevormd van vertegenwoordigers van verschillende gebieden, die verenigd zijn door het onderwerp van het culinaire erfgoed in brede zin: van historische rechtvaardiging tot behoud van het erfgoed in de omstandigheden van de moderne industrie.

Bedankt voor de kans om te integreren"

Pagarbiai,

Prof. dr. Elena Bartkienė

Maisto saugos ir kokybės katedros profesorė

Met vriendelijke groet,

Prof. Dr. Elena Bartkiene

Professor van de afdeling Voedselveiligheid en -kwaliteit



**OPEN
EDUCATION
COMMUNITY**

momentum
[educate + innovate]

BIA 
INNOVATOR CAMPUS
Ireland West Food Innovation & Incubation Hub

 **KAUNAS EDUCATION
CENTER OF TECHNOLOGIES**


SFYN
FRYSLÂN

 **eolas**


**KAUNAS CHAMBER
OF COMMERCE,
INDUSTRY AND CRAFTS**

ROC FRIESE POORT



Erasmus+