wintereditie **2025**

lekker makkelijk

Koken voor slechts **2.25** p.p.

Winter

WINTERKOST
Vitamines voor weinig!

ZUURKOOL
Gezond en uit Hollandse grond

INTERVIEW
Dagwinkel en carnavalsvereniging steunen elkaar

Nieuw!

IN ONS ASSORTIMENT
AUTENTHIEKE NOODLES

Kijk op pagina 28 voor heerlijke recepten.

DOUWE EGBERTS

Geniet samen van de rijke en vertrouwde smaak van D.E Aroma Rood koffie

INHOUD winter 2025

Dagwinkel Melderslo 04
De Dagwinkel in Melderslo heeft sterke wortels in het dorp en steunt de carnavalsvereniging.

Carnaval 06
Met inzet van inwoners en ondernemers maakt Carnavalsvereniging De Vlaskop van carnaval een feest voor het hele dorp.

g'woon 09
Voordelige koffie van het huismerk.

Jij bent mijn valentijn 10
Alles voor een verrassende Valentijnsdag haal je bij je buurtwinkel.

Onze 3 beloftes 13
Vers, voordelig en kwaliteit.

De charme van de winter 14
Winterkatern met recepten, tips en adviezen

Gezonde Winterkost 16
Stevige gerechten met voordelige wintergroenten. Dat geeft energie!

Genoeg te doen deze winter! 26
Met deze tips verveel je je deze winter geen seconde.

Wereldwijde hit: noodles 28
Geniet deze winter van hét comfortfood bij uitstek: noodles!

Wees lief voor jezelf 32
Een beetje selfcare is geen overbodige luxe.

Puzzel 35

Ambachtelijk brood 36
Vers in jouw buurtwinkel: ambachtelijk brood voor elk moment van de dag.

Zuurkool 38
Bij G. Kramer & Zonen in Langedijk maken ze al sinds 1890 zuurkool.

Lieke & Max 48

De *warmte* van de winter

De winter is het seizoen van warme smaken en stevige gerechten. In deze editie van het Lekker Makkelijk Magazine vind je volop recepten die je in deze tijd van het jaar graag op tafel zet: goedgevulde soepen, lekker stamppotten en geurige stoofschotels. Daarnaast krijg je een kijkje achter de schermen bij een zuurkoolfabriek, waarbij de lekkerste zuurkoolrecepten natuurlijk niet mogen ontbreken. Ben je niet zo'n fan van de Hollandse keuken, waag je dan eens aan comfortfood uit Azië. Verder lees je heel veel tips om optimaal te genieten van de warmte van de winter. Dus kruip lekker onder een plaid op de bank en geniet van de mooie verhalen, de culinaire inspiratie en de leuke doe-ideeën in dit magazine.

SPRINGER
LEKKER MAKKELIJK

RECRA foods and goods
Waar je ook bent

dagwinkel

Lekker lokaal

DAGWINKEL MELDERSLO ONDERSTEUNT VERENIGINGSLEVEN

In Melderslo is de Dagwinkel van Patrick Craenen niet alleen een plek voor boodschappen, maar ook voor gemeenschapszin. Dat is zeker te merken tijdens carnaval. Van vlaggenverkoop tot sponsoring en feestelijke acties – Patrick draagt op meerdere manieren bij aan de carnavalssfeer in het dorp.

Het Noord-Limburgse Melderslo telt iets meer dan tweeduizend inwoners. Voor hun dagelijkse boodschappen kunnen zij terecht bij de Dagwinkel van Patrick Craenen. In 2021 heeft hij de winkel overgenomen van de vorige eigenaar John Janssen. “Maar ik werk er al sinds 2018. Zelf kom ik niet uit Melderslo, maar uit Roermond. In de jaren dat ik hier werk, heb ik het dorp en de inwoners goed leren kennen”, vertelt Patrick. Hij heeft een team met veel jonge medewerkers uit het dorp, die in de winkel de kans krijgen om werkervaring op te doen en door te groeien.

Ruim assortiment

Als sterk punt van de winkel noemt Patrick de brood- en gebakafdeling. “We verkopen heerlijk brood en gebak van de plaatselijke bakker. Maar we bakken ook zelf broodjes af in de winkel. Vooral in het weekend trekt dat veel klanten. Daarnaast ben ik trots op de groenteafdeling. Voor een relatief kleine winkel hebben we toch een ruim assortiment aan verse groente van goede kwaliteit. We hebben ook wat producten van lokale telers en makers in de winkel liggen, zoals honing en in de zomer aardbeien en blauwe bessen.”

‘Die verenigingen zijn heel belangrijk voor het dorp, dus ik draag graag een steentje bij’

Pakketpunt

Sinds een half jaar heeft Patrick de winkel uitgebreid met een pakketpunt voor maar liefst zeven verschillende pakketdiensten. Patrick: “Het is superhandig dat klanten nu op één plek terechtkunnen voor al hun pakketten en ook meteen hun boodschappen kunnen doen. Klanten zijn er blij mee en wij ook, want het levert toch weer wat extra omzet op.”

Oudere klanten

Vooral voor de oudere dorpsgenoten heeft de winkel een belangrijke sociale functie, ziet Patrick. En oudere dorpsgenoten, die kent Melderslo absoluut. “We hadden zelfs een klant die eind vorig jaar honderd is geworden. Helaas is hij/zij wel vlak na die bijzondere mijlpaal overleden. Maar we hebben nog steeds enkele vaste klanten van in de negentig”, vertelt hij. “Overigens is die sociale functie niet alleen beperkt tot de oudere generatie, ook jongeren ontmoeten elkaar hier. Als enige winkel in het dorp krijg je die functie vanzelf.”

Rijk verenigingsleven

Er mag dan een beperkt winkelaanbod zijn in Melderslo, het dorp kent wel een rijk verenigingsleven. En dat verenigingsleven ondersteunt Patrick ruimhartig: hij sponsort de muziekvereniging, de voetbalclub, de korfbalclub én de carnavalsvereniging. “Die verenigingen zijn heel belangrijk voor het dorp, dus ik draag graag een steentje bij”, vertelt hij.

Feeststemming

Carnavalsvereniging De Vlaskop kan rekenen op een jaarlijkse bijdrage en krijgt korting op de producten die ze bij de Dagwinkel afnemen. Daarnaast stelt Patrick graag cadeaubonnen beschikbaar voor de loterij die wordt gehouden bij het uitroepen van de prins. Rond carnaval zelf is de hele winkel in feeststemming. De vlag hangt uit en dorpsbewoners kunnen vlaggen en speldjes van De Vlaskop kopen bij de Dagwinkel. Ook zijn er uiteraard aanbiedingen waar je als carnavalsvierder behoefte aan hebt, zoals broodjes, drankjes en gehaktballen. Of Patrick zelf ook een carnavalsvierder is? “Zeker, maar ik vier het altijd met mijn vriendengroep in Roermond”, lacht hij.

Sla om en lees hoe de penningmeester van de carnavalsvereniging de samenwerking ervaart. >>

Patrick Creanen (r) samen met Penningmeester Gijs Hermans (l) van Carnavalsvereniging De Vlaskop

Wanneer is het carnaval?

Meestal valt carnaval in februari, maar als carnavalliefhebber moet je dit jaar wat langer geduld hebben: het carnavalsweekend is van 2 tot en met 4 maart. Dit heeft te maken met wanneer het Pasen is en dát heeft weer te maken met de eerste volle maan in het voorjaar. In veel steden en dorpen zijn er de komende tijd wel allerlei recepties, feesten en andere carnavalsactiviteiten.

Carnaval

VOOR EN MET HET HELE DORP

Vrijwilligerswerk, lokale betrokkenheid en samenwerking met plaatselijke ondernemers zijn voor Carnavalsvereniging De Vlaskop heel belangrijk. Penningmeester Gijs Hermans vertelt hoe inwoners en ondernemers van Melderslo elkaar verder helpen. Samen maken zij van carnaval een feest voor het hele dorp.

Gijs Hermans is geboren en getogen in Melderslo en is sinds een jaar of vijf penningmeester van Carnavalsvereniging De Vlaskop. Daarvoor is hij een tijd lid geweest van de Raad van Elf, die tijdens de carnavalsactiviteiten de steun en toeverlaat is van het prinselijk trio. Gijs vindt het belangrijk om zich als vrijwilliger in te zetten voor de vereniging. “Voor veel verenigingen geldt dat het steeds lastiger is om vrijwilligers te vinden, vooral onder de jeugd. Wij merken dit ook. Maar als je het leuk vindt om carnaval te vieren, mag je daar ook wel iets voor terugdoen, vind ik. Als iedereen er een beetje van zijn vrije tijd in stopt, kan het allemaal door blijven draaien.”

De Vlaskop merchandise

‘Carnaval vier je in je eigen dorp en met je eigen dorp’

Sponsoren benaderen

Als penningmeester besteedt Gijs zelf wel iets meer dan ‘een beetje’ tijd aan de vereniging. Hij houdt zich onder andere bezig met het werven van sponsoren, het aanvragen van vergunningen en het regelen van verzekeringen. Het grootste deel van de werkzaamheden doet hij tijdens het seizoen, vanaf 11 november dus. “Verzekeringen en vergunningen moet je wel eerder regelen, maar sponsoren benader ik pas na de opening van het seizoen. Anders is nog niemand met carnaval bezig.”

Elkaar helpen

De vereniging kan rekenen op een aantal plaatselijke bedrijven die elk jaar trouw sponsoren. Dagwinkel Melderslo is er daar één van. “Zoals Patrick al vertelde (zie pagina 4-5) sponsort hij ons met een financiële bijdrage. Daarnaast is het voor ons heel handig dat we onze merchandise in de winkel kunnen verkopen. Maar dit werkt ook andersom: als Patrick bijvoorbeeld wenskaarten in carnavalsthema heeft, brengen wij die op onze socials onder de aandacht. Zo helpen we elkaar waar dat kan. Het is een heel fijne samenwerking.”

Met je eigen dorp

Inkopen als soep en broodjes voor vrijwilligers en drank, chips en nootjes voor feestavonden doet de vereniging bij de Dagwinkel. “Ongetwijfeld kunnen we dit elders voor een paar cent goedkoper inslaan, maar dat doen we niet”, aldus Gijs. “Ten eerste omdat onze sponsoren altijd eerste keus zijn. Bouwmaterialen kopen we bijvoorbeeld ook bij de plaatselijke bouwmarkt. En ten tweede omdat we het voor de leefbaarheid van het dorp belangrijk vinden dat de winkel hier blijft. Carnaval vier je in je eigen dorp en met je eigen dorp. Vandaar dat de goede banden met de Dagwinkel voor ons heel belangrijk zijn.”

ADVERTENTIE

MAKKELIJKE SCHOTELS VOOR DRUKKE AVONDEN

Maaltijden die in een handomdraai te bereiden zijn

g'woon Jouw smaak

gwoon

Een goede kop koffie maakt je dag gewoon een stuk beter. Kies je favoriete melange uit het assortiment van g'woon.

MET PAD GEZET
Zoals alle koffieproducten van g'woon bevatten de koffiepads fijne koffiemelanges van met zorg geselecteerde bonen. Ze zijn verkrijgbaar in verschillende smaken, van mild tot extra dark. Zo kun je gedurende je dag volop variëren.

G'woon goede producten voor scherpe prijzen

FILTER JE FAVORIET
Ook voor filters, snelfiltermalingen en diverse bonenmelanges ben je bij g'woon aan het juiste adres. Net zo lekker en verantwoord als een A-merk, maar een stuk voordeliger geprijsd.

Altijd Vers gezet

KOFFIE OP JOUW MANIER
Zet je graag koffie met capsules, of juist lekker makkelijk door alleen heet water toe te voegen? Het is aan jou, g'woon heeft voor elke manier van koffiezetten een ruim assortiment.

JIJ BENT MIJN *Valentijn*

LIEFDE GAAT DOOR DE MAAG

Of je grote liefde nu onbereikbaar is of elke avond naast je op de bank zit, hij of zij verdient op Valentijnsdag extra aandacht. En je weet het... liefde gaat door de maag. Verras je Valentijn dus eens met een zelfgebakken cake, die met z'n verborgen appelplakjes zelf ook nog een frisse verrassing in zich herbergt. Een dampende kop koffie of thee met een plak speciaal voor jou gebakken cake, kan het nóg hartverwarmender?

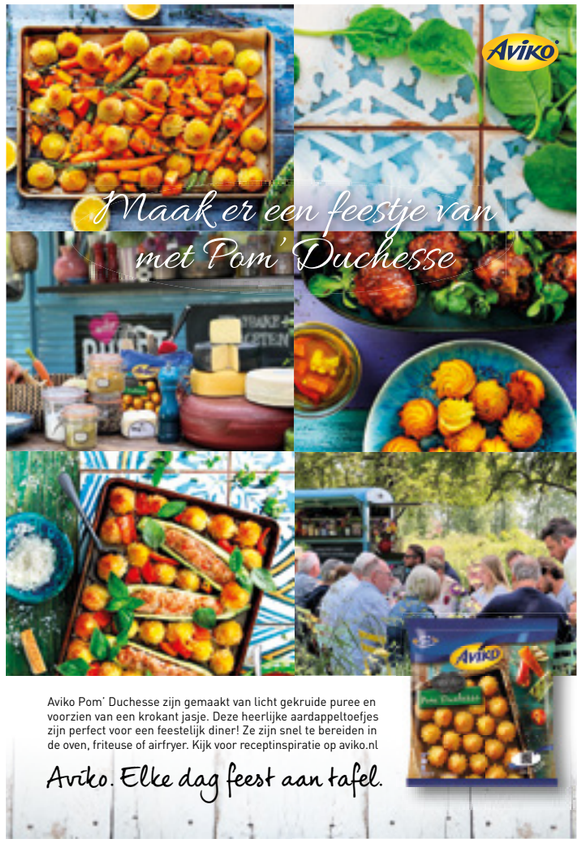
Heb je nu niet veel baktalent, dan zijn er gelukkig genoeg andere romantische opties. Met een beetje creativiteit en wat hulp van je buurtwinkel maak je er een onvergetelijke avond van. Nodig je Valentijn bijvoorbeeld uit voor een romantische indoor picknick, bak van vers pizzadeeg een pizza in de vorm van een hart of verstop kleine cadeautjes in huis en zet een speurtocht uit. Natuurlijk kun je bij je buurtwinkel ook terecht voor een doos chocola, een lief kaartje of een lekkere fles wijn. Waar wordt jouw Valentijn blij van?

APPEL-LAAGJESCAKE

voor 10 porties
bereidingstijd: ca. 25 minuten (+ 75 minuten oventijd)

125 g bloem • 1 tl bakpoeder • 2 tl koek of speculaas kruiden • ¼ tl zout • 30 g gesmolten roomboter (ongezouten) • 120 ml volle melk (kamertemperatuur) • 1 tl vanille-extract (of vanillebonenpasta) • 3 grote eieren • 130 g kristalsuiker • 900 g appels, geschild en in plakjes gesneden

1. Verwarm de oven voor op 190°C. Vet een cakevorm in en bekleed deze met bakpapier.
2. Meng in een kom de bloem, het bakpoeder en de specerijen.
3. Meng in een andere, kleine kom de gesmolten boter, melk en vanille.
4. Klop in een grote kom de eieren en suiker 90 seconden op middelhoge snelheid tot het mengsel licht van kleur is. Voeg de helft van het bloemmengsel toe en mix op lage snelheid tot alles goed gemengd is. Voeg dan het boter/melk-mengsel toe, gevolgd door de rest van het bloemmengsel, en mix totdat het beslag net samenkomt.
5. Voeg de appels toe aan de kom en roer voorzichtig tot ze gelijkmatig bedekt zijn met het beslag.
6. Leg de appelplakjes in laagjes in de voorbereide cakevorm. Giet het resterende beslag over de appels.
7. Bak ongeveer 75 minuten, tot de randen goudbruin zijn en een tandenstoker er schoon uitkomt. Heb je wat dikkere appelschijfjes gebruikt, bak de cake dan nog iets langer.
8. Laat minstens een uur afkoelen voordat je de cake aansnijdt en serveert.



Belofte 1

BEKIJK ONZE NIEUWSTE WEEKFOLDER

ONZE 3 BELOFTES

Wekelijks EXTRA VOORDEEL

We hebben altijd een compleet assortiment, met elke week scherpe aanbiedingen.

Hoewel de meeste buurtwinkels niet heel groot zijn, kun je er toch al je dagelijkse boodschappen doen. We hebben alle bekende A-merken in het assortiment. Wekelijks hebben we bovendien net zulke scherpe aanbiedingen als de grote supermarkten. Houd onze weekfolder dus in de gaten en doe al je boodschappen voordelig in je eigen buurt.

Dagelijks VERSE PRODUCTEN

Belofte 2

Met het grote versassortiment van je buurtwinkel wordt gezond en gevarieerd eten heel eenvoudig.

Onze groothandel komt regelmatig voorrijden met een nieuwe voorraad dagverse producten: groente en fruit, zuivel en kaas, vlees en vis, delicatessen en kant-en-klaar maaltijden. Zo kun je elke dag weer kiezen uit de allerbeste ingrediënten voor je ontbijt, lunch en avondeten. Onze broodjes komen vers uit eigen oven, onze kaas en vleeswaren komen vers van het mes en we maken zelf warme grillproducten. Groot brood, zoals een heel wit of heel volkoren van 800 gram, wordt dagelijks vers aangeleverd door lokale bakkers. Zo maken we onze derde belofte waar: vers is bij ons ook echt vers.

Belofte 3

BESTE KWALITEIT HUISMERK!

Bij de winkels van Lekker Makkelijk heb je een ruime keuze in huismerken van de beste kwaliteit.

In je buurtwinkel vind je diverse huismerken in het schap, zoals g'woon, Everyday, Meesterhand, De Jonge Kaasmeesters en Hendrickx. Voor al je dagelijkse boodschappen is er dus wel een voordelige optie. Alle merken hanteren bovendien hoge kwaliteitseisen, dus je kunt rekenen op de beste kwaliteit.

DE CHARME VAN

de Winter

Of er nu een pak sneeuw ligt of niet, de winter heeft zo z’n charme. Want na een frisse wandeling in de buitenlucht, is het extra fijn thuiskomen. Daar warm je op met gezonde winterkost en ultiem comfortfood. Op de komende pagina’s vind je volop inspiratie om van de winter je favoriete seizoen te maken.

GEZONDE Winterkost

Dit seizoen vraagt om stevige gerechten die energie geven. Die maak je natuurlijk met al die heerlijke wintergroenten die nu op hun voordeligst zijn. Vitamines voor weinig!

Winteroogst

Ook in de winter liggen er veel groentesoorten uit eigen land in je buurtwinkel. Denk aan kolen, bieten, pastinaak, schorseneren en spruitjes. Deze stevige groenten lenen zich goed voor een soep, stoofschotel of stamppot. En laat dat nou precies zijn waar je deze koude dagen zin in hebt! Vul de wintergroenten voor de variatie aan met groenten uit blik of de diepvries, die zijn het hele jaar voordelig.

VOORGERECHT

ROMIGE BIETENSOEP

voor 4 personen
bereidingstijd: ca. 25 minuten

6 bieten (voorgekookt of vers) • 2 el olijfolie • 3 rode uien, gesnipperd • 1 teen knoflook, fijngehakt • 600 ml groentebouillon • 600 ml volle melk • rode druiven, gehalveerd (voor garnering) • kruidenolie of kruidenroom (voor garnering)

1. Als je verse bieten gebruikt, kook ze dan gaar in water. Pel en snijd de gekookte bieten vervolgens in kleine blokjes.
2. Verhit de olijfolie in een grote pan. Voeg de gesnipperde rode ui toe en bak op middelhoge stand tot ze glazig zijn (ongeveer 5 minuten). Voeg daarna de knoflook toe en bak nog 1 minuut mee.
3. Voeg de blokjes biet toe aan de pan en roer goed door. Schenk de bouillon en melk erbij. Breng het geheel zachtjes aan de kook en laat 10 minuten pruttelen.
4. Haal de pan van de warmtebron en pureer de soep met een staafmixer of in een blender tot een gladde massa. Breng op smaak met zout en peper.
5. Schenk de soep in kommen. Garneer met geroosterde rode druiven en een scheutje kruidenolie of een lepel kruidenroom.

Prijs per persoon
1.75

VOORGERECHT

BLOEMKOOLSOEP MET GEITENKAASCROSTINI

voor 4 personen
bereidingstijd: ca 25 minuten
(+ 2 minuten oventijd)

olijfolie • 1 ui, gesnipperd • 1 teen knoflook, fijngehakt • 1 bloemkool (vers of diepvries, ca. 600 g), in roosjes • 250 g aardappelen, geschild en in blokjes • 1 l groentebouillon • ½ stokbrood • 100 ml kookroom light • 1 snufje nootmuskaat • 80 g oude geitenkaas, geraspt • pompoenpitten (voor garnering) • verse tijm (voor garnering)

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Verhit een beetje olijfolie in een grote pan en fruit de ui en knoflook tot ze glazig zijn.
3. Voeg de bloemkoolroosjes en de aardappelblokjes toe. Bak dit 2-3 minuten mee. Schenk de groentebouillon erbij en breng aan de kook.
4. Snijd het stokbrood in plakjes en besprenkel deze met olijfolie. Bak ze 8-10 minuten in de oven tot ze goudbruin en knapperig zijn.
5. Laat de soep ongeveer 20 minuten zachtjes koken, tot de bloemkool en aardappelen gaar zijn. Haal de pan van de warmtebron en pureer de soep met een staafmixer of blender tot een gladde massa.
6. Voeg de kookroom toe en breng op smaak met zout, peper en een snufje nootmuskaat.
7. Strooi de geitenkaas over de warme crostini en zet ze nog 2 minuten terug in de oven om de kaas licht te laten smelten.
8. Schep de soep in kommen en garneer met pompoenpitten en verse tijm. Serveer de warme crostini naast de soep.

HOOFDGERECHT

TRAYBAKE MET ROOKWORST EN BROCCOLI

voor 4 personen
bereidingstijd: ca. 30 minuten (+ 30 minuten oventijd)

1 rookworst • 750 g aardappelschijfjes (voorgekookt) • 750 g broccoli, in roosjes • 2 rode uien, in parten • 4 el olijfolie • 1 el kerriepoeder • 1 schep piccalilly

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Snijd de helft van de rookworst in plakjes en de andere helft in Hasselback-stijl: snijd hem voorzichtig in dunne plakjes maar zorg dat die aan de onderkant nog aan elkaar vast blijven.
3. Verdeel de aardappelschijfjes, broccoliroosjes, rode ui en rookworst gelijkmatig over de bakplaat. Besprenkel met olijfolie en breng op smaak met kerriepoeder, zout en peper.
4. Bak de traybake 25-30 minuten in de oven, tot de aardappels goudbruin en knapperig zijn en de groenten gaar.
5. Serveer de traybake met een schep piccalilly voor een frisse, pittige smaak.

Prijs per persoon

2,25

HOOFDGERECHT

VERGETEN-GROENTESTOOFSCHOTEL

voor 4 personen
bereidingstijd: ca. 25 minuten (+ 25 minuten stooftijd)

4 el olijfolie • 1 ui, fijngesnipperd • 2 tenen knoflook, fijngehakt • 400 g geschilde pastinaak, in stukken • 400 g geschilde knolselderij, in blokjes • 1 winterpeen, in plakjes • 100 g zwarte olijven • 500 ml passata • 500 ml groentebouillon • 4 takjes tijm • 2 laurierblaadje • 300 g schoongemaakte spruitjes • 1 blik/pot witte bonen, uitgelekt • 1 el citroensap

1. Verhit de olie in een grote braadpan.
2. Bak de ui en knoflook een paar minuten tot ze zacht zijn.
3. Doe de pastinaak, knolselderij en peen erbij en bak kort mee.
4. Giet de passata en bouillon in de pan en voeg de tijm en laurier toe. Laat het geheel 5 minuten zachtjes stoven.
5. Doe de spruitjes erbij en laat het nog 15 minuten zachtjes pruttelen.
6. Meng de witte bonen en olijven door de stoofschotel en verwarm 5 minuten mee.
7. Verwijder het laurierblaadje en breng op smaak met zout, peper en een scheutje citroensap.

L M
bekijk hier de video

HOOFDGERECHT

RODEKOOLSTAMPPOT MET HACHEE

voor 4 personen
bereidingstijd: ca. 30 minuten (+ 120 minuten stooftijd)

Voor de hachee: **1 el olijfolie • 350 g runderriblap (in blokjes gesneden) • 2 uien, gesnipperd • 1 zakje mix voor hachee (Silvo) • 400 ml water of bouillon**

Voor de stamppot: **600 g kruimige aardappelen, geschild en in stukken • 1 pot of pak kant-en-klare rodekool met appel (450-500 g) • melk en boter naar smaak**

1. Verhit de olijfolie in een braadpan. Bak het vlees rondom bruin.
2. Voeg de gesnipperde uien toe en bak ze glazig. Strooi de kruidenmix erover en meng goed.
3. Voeg het water of de bouillon toe en breng aan de kook.
4. Laat het vlees met de deksel op de pan ongeveer 2 uur zachtjes stoven, totdat het vlees zacht is.
5. Kook ondertussen de aardappels gaar in gezouten water.
6. Verwarm de kant-en-klare rodekool in een pannetje of in de magnetron.
7. Giet de aardappelen af en stamp ze met een scheutje melk en een klontje boter tot een smeuïge puree. Roer de warme rodekool erdoor.
8. Serveer de rodekoolstamppot met de hachee.

Prijs per persoon

2,25

Tip: Ook erg lekker met een extra appeltje en walnoten erdoor.

L M
bekijk hier de video

HOOFDGERECHT

QUICHE MET AARDAPPEL, RODE UI EN CHORIZO

voor 4 personen
bereidingstijd: ca. 30 minuten (+ 25 minuten oventijd)

1 kg aardappels (ongeschild) • 250 g crème fraîche • 2 rode uien, in ringen • 3 bosui, in stukjes • 100 g chorizo, in blokjes • 100 g geraspte kaas • sperziebonen (optioneel, als bijgerecht)

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Kook de aardappels in de schil in gezouten water tot ze gaar zijn, laat ze iets afkoelen en leg ze in een grote ovenschaal.
3. Druk de aardappels met een grote pan plat, zodat ze de bodem en zijkanten van de schaal bedekken als een soort deegkorst.
4. Verdeel de crème fraîche over de aardappelbodem.
5. Verdeel de rode ui, bosui en chorizoblokjes over de crème fraîche. Breng op smaak met zout en peper en strooi de geraspte kaas eroverheen.
6. Bak de quiche 20-25 minuten in de oven, tot de kaas gesmolten en goudbruin is. Serveer eventueel met sperziebonen.

Prijs per persoon 2,25

bekijk hier de video

NAGERECHT

TOETJE MET BANAAN, ROOMKAAS EN STROOPWAFEL

Prijs per persoon 1,37

voor 4 personen
voorbereidingstijd: ca. 18 minuten

200 g roomkaas • 2 zakjes vanillesuiker • 100 ml slagroom • 2-3 bananen, gepeld en in plakjes • 2-3 stroopwafels, verkruimeld

1. Klop in een kom de roomkaas en de vanillesuiker luchtig.
2. Voeg de slagroom toe en klop verder tot het mengsel dik en romig wordt. Verdeel het roomkaasmengsel over dessertglazen of kommetjes.
3. Leg de banaanplakjes boven op het roomkaasmengsel en strooi vervolgens de verkruimelde stroopwafels over het toetje.
4. Herhaal dit een paar keer zodat er laagjes ontstaan.
5. Zet het toetje eventueel in de koelkast tot gebruik, of serveer direct.

Tip: Druppel wat gesmolten chocolade of karamelsaus over het toetje voor extra smaak.

NAGERECHT

MANDARIJNCAKE

Prijs per persoon 1,72

voor 4 personen
bereidingstijd: ca. 15 minuten (+ 45-50 minuten oventijd)

1 pak mix voor Fijne of Boerencake (Koopmans) • 6 el suiker • 6 mandarijnen, gepeld en in schijfjes of partjes • 150 g roomboter of margarine • 4 eieren • 50 ml melk

1. Verwarm de oven voor volgens de aanwijzingen op de verpakking van de cakemix (meestal rond de 180°C).
2. Smelt de suiker in een pan op lage stand. Roer regelmatig totdat de suiker volledig is gesmolten en goudbruin wordt.
3. Giet de karamel in een ronde, ingevette springvorm en laat iets afkoelen.
4. Leg de mandarijnschijfjes of -partjes in een mooi patroon boven op de karamel.
5. Bereid het cakebeslag volgens de aanwijzingen op de verpakking. Klop de boter en eieren luchtig, voeg de melk toe en meng alles goed door de cakemix. Voeg eventueel de rasp van de schoongeboende schil van één mandarijn toe om de cake nog frisser te maken.
6. Giet het cakebeslag over de karamel en mandarijnen in de springvorm.
7. Bak de cake volgens de aanwijzingen op de verpakking totdat hij goudbruin is en een satéprikker er schoon uitkomt.
8. Laat de cake een klein beetje afkoelen voordat je hem uit de springvorm haalt. Snijd in mooie plakken en serveer.

Tip: Versier de cake voor het serveren met wat slagroom, een beetje poedersuiker of wat extra mandarijnpartjes. Ook lekker met een bolletje vanille-ijs.

SPELLETJESAVOND

Nodig deze winter je vrienden uit voor een spelletjesavond. Zonder schermen, maar ‘ouderwets’ met een bordspel op tafel. Zo maak je er een geslaagde avond van:

1. Vraag iedereen om z’n favoriete spel mee te nemen.
2. Begin met een kort spel om er een beetje in te komen en wissel vervolgens af tussen lange en korte spellen.
3. Kies bij voorkeur spellen die alle aanwezigen al kennen en waarbij je niet veel tijd nodig hebt om het spel klaar te zetten.
4. Spreek vooraf goed de spelregels door en stel eventueel een scheidsrechter aan die mag beslissen bij conflicten.
5. Zorg voor de juiste sfeer met een fijn muziekje op de achtergrond en natuurlijk lekkere hapjes en drankjes op tafel.
6. Zijn jullie aan het eind van de avond nog lang niet uitgespeeld? Maak er dan een winterspelcompetitie van, verspreid over meerdere avonden.

Tip: Doe mee aan de puzzel op pagina 35 en wie weet win je het populaire spel Hitster!

GENOEG TE DOEN DEZE Winter

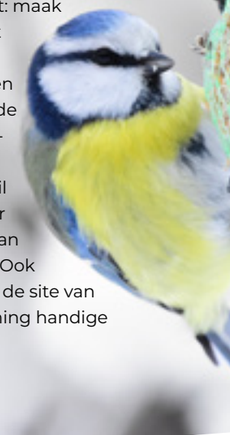
Zin om lekker binnen te blijven, of juist om er even op uit te trekken? Met deze tips hoef je je deze winter geen seconde te vervelen.

Als het buiten nat en koud is, is het heel verleidelijk om de hele dag binnen te blijven bij de verwarming. Toch is het beter om dagelijks even naar buiten te gaan. Want als je overdag genoeg daglicht ziet, verbetert je humeur en slaap je ’s nachts beter. Ga het liefst in de ochtend naar buiten, dan is het licht het sterkst. Ook als de zon niet schijnt, is het licht buiten altijd nog sterker dan het licht binnen. Bewegen in de buitenlucht is het allergezondst, maak dus elke dag even een ommetje door de buurt, stap op de fiets of bind je schaatsen onder zodra het kan.

En zeg nou zelf: er is toch niets zo lekker dan na een koude wandeling weer binnen te komen en lekker met een plaid en een goed boek of leuke film op de bank te kruipen? Doe dan niet alles potdicht, maar laat je ramen of ventilatorroosters open. Want als je niet goed ventileert, blijft er veel vocht in huis hangen. Dat kan leiden tot verschillende gezondheidsproblemen. Zorg dus dat je huis altijd goed geventileerd is, óók als het buiten koud is. Daarnaast is het goed om je huis regelmatig te luchten, door de ramen en de deuren tegen elkaar open te zetten. Vervuilde lucht wordt dan snel afgevoerd en er komt een extra dosis frisse lucht naar binnen. Zet bijvoorbeeld elke ochtend op de slaapkamer(s) de ramen een half uur lang goed open en laat alles even doorwaaien.

LIEFDE VOOR DE VOGELS

In de winter hebben vogels het zwaar, vooral als het vriest. Het kost ze dan veel energie om hun lichaamstemperatuur op peil te houden. Je helpt ze een handje door vogelvoer op te hangen in je tuin, zoals pinda’s, vogelzaad en vetbollen. Een leuke knutselactiviteit: maak zelf vetbollen. Je hebt hier vast frituurvet of kokosvet, vogelzaad en touw voor nodig. Op de website van de Vogelbescherming lees je hoe je dit aanpakt. Wil je de vogels nog meer verwennen? Maak dan zelf een nestkastje. Ook hiervoor vind je op de site van de Vogelbescherming handige tips.



TIP!

Tover je badkamer om tot een heuse thuisspa. Zet je badkamer vol kaarsjes, laat het bad vollopen en maak zelf een lekkere scrub of een fijn gezichtsmasker. Dit kan met ingrediënten die je gewoon in je buurtwinkel koopt, zoals yoghurt, komkommer, avocado of honing.

VIJF IJSKOUDE BOEKEN

Als het typisch Hollands kwakkelweer is, waan je je met deze boeken tóch in een sneeuwlandschap.

1. SNEEUWVAL – Tess Gerritsen
Patholoog-anatoom Maura Isles komt tijdens een sneeuwstorm in een dorpje terecht waar de inwoners verdwenen lijken te zijn.
2. WINTER IJSLAND – Laura Broekhuysen
De Nederlandse Laura verhuist met haar man en dochtertje naar een afgelegen baai in IJsland, vlak voor de winter begint.
3. EEN VROUW IN DE POOLNACHT – Christiane Ritter
In de zomer van 1934 reist Christiane Ritter haar man, die onderzoeker is, achterna naar de Noordpool.
4. GLETSJER – Suzanne Vermeer
Tijdens een skivakantie in Duitsland verongelukt Judith. Maar was het wel een ongeluk?
5. HET DONKER – Emma Haughton
In een onderzoeksstation op Antarctica, afgezonderd van de rest van de wereld, blijkt een moordenaar rond te lopen.

Winters to-dolijstje

- [ ] Schaatsen
- [ ] Naar een indoorskibaan
- [ ] Warme chocolademelk met slagroom drinken
- [ ] Een sneeuwballengevecht houden
- [ ] Een winterwandeling maken in het bos
- [ ] Koekjes bakken
- [ ] Een winterbarbecue houden.

WERELDWIJDE HIT

Noodles

Geniet deze winter van hét comfortfood bij uitstek: noodles! Met smaakmakers als chilivlokken en sojasaus tover je supersnel een verwarmend en troostrijk gerecht op tafel.

LOTUS-NOODLESOMELET
PAGINA 30

NIEUW

Deze noodles zijn op traditionele wijze gemaakt in de buurt van Hongkong. Ze worden zorgvuldig verpakt, zodat je alleen de pure noodles ontvangt, klaar om zelf te bereiden. Perfect voor wie op zoek is naar echte, ambachtelijke kwaliteit om thuis heerlijke gerechten mee te maken.

TOMATEN-NOODLESOEP
PAGINA 30

Een hele geruststelling als je noedelsoep eet: slurpen mag!

JAPANSE ROERBAK
PAGINA 30

LOTUS-NOODLESOMELET

voor 2-3 personen
bereidingstijd: ca. 20 minuten

olie • 300 g kippengehakt • 2 teentjes knoflook, fijngehakt • 2 cm verse gember, geschild en fijngehakt • 2 tl chilivlokken • 2 el vissaus (of een half blokje visbouillon) • 1 el ketjap manis • 250 g Lotus-noodles • 4-5 eieren • 250 g Thaise wokgroente • 2 el zonnebloemolie • 100 g kiemen (bijvoorbeeld radijskiemen) • 1 handvol tuinkers

1. Verhit de olie in een grote pan of wok op middelhoge stand. Voeg het kippengehakt toe en bak het rul tot het gaar is.
2. Voeg de knoflook, gember en chilivlokken toe aan de pan en bak ze een paar minuten totdat ze geurig zijn.
3. Voeg de vissaus en ketjap manis toe en meng goed door. Zet de pan met het gehakt opzij.
4. Kook de Lotus-noodles volgens de aanwijzingen op de verpakking (meestal 2-3 minuten). Giet af en zet apart.
5. Klop de eieren los in een kom en voeg een beetje zout en peper toe.
6. Verhit een beetje olie in een pan en voeg de groentes en een handje noodles toe.
7. Bak de groente en noodles tot ze iets knapperig zijn en schenk de helft van de eieren erbij.
8. Bak op laag vuur totdat de onderkant goudbruin is en de bovenkant net gaar. Vouw de omelet voorzichtig dubbel en schep op een bord. Herhaal nog eens zodat je twee omeletten hebt.
9. Schep het gekruide kippengehakt en de resterende noodles over de omeletten.
10. Garneer de omeletten met de kiemen en tuinkers voor een frisse en knapperige bite.

TOMATEN-NOODLESOEP

voor 2-3 personen
bereidingstijd: ca. 20 minuten

olie • 200 g shiitake, gehalveerd • 2 teentjes knoflook, fijngehakt • 1 stuk verse gember (ongeveer 2 cm), geschild en fijngehakt • 1 l water • 2 kippenbouillonblokjes • 2-3 el sojasaus (naar smaak) • 250 g tomatennoodles • 1 paksoi, gewassen en grof gesneden • 100 g taugé • 2 zachtgekookte eieren, gepeld • 2 takjes basilicum

1. Verhit een beetje olie in een grote pan. Voeg de gehalveerde shiitake toe en bak ze 5 minuten, totdat ze zacht zijn.
2. Voeg dan de fijngehakte knoflook en gember toe. Bak 2-3 minuten tot ze geurig worden, maar pas op dat ze niet verbranden.
3. Giet het water in de pan en voeg de bouillonblokjes toe. Roer door totdat de bouillonblokjes volledig zijn opgelost. Voeg de sojasaus toe en laat het geheel 5-8 minuten zachtjes koken.
4. Voeg de noodles toe aan de pan en kook volgens de aanwijzingen op de verpakking, meestal zo'n 3-4 minuten.
5. Voeg de paksoi en taugé toe en laat ze kort meekoken, totdat de paksoi geslonken is en de taugé nog knapperig blijft (ongeveer 1-2 minuten).
6. Verdeel de soep over kommen. Snijd de eieren doormidden en leg de helften boven op de soep. Garneer de soep eventueel met sesamzaad en een beetje basilicum.

JAPANSE ROERBAK

voor 2-3 personen
bereidingstijd: ca. 25 minuten

olie • 300 g gamba's, gepeld • 1 tl chilivlokken • 400 g Japanse wokgroente • 250 g boekweitnoodles • 6 el woksaus (bijv. teriyaki) • 2 el sojasaus • optioneel: 1 el sesamolie voor extra smaak

1. Verhit een beetje olie in een wok of grote pan op middelhoge stand. Bak de gamba's in de pan totdat ze gaar en goudbruin zijn.
2. Voeg naar smaak een snufje chilivlokken toe voor extra pittigheid. Zet de gamba's daarna opzij.
3. Verhit een beetje olie in de wok en voeg de Japanse wokgroente toe. Roerbak de groenten 3-4 minuten totdat ze gaar maar nog knapperig zijn.
4. Kook de noodles volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en zet apart.
5. Voeg de gamba's, woksaus en sojasaus toe aan de groente in de wok. Roer alles door zodat de saus goed mengt met de noodles en groente.
6. Proef en voeg eventueel extra sojasaus of chilivlokken toe voor meer smaak en pittigheid.
7. Serveer de roerbak met de noodles op borden en garneer eventueel met een beetje sesamzaad of gesneden lente-ui voor extra smaak.

WEES LIEF VOOR JEZELF

Door het gebrek aan zon, het vele binnen zitten en de virussen die de ronde doen, voelen veel mensen zich in dit jaargetijde niet op hun best. Een beetje selfcare is dan ook geen overbodige luxe.

Zo eind januari moeten veel mensen de realiteit onder ogen zien: het is wéér niet gelukt om de goede voornemens vol te houden. Dat is ook niet zo vreemd, want vaak wil je veel te grote stappen zetten. Maak daarom nieuwe voornemens, maar dit keer haalbare. Dat pak je zo aan:

1. Maak je doelen zo concreet mogelijk. Dus niet 'meer tijd besteden aan het gezin', maar 'elke zondagochtend samen ontbijten'.
2. Schrijf ook op waaróm je een voornemen wilt bereiken. Bijvoorbeeld: 'Ik leg 's avonds mijn telefoon in een andere ruimte, omdat ik me liever focus op een boek of serie.'
3. Ga voor kleine stappen. Sport je nu niet? Dan is het voornemen om drie keer per week naar de sportschool te gaan veel te ambitieus. Ga eerst eens voor één keer per week. Wees ook hierbij heel concreet: welke sport ga je doen en op welk moment? Reserveer hier tijd voor in je agenda.
4. Bekijk eerlijk welke drempels er zijn om een voornemen vol te houden. Wil je 's avonds gaan sporten, maar ben je dan vaak moe en plof je liever op de bank? Plan het sportmoment dan 's ochtends vóór je werk in. Zie je op tegen sporten omdat je je eerst moet omkleden en ergens naartoe moet? Ga wandelen, dan hoef je alleen maar je schoenen aan te doen en loop je zo de deur uit. En wil je gezonder eten, maar heb je doordeweeks weinig tijd om te koken? Kook dan in het weekend vooruit en stop maaltijden in de vriezer.

Ga wandelen, dan hoef je alleen maar je schoenen aan te doen

Extra VITAMINES?

Veel mensen slikken extra vitamines in de winter. Maar als je eet volgens de Schijf van Vijf, is dit niet nodig. Het is niet zo dat je weerstand omhooggaat als je extra vitamines slikt. Voor bepaalde groepen geldt wel het advies om het hele jaar door vitamine D te slikken. Vitamine D maak je aan als er zonlicht op je huid valt. De meeste mensen hebben in de zomer voldoende vitamine D opgedaan om de winter mee door te komen. Maar onder andere voor ouderen, jonge kinderen en mensen met een getinte huid is het belangrijk om dit via supplementen aan te vullen.
(bron: Voedingscentrum)

TIP!

In de winter is de luchtvochtigheid laag en daardoor droogt je huid snel uit. Zorg dat je genoeg water drinkt en verwen jezelf na het douchen met een lekkere bodylotion of -olie. Douche ook niet te lang of te heet, want dat doet je huid geen goed. Vergeet ook je handen niet, die hebben het zwaar te verduren. Smeer ze regelmatig in met een fijne handcrème.

Survival gids

EEN VLEUGJE ZON IN HUIS

De dagen worden alweer iets langer, maar de echte zomerzon laat nog even op zich wachten. Verlang je er nu al naar? Zo breng je die zon toch iets dichterbij:

- ☐ Ga een dagje naar een subtropisch zwembad.
- ☐ Doe overdag alle gordijnen open zodat er zoveel mogelijk licht je huis in stroomt.
- ☐ Boek je zomervakantie, nadat je eerst uitgebreid hebt rondgekeken op de website van campings, vakantieparken of hotels.
- ☐ Maak eindelijk dat fotoboek van de zomervakantie van 2024 (of 2023, 2022 of langer geleden natuurlijk).
- ☐ Kijk een film met een heerlijk zomers sfeertje.
- ☐ Zet geurstokjes neer met zomerse geuren, zoals citrus, mango of kokos.

5 TIPS OM DE WINTER DOOR TE KOMEN

1 Maak het thuis gezellig, met dekentjes, warme dranken, kaarsen en een virtueel haardvuur op je televisie of laptop.

2 Geniet van al die lekkere stoof- en stamppotten die zo horen bij de winter. Inspiratie vind je volop in dit magazine!

3 Last van wintermoeheid? Geef er soms gewoon aan toe en kruip lekker vroeg je bed in.

4 Van de hele avond op je telefoon scrollen krijg je meestal geen energie. Trakteer jezelf op een nieuwe offline hobby om meer uit je winteravonden te halen, zoals puzzelen, lezen, haken of schilderen.

5 Eet gezond en was je handen regelmatig, zo verklein je de kans om ziek te worden.

Kruiswoord puzzel

Oplossing

a	a	b	c	d	b	e	f	b	g

Maak kans op het spel Hitster!
Ga naar Lekkermakkelijk.nl of scan de QR-code. Je kunt de oplossing met je naam, e-mail én de naam van jouw ondernemer in de buurt ook sturen naar: **info@lekkermakkelijk.nl** en het kan natuurlijk ook met een kaartje via de post: **Lekker Makkelijk, Postbus 64, 2410 AB Bodegraven**. De sluitingsdatum van deze prijspuzzel is **20 maart 2025**. De prijswinnaar krijgt persoonlijk bericht en wordt bekendgemaakt op Lekkermakkelijk.nl.

Oplossing gevonden?

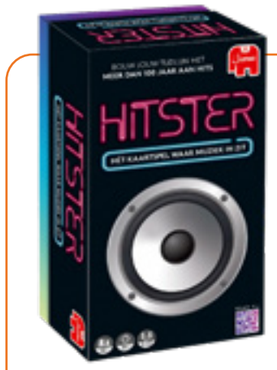
Scan deze QR-code en doe mee!

Horizontaal

2. Wat je draagt om je handen warm te houden. (6 letters)
3. Comfortabel en warm. (4 letters)
7. Gesmolte drank, waar je een snor van krijgt. (13 letters)
8. Bekend winters gerecht dat je lekker verwarmt. (8 Letters)
9. Wat word vaak geassocieerd met de nacht. (6 letters)
10. Wit laagje dat een koude ontvangtst geeft. (6 letters)

Verticaal

1. Tijd om te rusten tot de kou voorbij is. (11 letters)
2. Een magische wereld vol sneeuw, ijs, en betovering. (10 letters)
4. Glijdt snel voorbij op gladde baan. (9 letters)
5. Voertuig zonder wielen dat gemaakt is van hout. (4 letters)
6. Wintersport op twee latten. (5 letters)



*Afbeelding kan afwijken van de daadwerkelijke prijs.

Meer spelplezier!

Hitster is het perfecte partyspel dat draait om grote hits uit de afgelopen honderd jaar. Kies een muziekkaart en speel de hit af. Raad wanneer het nummer is uitgebracht en plaats de kaart op de juiste plek op je muzieklijn. Met speciale fiches vergroot je je winkansen. Hitster staat garant voor een gezellige avond meezingen, dansen en muziekherinneringen ophalen!

AMBACHTELIJK BROOD VOOR ELK MOMENT VAN DE DAG

Vers in jouw buurtwinkel

In je buurtwinkel vind je een rijk assortiment brood van Hendrickx de Bakker. Met natuurlijke en lokale ingrediënten weten zij het allerbeste uit hun vakmanschap te halen.

Bij Hendrickx de Bakker maken ze op ambachtelijke manier smaakvolle brood- en banketproducten. Het assortiment brood biedt een ruime keuze, van rustiek wit tot vloer donker. Maar ook suikerbrood, mueslibrood en krentenrozijnenbrood komen bij deze bakker uit de oven. En wat dacht je van croissantjes, stokbroden en diverse harde broodjes? Kortom, voor elk moment op de dag biedt Hendrickx de Bakker het juiste brood.

Alles begint met de zorgvuldige selectie van de beste grondstoffen. Lokale granen en zaden vormen de basis van het desembrood, dat wordt bereid volgens een unieke eigen receptuur. Gezondheid en duurzaamheid staan hierbij centraal: de producten zijn volledig vrij van E-nummers en bevatten uitsluitend ingrediënten van natuurlijke oorsprong.

De unieke structuur en textuur van het brood is te danken aan een authentieke bakmethode op steen. Deze manier van bakken geeft het brood een knapperige korst en een heerlijk luchtige binnenkant. Brood vol karakter, waarin je de liefde en het ambacht proeft. Kom naar de broodafdeling van jouw buurtwinkel en ontdek jouw favoriet.

KNOFLOOKBROOD MET DRIE SOORTEN KAAS EN PESTO

bereidingstijd: ca. 15 minuten
(+ 20 minuten oventijd)

60 g roomboter, op kamertemperatuur • 2 tenen knoflook, fijngehakt • verse peterselie, fijngehakt • 1 snufje chilivlokken (optioneel) • 1 brood naar keuze, in dunne plakken gesneden • 3 el pesto (groene of rode) • 100 g Parmezaanse kaas, geraspt • 100 g geraspte pizzakaas (mozzarella of een mix) • 50 g geraspte cheddar

1. Verwarm de oven voor op 170°C. Vet een cakeblik in met boter of bekleed met bakpapier.
2. Meng de roomboter met de fijngehakte knoflook, peterselie, een snufje zout en, indien gewenst, chilivlokken.
3. Bestrijk elke plak brood met de knoflookboter, smeer er een beetje pesto op en strooi de verschillende kazen erover. Zet de plakken tegen elkaar aan in het cakeblik en strooi ook boven op het brood wat kaas.
4. Bak het brood en zet het 15-20 minuten in de oven, tot de kaas gesmolten en goudbruin is. Haal het brood uit de oven, laat kort afkoelen en bestrooi met extra peterselie. Serveer warm.

Tip: Serveer met een frisse salade of soep voor een complete maaltijd.

Zuurkool

GEZOND EN UIT HOLLANDSE GROND

De Noord-Hollandse gemeente Langedijk wordt ook wel de koolschuur van Europa genoemd. Ooit stonden er maar liefst zeven zuurkoolfabrieken in het dorp, nu is er nog eentje over: die van G. Kramer & Zonen. Hier wordt al sinds 1890 zuurkool gemaakt. Bram Wagenaar werkt er als verkoopleider en vertelt hoe dat maken van zuurkool in zijn werk gaat.

Verkoopleider bij G. Kramer & Zonen Bram Wagenaar.

Zuurkool in cijfers

Bij Kramer verwerken ze per seizoen 18 miljoen kilo kool. Omdat het oogstseizoen 18 weken duurt, komt dit dus neer op 1 miljoen kilo kool per week. Dat levert overigens geen 1 miljoen kilo zuurkool op maar 500.000 kilo, want voor 1 kilo zuurkool is 2 kilo witte kool nodig.

Bram weet wel waarom de regio rondom Langedijk hét koolgebied is. Hij vertelt: “Op de waterhoudende Noord-Hollandse kleigrond groeit kool... als kool! In het vroege voorjaar gaan er kleine wittekoolplantjes de grond in, die in drie tot acht maanden tijd uitgroeien tot kolen van een kilo of zes. Daarvoor heb je ideale omstandigheden nodig. Los van de geschikte grond is het een groot voordeel dat het hier minder vriest dan in het oosten van het land, dankzij de invloed van de zee.”

Fermentatieproces
Van augustus tot december komen de witte kolen van het land. Zo’n twintig procent kweekt Kramer zelf, de andere tachtig procent komt van vaste telers in de nabije omgeving. De kolen worden meteen na de oogst naar de zuurkoolfabriek vervoerd. “Daar halen we eerst de buitenste bladeren eraf en de harde kern eruit. Daarna snijden we de kolen in sliertjes. Vervolgens voegen we zout toe, dat is nodig om het fermentatieproces op gang te brengen. De koolsliertjes gaan dan de zogenaamde zuurkoolbassins in en worden luchtdicht afgedekt”, vertelt Bram.

Tijdens het fermentatieproces eten melkzuurbacteriën de koolsuikers op. Hierdoor krijgt de kool zijn friszure smaak. Wanneer alle suikers eruit zijn, is het fermentatieproces klaar.

‘Zuurkool is gezond, betaalbaar en komt ook nog eens het hele jaar uit eigen land’

“Het verschilt per type kool hoe lang dit in beslag neemt”, vertelt Bram. “Bij sommige rassen duurt het twee weken, bij andere zes. Dat heeft ook te maken met de temperatuur tijdens het inmaken. In augustus verloopt het fermentatieproces sneller dan in december.”

Eigen voorkeuren
Fermenteren is een volledig natuurlijk proces, behalve zout wordt er niets aan de kool toegevoegd. Maar dit geldt niet voor alle zuurkool, weet Bram. “In Amerika voegen ze bijvoorbeeld azijn toe voor de conservering. En in Duitsland pasteuriseren ze de kool, waardoor hij wat zachter van smaak wordt. Dit is ook de reden dat we relatief weinig zuurkool exporteren, want elk land heeft zo z’n eigen voorkeuren. De Nederlandse zuurkool is lekker fris en stevig. En hij bevat levende melkzuurbacteriën, dat is goed voor de darmflora.”

TIP VAN BRAM
“Sommige mensen spoelen zuurkool eerst af om het net iets minder zuur te maken. Maar dan gaan de vitamines en de smaak verloren en dat is zonde. Vind je het toch te zuur? Dan kun je beter een scheutje appelsap of witte wijn toevoegen.”

Het zuurkoolassortiment van Kramer dat bij de Dagwinkel te verkrijgen is.

Eigen machines
In al die jaren dat de familie Kramer zuurkool maakt, is het productieproces niet veranderd. Wel zijn er in de loop van de jaren verschillende varianten bij gekomen, zoals wijnzuurkool, kerriezuurkool en kruidenzuurkool. Ook zijn er innovaties geweest als het gaat om machines en verpakkingen. De afdeling technische dienst van Kramer heeft een deel van de machines in de fabriek zelf gemaakt. “Omdat zuurkool zuur en zout tegelijk is en bovendien uit natte, kleine sliertjes bestaat, is het een lastig product om te verwerken met standaard machines. Daarom maken we die zelf, van de hoogste kwaliteit rvs. We verpakken de zuurkool luchtdicht, zodat het zo vers mogelijk in je buurtwinkel komt te liggen”, vertelt Bram.

Uit eigen land
Het mooie van zuurkool is, dat het een heel puur en natuurlijk product is, vindt Bram. “Het is gezond, betaalbaar en komt ook nog eens het hele jaar uit eigen land. Zo’n product verkoopt zichzelf, we hoeven er geen marketing voor te doen. Zelf eet ik het regelmatig, het liefst naturel zuurkool uit de oven met gehakt en kaas. Als variant daarop is kerriezuurkool met shoarma en kaas ook een aanrader.”

‘Op de waterhoudende Noord-Hollandse kleigrond groeit kool... als kool!’

HOOFDGERECHT

ZUURKOOLOVENSCHOTEL MET SPEKJES EN BANAAN

voor 4 personen
bereidingstijd: ca. 40 minuten (30 minuten oventijd)

750 g kruimige aardappelen, geschild en in stukken gesneden • 2 el boter (voor invetten en puree) • 300 ml kookroom (+ extra voor puree) • 1 tl nootmuskaat • 150 g spekblokjes • 500 g zuurkool, uitgelekt • 3 rijpe bananen, in plakjes • 100 g geraspte kaas (bijv. jong belegen of gruyère)

1. Kook de aardappelen in gezouten water in ongeveer 20 minuten gaar.
2. Giet ze af en stamp ze fijn met 2 eetlepels boter. Voeg een scheutje kookroom toe voor een romige puree. Breng op smaak met nootmuskaat, zout en peper. Zet opzij.
3. Verwarm de oven voor op 180°C en vet een ovenschaal in met boter.
4. Bak de spekblokjes in een koekenpan op middelhoge stand tot ze knapperig zijn. Haal ze uit de pan en laat ze uitlekken op keukenpapier.
5. Voeg de zuurkool toe aan dezelfde pan en bak deze kort in het achtergebleven spekvet.
6. Verdeel één derde van de aardappelpuree over de bodem van de ovenschaal. Leg een laag zuurkool boven op de puree, gevolgd door de plakjes banaan en de gebakken spekjes. Dek af met de resterende aardappelpuree en strijk het glad.
7. Giet de kookroom gelijkmatig over de bovenkant en bestrooi met de geraspte kaas.
8. Bak de schotel in het midden van de oven in 25-30 minuten gaar, totdat de bovenkant goudbruin is.
9. Serveer de zuurkoolovenschotel direct uit de oven met een frisse salade of augurken als bijgerecht.

Tip: Voeg een beetje kerriepoeder toe aan de zuurkool of de puree als je van een subtiele, kruidige smaak houdt.

HOOFDGERECHT

STOOF MET WORST, ZUURKOOL EN AARDAPPELS

voor 4 personen
bereidingstijd: ca. 35 minuten

2 el olie • 4 braadworstjes • 1 grote ui, gesnipperd • 750 g gekleurde krieltjes • 1 el karwijzaad • ½ tl nootmuskaat • 750 g zuurkool • 350 ml bier • 1 laurierblaadje • 300 ml appelsap • verse bieslook, fijngehakt (optioneel)
voor erbij: grove mosterd en roggebrood

1. Verhit de olie in een grote koekenpan met deksel op middelhoge stand.
2. Prik de braadworstjes lichtjes in met de punt van een mes. Leg ze in de pan en bak ze in ongeveer 5 minuten rondom bruin. Ze hoeven nog niet gaar te zijn. Haal de worstjes uit de pan en leg ze op een bord.
3. Voeg ui, krieltjes, karwijzaad en nootmuskaat toe aan dezelfde pan. Breng royaal op smaak met zout en peper.
4. Bak al roerend ongeveer 5 minuten, totdat de ui zacht is en de aardappelen bruin worden.
5. Voeg de zuurkool toe aan de pan, gevolgd door het bier en het laurierblaadje. Breng aan de kook.
6. Dek de pan af, zet de warmtebron lager, en laat het geheel 10 minuten zachtjes sudderen. Voeg vervolgens het appelsap toe.
7. Leg de aangebraden worstjes tussen de aardappelen en de zuurkool en zorg dat alles goed verdeeld is.
8. Dek de pan weer af en laat nog eens 5-10 minuten sudderen, tot de krieltjes zacht zijn en de worstjes helemaal gaar.
9. Haal de pan van de warmtebron en bestrooi eventueel met fijngehakte bieslook. Verwijder voor serveren het laurierblaadje.
10. Serveer het gerecht met grove mosterd en een plak roggebrood.

HOOFDGERECHT

RIGATONI MET ZUURKOOL EN GEKARAMALISEERDE UI

voor 4 personen
bereidingstijd: ca. 35 minuten

4 el olijfolie • 1 ui, in halve ringen • 4 tenen knoflook, fijngehakt • 1 tl paprikapoeder • 1 el tomatenpuree • 600 g zuurkool • 1 laurierblad • 400 g rigatoni (of een andere pasta) • verse kruiden (bijv. basilicum of tijm) voor garnering

1. Verhit 2 el olijfolie in een grote pan en bak de ui op laag vuur tot deze mooi gekarameliseerd is (ongeveer 8-10 minuten).
2. Voeg de knoflook toe en bak 1 minuut mee.
3. Roer de rest van de olijfolie, paprikapoeder en tomatenpuree erdoor en bak 1 minuut mee.
4. Voeg de zuurkool en het laurierblad toe en laat 20 minuten zachtjes smoren op laag vuur. Voeg indien nodig een scheutje water toe om aanbranden te voorkomen.
5. Kook ondertussen de rigatoni volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af, maar bewaar een kopje kookvocht.
6. Verwijder het laurierblad en meng de pasta door de zuurkool. Voeg kookvocht toe voor een smeuïger resultaat en breng op smaak met zout en peper.
7. Verdeel de pasta over de borden en garneer met verse kruiden.

Tip: Wil je het gerecht nog romiger? Voeg dan een scheutje kookroom of een lepel crème fraîche toe bij het samenvoegen van de pasta en zuurkool.

HOOFDGERECHT

REUBEN CORNEDBEEF MAALTIJDSOEP

voor 4 personen
bereidingstijd: ca. 35 minuten

2 el olijfolie • 4 sneetjes brood (bijvoorbeeld zuurdesem), in blokjes • 1 ui, fijngehakt • 1 wortel, fijngehakt • 1 teentje knoflook, fijngehakt • 1 tl karwijzaad (optioneel) • 1 l kippenbouillon • 225 g cornedbeef, in blokjes • 225 g zuurkool • 120 ml slagroom • handvol verse peterselie, fijngehakt • 200 g geraspte gruyère of andere smeltkaas

1. Verhit 1 el olijfolie in een pan. Bak de broodblokjes tot ze goudbruin en knapperig zijn. Zet opzij.
2. Verhit in dezelfde pan de rest van de olijfolie. Bak de ui, wortel en knoflook tot ze zacht zijn. Voeg eventueel karwijzaad toe.
3. Giet de bouillon erbij en laat 15 minuten zachtjes koken.
4. Voeg de cornedbeef, zuurkool en slagroom toe aan de pan en warm alles goed door.
5. Roer de peterselie erdoor en breng op smaak met zout en peper.
6. Verdeel de soep over kommen en strooi de croutons en kaas erop.

lekker makkelijk

Lekker Makkelijk Magazine verschijnt vijf keer per jaar en is gratis verkrijgbaar in vrijwel alle Dagwinkels, RECRA foods en goods stores en SPRINGER rijdende winkels.
Herkenbaar aan de deursticker van Lekkermakkelijk.nl.

UITGEVER
Van Tol Versunie: Michael van den Hurk, Peter Kaandorp, Michaël Kruysen

ONLINE:
Leeroy van Kippersluis

CONCEPT, CONTENT EN REALISATIE
Studio Voorhuis

RECEPTUREN, FOODSTYLING EN STYLING
Studio Voorhuis

ILLUSTRATIES LIEKE & MAX
Geza Illustraties geza.nu

FOTOGRAFIE
Studio Voorhuis

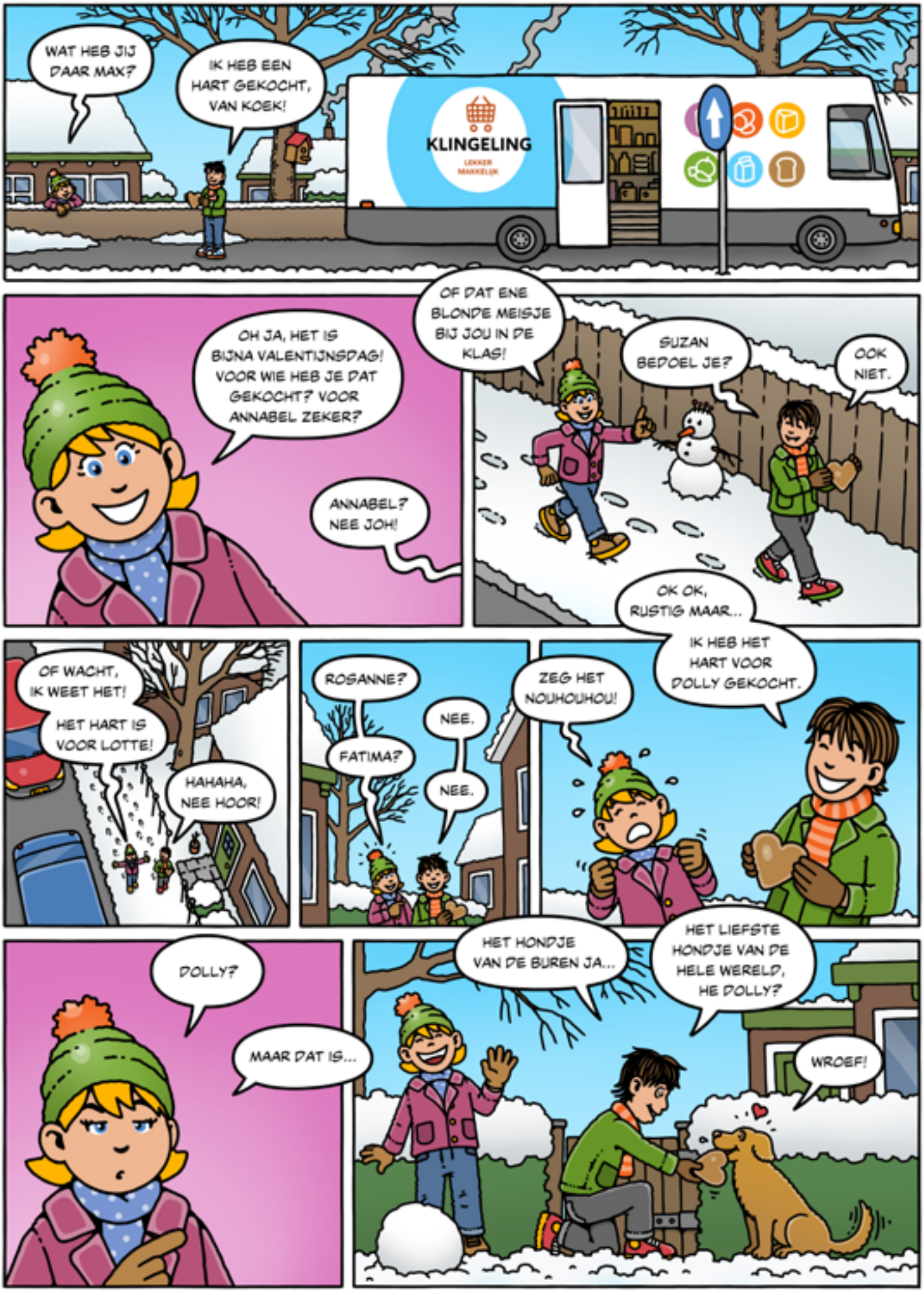
DRUK EN AFWERKING
Senefelder Misset

REDACTIEADRES
info@lekkermakkelijk.nl
© 2024 VAN TOL VERSUNIE. Niets uit deze uitgave mag, in welke vorm en op welke wijze dan ook, worden overgenomen zonder schriftelijke toestemming van de uitgever. Hoewel Lekker Makkelijk zeer zorgvuldig wordt samengesteld, staan uitgever en redactie niet in voor eventuele onvolkomenheden en kunnen hiervoor niet aansprakelijk worden gesteld.

Volg ons ook op social media: @lekkermakkelijk.nl

Wij zijn benieuwd naar jouw mening

Hopelijk heb je dit nummer van Lekker Makkelijk Magazine met veel plezier gelezen. We zijn heel benieuwd wat je ervan vond. Zou je daarom willen meedoen aan een korte enquête? Scan de QR-code en beantwoord vijf korte vragen, het kost je maar twee minuten. Je antwoorden helpen ons op het magazine zo goed mogelijk te laten aansluiten op de wensen van onze lezers. Dankjewel alvast!

dagwinkel · RECRA foods and goods Waar je ook bent · SPRINGER LEKKER MAKKELIJK · lekker makkelijk

LIEKE & MAX houden van...