

Recepten uit het boek “2 manen lang”

Anneke Boonstra

1. Vissoep

- stop een schoongemaakte vis in een pot met 2 liter water
- breng het water in de pot aan de kook
- doe er wat zout bij en laat het geheel ongeveer een half uur koken
- haal zo nodig het schuim eraf
- haal de gare vis uit de bouillon, ontdoe hem van de kop en de graten, snijd hem in stukjes en doe de stukjes weer in de bouillon
- voeg er kruiden zoals brandnetel, kleefkruid, munt look selderij, pastinaak, look of wortel aan toe
- laat de soep nog 15 minuten trekken

OM de soep dikker te maken kun je er een handje meel bij voegen

2. Pap

- Giet 1 liter water in een poten doe er een beetje zout in
- Strooi er ongeveer een pond grof of half fijn gemalen tarwe- of gerstemeel doorheen
- Laat het roerend aan de kook komen
- Laat het nog een kwartiertje doorkoken terwijl je roert

Met of zonder honing is dit erg smakelijk. Gebruik je i.p.v. water melk, let dan op dat het niet aanbrandt.



Onze beroemde pappot



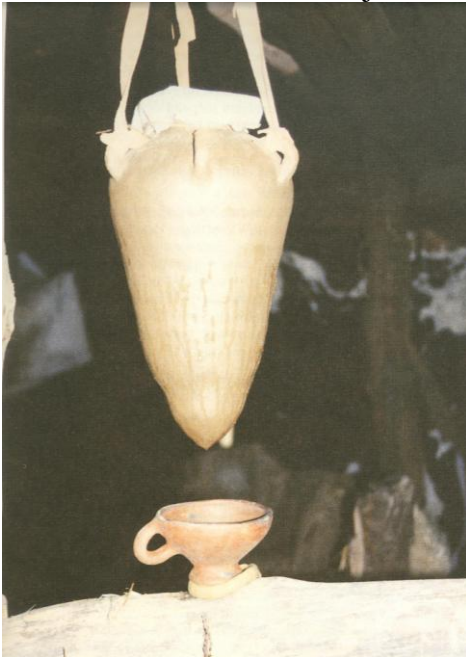
3. Germaanse broodjes

- Kneed 1 plat broodje van ong. 10 cm doorsnee met gegist brooddeeg
- Leg op de ene helft iets zoetigs zoals nootjes, honing appeltjes en pruimen, bessen of iets hartigs zoals kaas, kruiden, gerookt vlees of gerookte vis of uitgebakken spek
- Klap het broodje dicht en druk de kanten goed vast
- Leg het op een hete steen, op een ijzeren plaatje of op een rooster, en keer het op tijd om
- Is het broodje lichtbruin gebakken dan is het klaar



4. Honingwijn

- Maak zuurdesem , door een paar lepels fijn meel en een paar lepels water ongeveer acht dagen te laten staan. Elke dag even roeren. Er ontstaan belletjes
- Doe 5 liter water en 2 kilo honing in en pot en laat het koken, zodat de honing oplost
- Laat het afkoelen totdat het handwarm is
- Meng er veel gesnipperde zuringblaadjes door, om het zuurder te maken
- Roer de zuurdesemprut erdoor
- Dek de pot goed af met een doek
- Wacht 2 tot 3 manen en je hebt honingwijn



5. Kippen bouillon soep

- Neem een pot voor $\frac{3}{4}$ gevuld met water

- Leg in het water een geplukte kip, inclusief hart, maag, nieren en lever
 - Voeg er ietsje zout aan toe
 - Breng de pot met water aan de kook en laat de inhoud trekken tot ze gaar is, wat bij een oude kip een halve dag kan duren
- TIP:** leg een deksel op de pot anders verdampt het water te snel
- Voeg er gesneden pastinaken koolbladeren aan toe en laat deze mee koken
 - Voeg er als de kip zacht is gesneden look, peterselie en selderie aan toe en haal de kip eruit



5a. Als je hart, maag, nieren en lever eruit haalt, kun je ze ook barbecuen



6. Kippenragout

- Doe een lepel reuzel in een pot en laat dat smelten
- Roer er wat, liefst fijn meel, doorheen
- Gier er een beetje warme thee en/of soepwater doorheen
- Doe de in stukjes gesneden kip erbij
- Voeg er een beetje zout aan toe
- Kruid het met look, peterselie of selderie
- Blijf het geheel goed roeren tot alles goed vermengd is

7. Platte zoete hazelnootkoekjes

- Maal graan tot meel
- Kneed het meel met wat wateren een snufje zout tot deeg
- Pel een handje hazelnoten en plet of stamp ze fijn
- Kneed de hazelnoten door het deeg
- Voeg ietsje honing toe en kneed dat er weer doorheen
- Pak een plank en een rond recht stokje

- Rol balletjes deeg met het stokje op de plank uit tot zeer platte koekjes met een breedte van ong. 8 vingers
- Maak deze koekjes gaar en bruin door ze te leggen op een platte steen vlak bij het vuur, of op een aardewerk of ijzeren plaat zonder reuzel of olie
- Draai ze regelmatig om





8. Warm fruit-toetje

- kook 30 gedroogde en in stukjes gesneden appelschijfjes, 18 gedroogde pruimen, een handje gedroogde vossebessen, bosbessen en enkele jeneverbessen lange tijd in een potwater
- voeg er wat honing bij om het geheel te zoeten
- strooi er wat meel in om het dikker te maken
- blijf doorlopend roeren



9. Granenkoffie

- rooster op een aardewerk plaat wat tarwe graan tot het goed bruin is



- stamp het graan zo fijn mogelijk
- Leg het gruis in een linnen doek, die in een aardewerken schaal ligt en giet er kokend water overheen



- Pak de doek bij de punten uit de schaal, en beweeg hem nog zo veel mogelijk in het water op en neer om meer smaak aan het geheel te geven
- Drink de "koffie" zo warm mogelijk

10. Eiersalade

- prak 4 gekookte eieren fijn
- voeg er enkele lepels zure melk, water of thee aan toe, daarna 1 lepel geplet gekookt graan, bonen of erwtenprut of gierst
- breng het geheel op smaak met wat zout en fijngesneden look
- vermeng dit tot een smeùige massa



11. Theemengsels

- Meng munt met rozenbottel en lindebloesem
- Meng munt met jeneverbes en vlierbloesem
- Meng kamille met frambozenblad en brandnetel

12. Graanprut van ontkiemd graan met ragout

- Kook ontkiemd graan en vermeng het met in stukjes gesneden, gekookte mergkool, appeltjes en pastinaak.
- Snij gerookte ham en pastinaak in hele kleine stukjes en roer-bak ze in een open schaal met schapenvet
- Voeg er verse look bij
- Kook het in water en verdik het met fijn meel

13. Hazelenotenpasta

- Stamp wat hazelnoten zo fijn mogelijk
- Doe er zoveel honing doorheen, dat er een samenhangende smeerbare massa ontstaat.



14. Gierstekoekjes

- Kneed een paar rauwe eieren en wat zout door koude, gekookte gierst
- Voeg tijdens het kneden wat handjes meel toe om het te binden
- Kruid het deeg met look, selderij of peterselie
- Maak platte boletjes van ongeveer 4 vingers doorsnee
- Bak die in een pannetje met wat vet gaar en bruin

15. Zoet gevulde koekjes

- Maak deeg van meel, water en ietsje zout
- doe er wat honing doorheen
- maak platte deegballetjes en stop daar 3 hele hazelnoten in of één geweekt, gedroogd appelschijfje
- bak ze voorzichtig gaar in reuzel

16. Appelflap

- droog in het najaar schijfjes appel



- week gedroogde appelschijfjes een poosje
- laat ze uitlekken
- maak een dun beslag van meel, water en een beetje zout
- zet een pannetje op het vuur, met wat spekvet erin
- doop de schijfjes appel in het beslag
- bak ze lekker bruin in de pan



17. Groentekoek maken

- snijd gerookt spek of vlees in stukjes en bak ze een beetje
- zoek (on)kruiden en pastinaak of andere knolletjes, snijd ze in stukjes en kook ze
- maak heel platte bodems met een klein opstaand randje van zuurdesemdeeg
- stook de oven ongeveer 1 uur met takkenbossen op, zodat de lemen bodem van de oven heet wordt
- vul de deegbodems ondertussen met de groenteprut en het vlees
- strooi er wat gedroogde kruiden en zout over
- doe er eventueel nog wat nootjes bij, gedroogde, daarna gewelde bessen, gedroogde en daarna gewelde en gekookte paddestoelen of wat smeuge kaas om het geheel nog wat lekkerder te maken
- veeg de bodem van de hete oven schoon en leg er de koeken op
- sluit de oven af met een houtblok en leem
- haal de koeken eruit als het deeg hard genoeg is, na ongeveer 20 minuten



18. Eiergehakt (zonder vlees)

- kneed broodkruim met eieren, gesneden paddestoelen, gehakte noten, kruiden en zout
- maak er platte koeken van
- bak die in wat vet gaar en bruin

Enkele menu's uit het boek "2 manen lang...":

1. Menu met gierst

- Gang 1: Kippensoep
- Gang 2: Rauwkost van muur, pastinaak en aardpeer, look uit de kruidenpot, een beetje bosui, molsla en veldsla
- Gang 3: Gekookte gierst, gekookte mergkool en pastinaak en gerookte ham gebakken in spekvet

-

2. Middag eten

- Soep
- Brood met kaantjes
- Brood gesopt in het spekvet
- De laatste uitgedroogde paling
- Kruidenthee

-

3. Warm eten

- gang 1: kippensoep
- gang 2: rauwkost van muur, pastinaak en aardpeer, look uit de kruidenpot, een beetje bosui, molsla en veldsla
- gang 3: gekookte gierst, gekookte mergkool en pastinaak en gerookte ham gebakken in spekvet

4. Middag eten

- Rauwkost van zuring, pastinaak, aardperen, muur, vers gewonnen lookuitjes en gedroogde look
- Gekookte gierst met gekookte mergkool
- Gerookt reeënvlees, wat een halve dag in water heeft gelegen om het teveel aan zout eruit te trekken
- Warm fruittoetje

-

5. Feest eten bij volle maan

- gang 1: boterham met een gebakken ei
 - gang 2: een rauwe salade van pastinaak, aardpeer, ietsje veldsla, ietsje veldzuring en ietsje mergkool
 - gang 3: een boterham met een snee reeënvlees
 - gang 4: rauwe salade
 - gang 5: een appelflap
 - gang 6: hazelnootkoekjes en walnootkoekjes
- Dit alles goed gespoeld met mede of munt-thee

6. Zo maar een warme maaltijd met gekookt graan

- Gekookt graan (over van de dag ervoor)
 - Gekookte brandnetels, pastinaak, 4 grote paardebloemplanten en verse blaadjes van zevenblad die net opkwamen
 - Restje reeënvlees
 - Wat varkensvlees van de bout boven het vuur
- Als toetje eten we gebakken kippenbloed met wat zout en look erop gestrooid

7. **Verwen Tussen-de-middag eten**

- gebakken gierstkoeken
- brood met spek en spekvet
- brood met restjes vlees en spekvet
- brood met notenpasta
- thee

8. **Middag eten**

- Verdunde soep van gisteren van ontkiemd graan met groentes en een kapje brood
- Brood met kruidenkaas



- Brood gesopt in spekvet met een stukje vet spek erbij
- Kruidenthee

Probeer het maar na te maken.
Best lekker.

ANNEKE BOONSTRA