

Receptjes

Recept Kruiden en bloemen boter maken

Meng zachte boter (of zelfgemaakt) met fijngesneden kruiden en eetbare bloemen. Dit ziet er prachtig uit bij krieltjes (net geoogst op het veld). Voeg nog wat knoflook toe, lente uitjes, of peper om het pittiger te maken.

Zelf kruiden/bloemenboter maken met knikkers!

Nodig: mes, snijplank, drinkbeker, 3 knikkers, ¼ teentje knoflook (of minder), handje vol verse kruiden, paar eetbaar bloemen, slagroom, zout en peper

1. Vul je drinkbeker 1/3 vol met slagroom. Doe de knikkers er bij. Goed dicht draaien en schudden.
2. Schudden tot je de knikkers niet meer hoort en dan door schudden tot je water hoort. Neem af en toe een kijkje in je beker.
3. Maak je beker open en giet wei af.
4. Snipper je kruiden, eetbaar bloemen en knoflook heel fijn.
5. Meng je kruiden/bloemen mengsel met je boter.
6. Proeven
7. Op smaak brengen met zout of peper.
8. Nogmaals proeven.

Recept kaas maken

Benodigdheden

- 200ml melk
- 4 ml karnemelk of een paar druppels citroenzuur
- 4 druppels stremsel (te koop via internet, zie Meer uitleg)
- waterbad (gootsteen of pan)
- mesje
- kaasdoek (een oude theedoek voldoet ook) of fijne zeef zeefje
- huishoudfolie
- 2 bekertjes of kommetjes die in elkaar passen
- thermometer

Stappen

1. Zet alles klaar

Van tien liter melk maak je een kilo kaas. Van een liter dus een kaasje van zo'n 100 gram. Voor een klein experiment kun je ook een kopje melk nemen, zo'n 200 ml. Zet een pan met heet water uit de kraan klaar waar je kopje of bak met melk in past. De gootsteen voldoet ook.

2. Strem de melk

Zet de melk in de bak heet water en wacht zo'n vijf minuten. Ga na of de melk nu zo'n 35 graden is. Een thermometer is handig daarbij, een goed schoongemaakte lichaamsthermometer werkt. De melk mag niet te warm zijn bij het verwerken, zeker niet warmer dan zo'n 37 graden. Voeg als het op temperatuur is 4 ml karnemelk of 8 druppels citroensap toe. Hiermee verzuur je de melk. Voeg daarna twee druppels stremsel toe. Roer goed door en laat daarna rusten. Fromase is een vegetarisch stremsel. Andere stremsels zijn gemaakt uit een stof uit de maag van (geslachte) kalveren. De actieve stof heet chymosine. Dit enzym knipt het belangrijkste melkeiwit caseïne zodat het niet meer oplost en gaat klonteren.

3. Snijd de wrongel

Na een half uur is de melk dik geworden en lijkt die op yoghurt. Het vaste deel heet wrongel. Snijd dit in kleine stukjes, bijvoorbeeld met twee gekruiste messen of met een speciale wrongelsnijder (op internet verkrijgbaar).

Als je het netjes wil doen kun je de wrongel nog wassen. Giet dan eenderde van de vloeistof af. Voeg water van 70-80 graden toe tot het geheel 32 graden is. Roer weer of snijd met de messen.

Wacht eventueel een kwartiertje na het snijden. Dit proces kun je nog een tweede keer doen met meer heet water zodat het geheel 36 graden wordt. Laat het mengsel daarna weer rusten.

De vloeistof die zich afscheidt heet wei. Dat wordt veel gebruikt in vruchtensappen en ijs, kortom: je kunt het drinken. Scheid de wei van de wrongel door het in een schone theedoek te scheppen en voorzichtig uit te persen. Wil je er kruiden aan toevoegen, dan is dit het moment. Probeer eens gedroogde bieslook of franse kruiden.

4. Doe de kaas in een vorm of pers

De super-jonge kaas moet nu in vorm worden geperst. Bij gebrek aan een echte kaaspers (die ook op internet te koop is) doe je de wrongel in een van de twee bekertjes of bakjes. Zet de andere erbovenop en druk goed aan. Zorg wel dat het vocht wat nog in de kaas zit weg kan.

5. Pekel de kaas

Je hebt nu superverse kaas die je kan eten. Het smaakt alleen nog nergens naar omdat er geen zout in zit. In de kaasmakerij gaan de kazen nu enkele weken in een zoutbad. Je kan dit nabootsen door zoveel mogelijk zout op te lossen in water en daar je kaas in te leggen. De kaas moet een of meerdere dagen in het pekeldbad blijven. Hoe lang, dat hangt af van de grootte van je kaas en is het geheim van de kaasmaker. Doe eens een test door meerdere kaasjes te maken en bijvoorbeeld na elke 12 uur eentje eruit te halen en te proeven. Als de kaas niet helemaal onder ligt moet je hem elke 6-12 uur keren.

6. Laat de kaas rijpen

Na het pekelbad worden de kazen gedroogd en beschilderd met een plastic afdeklaag (de korst). De coating is schimmelwerend en sluit de kaas af van de lucht. Daarna kunnen de kazen maanden rijpen. Hoe langer, hoe belegener de kaas. Dit materiaal kun je ook op internet kopen. Zo niet, eet je kaas dan binnen korte tijd op.

Recept Indiase kaas (panir) maken

Als je toch bezig bent: Indiase kaas is nog veel eenvoudiger te maken dan Nederlandse. Lekker in curry's als vervanger van kip.

Het enige dat je nodig hebt is:

- 2 liter melk en
- het sap van een citroen. In plaats van de citroen kan ook 1 liter karnemelk of 1 deciliter yoghurt worden gebruikt.
- Breng de melk tegen de kook aan.
- Net voor het kookpunt voeg je druppelsgewijs en al roerend het sap van de citroen toe. Blijf verwarmen.
- Als de vloeistof transparant wordt en een beetje een groenige kleur krijgt, is het stremproces voltooid.

Door zo langzaam het citroensap toe te voegen, gebruik je precies de benodigde hoeveelheid zuur. Het resultaat is een perfect neutrale panir. Soms, als de citroen niet erg zuur is, is meer sap nodig, maar meestal blijft een beetje citroensap over.

Het stremsel kun je uit de wei scheppen om meteen in een gerecht te gebruiken. Giet het geheel anders door een theedoek en hang minstens een uur op. Voor heel stevige panir draai je de theedoek dicht aan de punten. Strak aandraaien. Je kunt de doek ook dichtknopen en er een gewicht op zetten. Panir is verschillende dagen in de koelkast houdbaar. Vind je de smaak te slap? Leg het bolletje panir een paar uur in een bakje water met zoveel zout als je erin opgelost krijgt.

Do's

- Gebruik volle melk voor lekkere romige kaas
- Gebruik halfvolle of magere melk voor magere kaas.
- Gebruik eens rauwe melk direct van de boer.
- Experimenteer met zuren. Die geven de kaas deels zijn specifieke smaak.

Don'ts

- Gehomogeniseerde melk gebruiken. Daar zit een middel in wat klonteren tegengaat. Het stremmen van de melk gaat dan moeilijker. Neem gepasteuriseerde of rauwe melk.
- Het stremsel toevoegen als de melk te warm is. Het enzym werkt dan niet.

Labotest

Melk kleuren

1. Pak twee schoteltjes.
2. Schenk een laagje 0 % vet melk op het ene schoteltje en een laagje volle melk op het andere schoteltje.
3. Druppel 3 druppels kleurstof in het midden van ieder schoteltje.
4. Let goed op wat er gebeurt en bekijk de melk van dichtbij. Zie je verschil tussen de verschillende soorten melk?
5. Druppel nu een druppel afwasmiddel in het midden van de kleurstof.
6. Wat gebeurt er?

Spellekes

Er gaan drie kinderen naar buiten. Intussen worden de spelregels uitgelegd aan de anderen van de groep. Als het eerste kind naar binnen komt, moet het in het midden van de kring gaan zitten op handen en voeten. Het kind is het kalfje en wij zijn allemaal koeien en wie het luidst loeit is de moeder. Alle koeien roepen zeer luid "beu" en het kind moet iemand aanduiden. Gelijk wie hij aanduidt, het is fout en dit tweemaal achter elkaar. De derde keer zeg je dat het juist is, het kind gaat in de kring zitten en doet mee. Het tweede kind komt binnen en je doet tweemaal hetzelfde, maar de derde keer bij het tweede kind gebaart iedereen dat hij zal roepen maar doet het niet. Het eerste kind weet niet van de afspraak en zal dus alleen loeien.

Boer en koe

Materiaal: - kurk en een aansteker - een heleboel voorwerpen, verspreid in het lokaal

Speluitleg:

Het spel wordt gespeeld in een duister lokaal voorzien van gewone en minder gewone aanwezige voorwerpen: kussens, zetels, stoelen, tafels, emmers,... De deelnemers worden geblinddoekt en gaan zitten op handen en voeten (verspreid in het lokaal). Je vertelt dat ze koeien zijn en door het lokaal mogen rondkruipen (stilletjes zijn Activiteit is echter wel de boodschap). Ergens in het lokaal ligt een gebrande kurk. Wanneer je die te pakken krijgt, wordt je boer en is het je taak om de aanwezige koeien te 'brandmerken' door middel van het roet op de kurk. Dit doe je geblinddoekt en op een stuk blote huid van de koe, zodanig dat die ook weet dat hij/zij eraan is.

Wanneer je als koe gebrandmerkt bent, mag je de blinddoek afnemen en van op de zijlijn de rest van het spel gade slaan.

Wanneer de boer tijdens een worsteling met een koe zijn kurk verliest, worden de rollen omgedraaid...

De winnaar is diegene die de laatste koe kan brandmerken.

De bedoeling van de voorwerpen in het lokaal is aan de koeien de mogelijkheid te bieden om zich stilletjes strategisch in een hoekje te verstoppem... Als spelleider waak je over de veiligheid, het roet op de kurk, en geef je aan wanneer iemand er aan is.

Leuk spelletje op internet

<http://www.ketnet.be/spelen/koeien-melken>

Interessante lespakketen rond zuivel

<http://www.lessenpakket.be/lesson/index.phtml?id=3>

<http://www.boerderij-educatie.nl/lesmateriaal.php>

<http://www.bionext.nl/sites/www.bionext.nl/files/docentenhandleidingKOE.pdf>

http://www.bionext.nl/sites/www.bionext.nl/files/leerlingenkrant_KOE.pdf