

Harald van de Sanden

De mol is dol op oliebol



VERHALEN & RECEPTEN
VOOR LEKKERBEKKEN EN FJYNPROEVERS



**de mol is dol
op oliebol**

© 2000

De winter is begonnen, en Eekhoorn brengt wat eikels naar zijn huisje.

Want als het straks gaat sneeuwen...

dan eet hij lekker eikels uit het vuistje!

Dat geldt niet voor de wijze oude uil. Die zoekt de hele winter nog naar eten...

En de egel ligt te slapen in een diepe kuil. Haar buik zit vol; zij heeft heel goed ontbeten.

De dassen in hun burcht liggen heel knus bij elkaar. Zij blijven als het koud is liever binnen.

Maar zij gaan samen, als het strakjes donker wordt, ook wel aan een vetlaagje beginnen.

De mol heeft honderd wormen bij elkaar geharkt.

Zijn voorraadkamer ligt al aardig vol.

Toch komt hij net terug van de dierensupermarkt, want Mol is heel erg dol op oliebol!

Normaal eet hij drie keer per dag een dikke regenworm. Dat vindt een mol echt iets om van te smullen.

Maar als het weer oudjaar is, krijgt hij zin in zoetigheid; hij gaat een schaal met oliebolletjes vullen!

Moi denkt: "Mijn holletje is wel wat krap..."
Maar, hij heeft een goed idee:

"We gaan lekker buiten zitten,
en nemen de olieballen mee!"



"Wat leuk!" roept vader das verheugd,
"Wij maken wel een plekje vrij."

En de eekhoorn maakt een vuurtje.
Zo zitten ze er warmpjes bij.



De rest brengt alle lekkernijen
naar de picknick-plek.
Ze helpen allemaal heel goed mee,
want ze hebben best al trek.



Het werd een heel leuk feest met alle dieren,
en iedereen at zijn buikje lekker vol.
Ze gaan het volgend jaar óók samen vieren,
want iedereen is dol op oliebol!



Wil je zelf olieballen maken?



Vraag dan je ouders of opa/oma of de oppas of je oudere broer of zus om te helpen, want de olie waarin olieballen worden gebakken is heel heet!

Olieballen kun je het makkelijkst maken met een kant en klare olieballenmix en wat water, maar het is natuurlijk het leukst om het beslag helemaal zelf te maken!

Dit heb je nodig voor 25 olieballen:

- 500 gram bloem
- halve liter lauwarme melk of water
- 14 gram droge gist
- 10 gram zout
- 25 gram witte basterdsuiker
- 250 gram krenten en rozijnen
- geraspte citroenschil van 1 citroen
- poedersuiker
- zonnebloem- of arachideolie om in te frituren
- een kookthermometer



Wist je dat?

Gist bestaat uit microscopisch kleine beestjes die duizend miljoen kleine scheetjes laten in het beslag. Daardoor worden de olieballen zo luchtig!

Beslag maken

1) Laat de krenten en rozijnen 15 minuten in wat warm water wellen. Giet ze af en dep ze droog.

2) Meng het meel, de gist, de suiker, het zout en de citroenrasp met de lauwarme melk (of water). Begin met een beetje vloeistof en giet terwijl je roert geleidelijk de rest van de vloeistof erbij. Je kan een mixer of een pollepel gebruiken, roer in ieder geval tot het beslag mooi glad is.

Let op: gebruik een grote kom voor het beslag, na het rijzen wordt het 2x zo veel!

3) Doe de krenten en rozijnen bij het beslag en roer nog even door tot alles goed is verdeeld.

4) Dek de beslagkom af met een vochtige theedoek en laat het beslag een half uur tot een uur rijzen op een warme plek, bijvoorbeeld naast de verwarming of in een oven die je tot 50 graden hebt opgewarmd en daarna hebt uitgezet. Maak de oven daarna niet meer open totdat het beslag is gerezen.

olieballen bakken

5) Is het beslag voldoende gerezen? Doet dan de olie in een grote, stevige pan. Je hebt een laagje van ongeveer 8 cm nodig zodat de olieballen los kunnen drijven. Verwarm dan de olie tot 180 graden. Controleer de temperatuur met een keukenthermometer.

Wees vanaf nu heel voorzichtig, de olie wordt héél heet!



6) Haal twee eetlepels door de olie zodat het beslag er niet aan blijft plakken. Schep met één lepel bolletjes beslag uit de kom en schuif het met de andere lepel voorzichtig in de olie zodat het niet gaat spetteren.

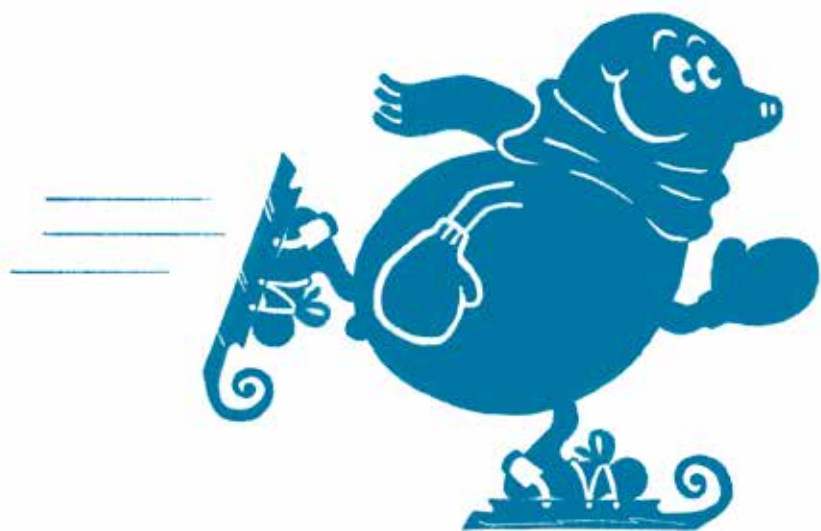
Maak ongeveer 4 of 5 olieballen per keer zodat ze niet aan elkaar gaan plakken.

Eet smakelijk!

7) Draai na een paar minuten de olieballen om in de olie. Bak ze in totaal 5 tot 8 minuten totdat ze rondom mooi goudbruin zijn en haal ze dan uit de pan.

8) Laat de bollen uitlekken op wat keukenpapier en leg ze daarna in een schaal. Laat ze even afkoelen en strooi er dan wat poedersuiker overheen.





Ijspret

Het is februari,
in de ochtend is het koud en kil.
Alles is in diepe rust,
in het witte bos is het heel stil.

Hee, daar zingt de zwarte merel.
Die heeft geen last van al die sneeuw.
Hij bespreekt de laatste nieuwtjes
met de bont gekleurde spreeuw.

"Heb je 't al gezien?" fluit hij,
"ik laat het iedereen horen:
het was zó koud vannacht,
dat het vennetje is bevroren!"



De eekhoorn heeft het nieuws gehoord
en denkt, "Ik haal vriend Mol uit bed.
Want die lieve ouwe slaapkop
houdt wel van wat buitenpret."

De mol ligt nog te slapen,
en wordt gewekt door hard geklop.
Hij is nog wel een beetje moe,
maar mopperend staat hij tóch op.



klop klop

"Hee Mollie," zegt de eekhoorn blij,
"Kleed je maar heel dik aan,
dan kun je zometeen met mij
mee naar de ijsbaan gaan!"

Mol is meteen klaarwakker.
Hij pakt zijn wanten en zijn das,
en haalt zijn schaatsen uit het vet,
"Kom Eekhoorn, naar de plas!"





Er zijn al veel blijbe bezoekers
bij het bevroren ven.
En Uil verkoopt zelfs koek en zopie
onder een oude den.



Lente



Gelukkig gaat het weer wat beter,
vandaag komt Mol uit bed.
Hij loopt voorzichtig naar de keuken,
waar hij een grote pan klaarzet.



Hij vult de pan met water,
en snijdt wat groenten klein.
Dan roert hij alles door elkaar,
Dat zal een heerlijk soepje zijn!



Wat kruiden en bouillon erbij,
dan even op het vuur,
da's niet alleen heel lekker,
maar ook een goede kuur!



Z
Z
Z
Z
Z

Na nog een nachtje slapen
heeft Mol weer energie.
"Vandaag ga ik naar buiten," denkt hij,
"Het is tijd dat ik de zon weer zie!"

Maar eerst eet hij een beetje soep,
dat geeft hem nog wat extra pit.
De rest gaat in een thermosfles,
zo blijft hij onderweg óók fit.

Als hij bij de beek aankomt denkt Mol: "Ik zou wel weer wat lusten. Dit lijkt me echt een fijne plek om even uit te rusten."

De ijsvogeltjes zijn heel benieuwd naar de mol met zijn roze snoet. Ze komen nieuwsgierig kijken naar wat hij allemaal doet.

Mol biedt ze ook een hapje aan, maar van soep willen ze niets weten. Zij zouden toch het allerliefst een vers gevangen visje eten!

oma's groentensoep

Dit is een recept dat Mol van zijn oude omaatje heeft geleerd.

Oma's maken de beste soep, dat weet iedereen!



ingrediënten

Voor 6 à 8 kommen soep:

- 2 liter water
- 1 pot bouillon (340 ml) en 2 bouillonblokjes (kies, afhankelijk van de soort soep die je wilt maken voor groenten-, vlees- of kipbouillon).
- 750 gram groenten: bijvoorbeeld (winter)wortel, prei selderie, ui, broccoli, boontjes of wat jij ook maar lekker vindt!
- 2 laurierblaadjes
- peper en zout
- vermicelli

Als je met vleesbouillon soep maakt:

- 250 gr rundergehakt of kipgehakt
- scheutje sojasaus, wat peper en zout
- 1 ei
- paneermeel, genoeg voor een stevig mengsel

soep maken

Doe het water in de pan en doe er 1 pot bouillon, 2 blokjes bouillon en 2 blaadjes laurier bij. Breng de bouillon zachtjes aan de kook en zet dan het vuur laag.

Snijdt de groenten klein en doe ze in de bouillon. Laat ongeveer een half uur borrelen op laag vuur.

Naar keuze: meng alle ingrediënten voor de gehaktballetjes door elkaar en kneed tot een stevige bal. Draai met de hand kleine balletjes van het mengsel en doe ze bij de soep. Laat ze minstens 20 minuten in de hete soep gaar worden.

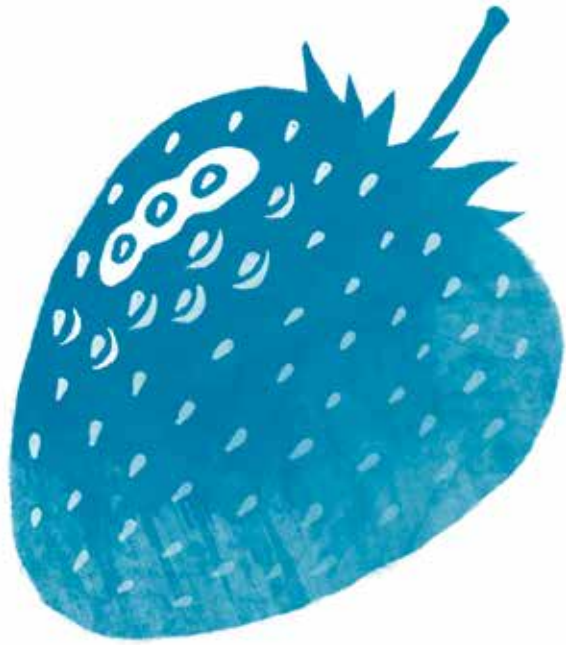
Doe 5 minuten voordat je de soep opdient een paar handjes vermicelli in de pan.

Wist je dat?

Groentensoep met kip helpt écht tegen griep!

Er zitten stoffjes in waardoor je je minder ziek gaat voelen en waardoor je ook sneller beter wordt.





Zomer



"Jawel," roept vader das terug.
"Maar je moet echt voorzichtig zijn!
Die bramen hebben flinke doorns,
en zo'n prik doet best wel pijn."



Behoedzaam plukt Mol mee
met de familie das.
Hij eet wat dikke rijpe bramen,
maar stopt de meeste in zijn tas.



Weer wat verder langs het pad
Scharrelen wat muizen rond.
Mol bukt en ziet meteen waarom:
er groeit iets, vlak boven de grond.



Het zijn wilde aardbeien,
mooi rood en heerlijk zoet.
Vandaar dat deze kleine muis
er erg zijn best voor doet!

Mol helpt de hongerige muizen
met het plukken van het fruit.
En hij bewaart zelf ook wat handjes
van de smakelijke buit.



Uiteindelijk komt Mol dan toch
op zijn bestemming aan:
de winkel van meneer Patrijs,
waar ook wat koeien staan.





Mol haalt eten voor een week, en doet er ook wat griesmeel bij.



Daarna krijgt hij wat verse melk van Clara in de koeienwei.



Als Mol weer thuis is gaat hij snel zijn avondeten maken. Maar hij laat zich toch vooral het toetje lekker smaken!



Weet je wat het toetje is? Je kan het vast in één keer raden: Griesmeelpudding met een saus van aardbei, bosbessen en bramen!

Griesmeelpudding met vruchtensaus

Ingrediënten

voor 4 personen:

- 700 ml halfvolle melk
- 50 gram suiker
- 2 zakjes vanillesuiker
- citroenschil van 1/2 citroen
- 70 gram griesmeel
- 125 gram zomerfruit (uit de diepvries)
- scheutje water
- schep suiker, naar smaak



Deze pudding maak je een paar uur van tevoren. De vruchtensaus maak je vlak voordat je de pudding eet.

Pudding maken:

Was de citroen en snijdt de helft van de schil er in een lange sliert vanaf. Doe de melk met de citroenschil in een pannetje en breng zachtjes aan de kook. Haal de citroenschil uit de melk en voeg al roerend de griesmeel, suiker en vanillesuiker toe. Laat 5 tot 10 minuten zachtjes pruttelen totdat de pudding dik is geworden. Blijf goed roeren zodat de pudding niet aanbrandt.

Spoel een puddingvorm af met koud water en giet het mengsel in de vorm. Dek af met folie en laat afkoelen. Zet het daarna 2 tot 3 uur in de koelkast tot de pudding stijf is. Zet dan de puddingvorm ondersteboven op een bord en wiebel tot de pudding uit de vorm loskomt.

Vruchtensaus maken:

Doe het fruit in een pannetje met een scheutje water en warm het op. Na een tijdje worden de vruchtjes zacht. Roer met een houten lepel en druk daarbij de vruchtjes tegen de rand van het pannetje kapot. Voeg een schep suiker toe. Als je een mooie gladde saus wilt zonder pitjes kun je het mengsel door een zeef halen. Dat heet een 'coulis'. Giet de warme vruchtensaus over de pudding.



Wist je dat?

Griesmeel wordt van hetzelfde graan gemaakt als brood. Dat heet tarwe. Bij het maken van het meel voor het bakken van brood blijven ook grotere korrels tarwe over die griesmeel worden genoemd. Griesmeel betekent eigenlijk "grof meel".





Herfst



De dagen worden korter
en het is af en toe best koud,
maar Mol gaat even wandelen
door het mooi gekleurde woud.

Hij kijkt zijn ogen uit
want, zoals ieder jaar gebeurt:
de blaadjes aan de bomen
zijn allemaal verkleurd.

Sommige blaadjes vallen al,
hij ziet oranje, bruine, gele...
De dasjes maken er een hoopje van
waarin ze vrolijk spelen.



De egel is ook druk
met het verzamelen van bladeren.
Zij maakt er een warm bedje van,
want ze voelt de winter naderen.



De merel en de zanglijster,
met zijn borst vol vlekjes,
zoeken tussen dorre blaadjes
samen naar insectjes.



Ook de wilde zwijnen
zijn naar voedsel aan het speuren,
door met hun sterke neuzen
stevig in de grond te peuren.



"Bedankt!" roept Mol,
en hij is blij,
want dat ging lekker vlug.



Maar, hoe krijgt hij
nu al die appels
snel naar huis terug?



Terwijl de mieren bezig zijn
haalt Mol wat andere spullen.
Hij verheugt zich op het resultaat,
want dat wordt lekker smullen!



Thuis gaat hij heel vlug aan de slag.
Geen tijd meer om te dralen!
Gelukkig is 't cadeautje klaar
als Uil hem op komt halen.

KLOP
KLOP



Gelukkig loopt er net een rijtje mieren.
Mol vraagt of ze de appels willen sjouwen.
"Brenge jullie alles naar mijn huisje?
Dan mogen jullie één appeltje houden."



"Jawel meneer!" zeggen de mieren,
en ze gaan meteen aan 't werk.
Het is voor hen een kleine moeite,
want mieren zijn héél sterk.



De eekhoorn is heel erg blij
met het bijzondere presentje,
en Mol, die krijgt een dikke kus.
Een heel mooi complimentje!

De mol is dol op oliebol

...is een kijk- en (voor)leesboek met verhalen over de mol en zijn vrienden, die leven in het bos; de eekhoorn, de egel, de wijze oude uil en de familie das. En er leven nog veel meer dieren in het bos die je in de verhalen tegen zult komen! Als je goed kijkt kun jij ze vast vinden!

In elk verhaal zal Mol iets lekkers eten of drinken. En als jij daar ook zin in hebt gekregen kun je met het recept aan het einde van het verhaal zelf aan de slag: je kan zelf olieballen maken, maar ook warme chocolademelk, Oma's groentensoep, griesmeelpudding met vruchtensaus én appeltaart.

Koken met de mol gaat niet uit pakjes of met kant-en-klare potjes, je leert dus meteen iets over hoe je de recepten écht zelf kan maken, en hoe dingen in elkaar zitten. Bij elk recept staat ook een leuk weetje over iets dat met het recept te maken heeft.

In veel recepten zit suiker. Sommige mensen eten liever geen geraffineerde, witte suiker. Natuurlijk kun je in die recepten witte suiker vervangen door honing, kokosbloesemsuiker, palmsuiker of zoetstoffen zoals sukrin of stevia.

Kom je kijken bij Mol en zijn vrienden? Veel plezier!



Hoi, ik ben Harald van de Sanden. Ik heb dit boek gemaakt. Ik houd van tekenen, de natuur en van koken. In dit boek komen die dingen samen en ik hoop dat je het met net zoveel plezier leest als dat ik heb gehad bij het maken!