



11. Tot slot

:Sapientes-ab-Oriente: is een Volk. We zijn niet soeverein of autonoom. We staan in de maatschappij en proberen via van onderop beweging en een oeroude maar nog springlevende bestuursvorm de creativiteit en betrokkenheid in de samenleving terug te brengen en te stimuleren dat we weer vanuit echte waarden en eigen verantwoording gaan leven.

Daarmee willen we het Noaberschap weer tot leven te roepen. We streven ernaar om elkaar bij te staan in de huidige wereld. Elkaar helpen waar nodig is. Een praatje maken met iemand waar je van merkt dat hij of zij het even niet meer ziet zitten, of open staan voor vragen en proberen een oplossing te vinden. Er zijn zoveel dingen die we samen kunnen doen.

Een voorbeeld is de huidige oorlogsdreigingen. Een verdienmodel met enkel één doel: zoveel mogelijk wapenverkoop, zoveel mogelijk kapot om weer op te bouwen. De levens die het kost lijken, gewoon achteloos, te zijn ingecalculeerd. We denken dat we hier een ommekeer kunnen maken. Samen werken aan een andere toekomst, maar voor het zover is ook samen voor bereiden op eventuele problemen op de weg daar naar toe.

In dit boekje proberen we kennis over te dragen, zodat iedereen zelf met lang houdbare voeding aan de slag kan. Geen copyrights, dus kopieer zo vaak je zelf wilt.

Lid worden van het volk :Sapientes-ab-Oriente:
App 06-131 640 93 of mail sapientesaboriente@proton.me
Volg ons op Facebook

Voor meer informatie over preppen: nupreppen.com
Voor contact over noodzorg ehbo: noodzorg@proton.me

noodsituaties

water, voedsel, medicijnkast



:SAPIENTES-AB-ORIENTE:
Het Twentse Noaberschap



1. Inleiding	2
2. Blik	2
2.1 Houdbaarheid	2
2.2 Voedzaamheid	4
3. Niet in blik	6
4. Wat tips vooraf	9
5. Recepten en recept tips	10
5.1 Rijst: Pilav	10
5.2 Rijst: kerrie kokos	11
5.3 Linzen burger	11
5.4 Brood bakken in een Dutch Oven	12
5.5 Linzen chocolade cupcakes bakken	13
5.6 Aardappels en stampot	14
5.7 Tomatenpuree en tomatenblokjes in blik	14
5.8 Bonen	14
5.9 American bean and rice survival soup	15
5.10 Eikeltjes koffie	16
5.11 Eieren bewaren	17
6. Water	18
7. Drogen	19
7.1 Beef Jerkey	20
8. In zuur leggen	21
8.1 Augurken	21
9. Wecken	22
9.1 Amish Poor Man's Steak	24
10. Medicatie en verbandtrommel	25
10.1 Cayenne peper	25
10.2 Bakingsoda	26
11. Tot slot	27



In noodsituaties, als deze langdurig aanhouden, zullen de ziekenhuizen sluiten. Bij een 'hartaanval' is er dus geen ambulance ter beschikking en geen hartoperatie. Indien het slachtoffer nog bij bewustzijn is, kan deze in 2 slokken warm water 2 theelepels cayennepeper worden gegeven. Dit is niet aangenaam, maar in dit soort situaties het enige wat mogelijk is. Het kan zijn dat het slecht kort helpt, echter bij herstel moet dagelijks een theelepel cayennepeper genomen moeten worden.

Voor meer lees "Curing with Cayenne", Sam Biser with Dr Richard Schulze

10.2 Bakingsoda

Bakingsoda is super veelzijdig. Je kunt er brood mee bakken als je geen gist hebt. Je kunt er linzen cup cakes wat luchtiger structuur mee geven, zie recept 5.5.

Maar ook voor waterbesparing is het handig. Meng 1 op 1 met maïzena en je hebt een droogshampoo. Aanbrengen met een kwast en na enkele minuten uitvegen met een badhanddoek.

Ook voor de benodigde hygiëne en reinigende werking is het een zeer bruikbaar product tijdens noodsituaties. Denk aan:

- Deodorant
- Voetbad
- splinter verwijderen
- huidirritatie, zonnebrand en insectenbeten verlichten
- tandpasta
- maagzuur remmer
- aften
- jicht
- blaasontsteking
- milde obstipatie
- stinkende schoenen reinigen

Dus reden genoeg om jezelf eens in dit product te verdiepen.



10. Medicatie en verbandtrommel

Besef dat in noodsituaties een dokter niet altijd bereikbaar is, of dat het misschien zelfs gevaarlijk of onmogelijk is om daar naar toe te gaan. Het is dus van belang met een groep mensen in je buurt te zorgen dat er eerste hulp kan worden geboden.

Er zijn sowieso een aantal basisitems die in elke verbandtrommel zouden moeten zitten:

- pleisters in verschillende maten
- steriele gaasjes
- verbanden
- tape (hechtpleister)
- een schaar
- pincet
- wegwerphandschoenen
- een thermometer
- een eerste hulp handleiding
- wondreiniger
- paracetamol

Wat zijn handige toevoegingen voor noodsituaties:

- reddingsdekens
- spalken
- snelverbanden
- traumazwachtel
- chestseals
- tourniquet
- cayennepeper
- tandenreparatieset

Zorg voor voldoende van je medicatie die je momenteel gebruikt op voorraad hebt.

Zorg dat je geneeskrachtige kruiden in de tuin hebt, zie ook *Kruidenboekje Twente*.

10.1 Cayenne peper

Cayennepeper hoort in de EHBO koffer thuis! Hevige bloedingen kan cayennepeper direct op worden aangebracht om het bloeden te stelpen. Daarnaast heeft cayennepeper een goede werking op de wondgenezing en litteken vorming.



1. Inleiding

De informatie en recepten in dit boekje zijn met zorg samengesteld en bedoeld als een praktische handleiding om voedselprepping op gang te brengen. Hoewel ernaar gestreefd is om nauwkeurige en betrouwbare informatie te bieden, kan de auteur niet garanderen dat alle informatie vrij is van fouten of onvolledigheden.

Het gebruik van de recepten en richtlijnen in dit boekje is volledig op eigen verantwoordelijkheid. Houd rekening met persoonlijke dieetbehoeften, voedselallergieën en voedselveiligheidsnormen bij het bereiden en bewaren van voedsel. Controleer altijd de houdbaarheidsdata van verpakte producten en inspecteer blikken op beschadigingen of bederf voordat u ze gebruikt.

De auteur aanvaardt geen aansprakelijkheid voor eventuele fouten, schade of ongemakken die voortvloeien uit het gebruik van dit boekje. Raadpleeg bij twijfel over voedselveiligheid of -bewaring altijd een gekwalificeerde expert.

Opmerking: Dit boekje biedt geen volledige of professionele richtlijnen voor langdurige voedselopslag. Het is bedoeld als een basis om u op weg te helpen met voedselprepping.

2. Blik

2.1 Houdbaarheid

Voeding in blik heeft vaak een langere houdbaarheid dan de aangegeven ten minste houdbaar tot (THT)-datum doet vermoeden. In de meeste gevallen is het voedsel zelfs lang na deze datum nog veilig te eten, mits het blik goed afgesloten en onbeschadigd is gebleven. Hier zijn enkele belangrijke aandachtspunten over de houdbaarheid van voeding in blik:



Controleer het blik

Voordat je voeding in blik na de THT-datum gebruikt, controleer je de volgende punten:

- Geen beschadigingen: Controleer of het blik niet gedeukt, gebarsten of doorgeroest is.
- Geen bolstaande blikken: Een bolstaand of opgezwollen blik wijst op bederf door gasvorming, meestal veroorzaakt door bacteriën. Gooi het weg!
- Geen lekkage: Als er vloeistof uit het blik lekt, gooi het dan weg.
- Geen vreemde geur of kleur: Als de inhoud afwijkend ruikt, van kleur verandert of vreemd smaakt, eet het niet.

Tips voor veilig gebruik van voeding in blik

- Koel en droog opslaan: Bewaar blikken op een koele, droge plek zonder blootstelling aan direct zonlicht of vocht.
- Gebruik FIFO (First In, First Out): Gebruik oudere blikken eerst om voedselverspilling te voorkomen.
- Bewaar restjes goed: Als je een geopend blik niet volledig gebruikt, bewaar de inhoud in een andere luchtdichte container in de koelkast en gebruik het binnen enkele dagen.

Waarom is voeding in blik zo lang houdbaar?

Blikvoeding wordt geconserveerd door verhitting onder druk, waardoor schadelijke micro-organismen worden vernietigd. Het luchtdichte blik voorkomt vervolgens dat nieuwe bacteriën of schimmels binnendringen. Zolang het blik intact blijft, kan het voedsel jarenlang veilig blijven, soms wel 5 tot 10 jaar na de THT-datum.

Conclusie

Blikvoeding is een uitstekende keuze voor langdurige opslag. Hoewel de THT-datum een richtlijn is voor kwaliteit, is voedsel vaak nog prima te gebruiken als het blik intact is en het voedsel normaal ruikt en eruitziet. Door aandacht te besteden



9.1 Amish Poor Man's Steak

Ingrediënten

Steaks:

1 kilo mager rundergehakt
2 stengels bleekselderij
1 wortel
1 grote ui
0,5 kopje broodkruimels
2 eieren
0,5 tl zwarte peper
1 tl zout
1 tl gedroogde kruidenmix
120 ml melk

Jus:

Runderboullion (of vervangen met kruiden en zout)
3 el bloem
3 el boter
0,5 tl peper
0,5 tl zout
Handjevol gedroogde champignons
1 tl gedroogde kruidenmix
4 teentjes knoflook fijngesneden of 2 tl gedroogde knoflook
240 ml melk

Bereiding

Steak:

Snijdt alle groentes fijn. Mix dit met de andere ingrediënten. Vorm steaks die in de weckpotten passen. Bak 40 minuten in de oven op 190°C

Jus:

Hydrateer de gedroogde champignons. Snij de knoflook. Fruit de knoflook en champignons en maak een roe door de boter en bloem toe te voegen. Voeg de melk toe. Roer continu. Kook tot de jus dikker wordt. Verlaag de temperatuur en voeg de kruiden toe.

Wecken:

Vul de potten. Weck 3 uur 100°C



GROENTE		
Wat	Temp	Min.
Bloemkool	100	90
Asperges	100	120
Erwten	100	120
Augurken	85	30
Wortelen	100	90
Pompoen	90	30
Koolraap	100	95
Selderij	100	110
Spruitjes	100	110
Rode kool	100	110
Champignons	100	110
(Sperzie)Bonen	100	120
Tomaten	90	30
Tomatenpuree	90	30

VLEES		
Wat	Temp	Min.
Braadstuk	100	85
Vleesbouillon	100	60
Wild gebakken	100	100
Wild aangebakken	100	120
Gevogelte gebakken	100	100
Gevogelte aangebakken	100	120
Stoof gerecht	100	75
Gehakt rauw	100	100

OVERIG		
Wat	Temp	Min.
Salsa (groen & rood)	90	30
Chilli saus	90	20
Ketchup	90	20
Cowboy candy	90	15
Tomaten soep	90	30
Bolognaisesaus	100	75
Kippensoep	100	75
Soep zonder vlees	100	60
Rauwe stoofperen	100	80
Stoofperen	90	30

aan opslag en inspectie kun je verspilling voorkomen en veilig gebruik maken van je voorraad.

2.2 Voedzaamheid

Voeding in blik is een handige optie voor langdurige opslag, maar hoe voedzaam is het? Laten we kijken naar hoe de voedingswaarde van blikvoeding zich verhoudt tot verse en ingevroren voeding.

Voedingswaarde van voeding in blik

Blikvoeding behoudt over het algemeen veel voedingsstoffen, maar er zijn enkele nuances:

1. Vitaminen en mineralen
 - o Vetoplosbare vitamines (A, D, E, K): Deze blijven goed behouden tijdens het inblikproces.
 - o Wateroplosbare vitamines (C en B-complex): Deze kunnen deels verloren gaan door de hitte tijdens het steriliseren (gemiddeld 10-50%). Vooral vitamine C is gevoelig.
 - o Mineralen: Zoals calcium, ijzer en magnesium blijven goed intact, omdat ze niet door hitte worden afgebroken.
2. Vezels en macronutriënten
 - o Eiwitten, vetten en koolhydraten: Blijven grotendeels onveranderd in blikvoeding.
 - o Vezels: Worden ook goed behouden, bijvoorbeeld in bonen en groenten.
3. Toevoegingen
 - o Sommige blikproducten bevatten toegevoegde suiker, zout of conserveermiddelen. Controleer het etiket als je hierop wilt letten.



Vergelijking met verse voeding

- Verse voeding: Bevat doorgaans de hoogste hoeveelheid vitamines, vooral als het direct na de oogst wordt geconsumeerd.
 - Echter, bij langdurige opslag en transport kunnen wateroplosbare vitamines (zoals vitamine C) afnemen. Bijvoorbeeld, spinazie kan na een week in de koelkast al tot 50% van zijn vitamine C verliezen.
 - Verse voeding is dus het meest voedzaam als het lokaal, seizoensgebonden en snel na het oogsten wordt geconsumeerd.

Vergelijking met ingevroren voeding

- Ingevroren voeding: Behoudt meestal meer vitamines dan blikvoeding, omdat het direct na de oogst wordt ingevroren.
 - Tijdens het invriezen blijven de meeste voedingsstoffen intact, maar er kan een klein verlies optreden tijdens het blancheren (een korte verhitting vóór het invriezen).
 - Na het ontdooien kunnen textuur en smaak veranderen, maar de voedingswaarde blijft grotendeels behouden.



9. Wecken

Is een techniek waarbij glazen potten worden gebruikt. Eerst worden de potten schoongemaakt. Daarna worden ze gevuld met de in te maken levensmiddelen (groente, vruchten, vlees enz.). De potten worden afgesloten met een glazen deksel. Tussen pot en deksel komt een rubberen ring, de weckring. Om het deksel op zijn plaats te houden wordt het vastgezet met een metalen beugel. De potten worden dan in een waterbad, bv weckketel/soeppan/ snelkookpan, verwarmd en gesteriliseerd. De uitzettende lucht in de pot kan ontsnappen, waarbij de beugel voorkomt dat het deksel en de ring verschuiven. Bij het afkoelen zorgt de rubber ring voor een luchtdichte sluiting en wordt het deksel door de atmosferische druk op de pot gedrukt. De beugel is na 24 uur afkoelen niet meer nodig en de inhoud kan jarenlang worden bewaard.



Na openen van de potten wordt aangeraden om product nog 10 minuten te verwarmen, i.v.m. eventueel aanwezige botulisme bacterie.

Hieronder wat generieke wecktijden. Let op! Als een receptuur een andere wecktijd aangeeft volg deze dan op.

FRUIT		
Wat	Temp	Min.
Appels, zacht	85	30
Appels, hard	85	40
Appelmoes	90	30
Kersen	80	30
Peren zacht	90	30
Peren hard	90	80
Aardbeien	80	25
Bramen	80	25
Rabarber	95	30
Frambozen	80	30
Kruisbessen	80	30
Aalbessen	90	25
Rode bosbessen	90	25
Abrikozen	85	30
Mirabellen	85	30
Perziken	85	30
Pruimen	90	30
Kweekperen	95	30
Blauwe bosbessen	85	25
Appelmoes	90	30



8. In zuur leggen

Er natuurlijk van alles in het zuur gelegd worden. Alles heeft net weer een ander recept. Zoek op internet wat jij lekker vindt en wat in jouw tuin staat. Maak het langer houdbaar. Genieten ook in noodsituaties.

8.1 Augurken

Ingrediënten
2 handen vol augurken
Stap 1: 2 – 3 eetl zout Water
Stap 2: 200 ml azijn 50 ml water 3 eetl suiker Kruiden (bv dille, mosterdzaad, knoflook)
Bereiding
Stap1: Leg de augurken in een schaal en bestrooi met zout laat dit 24 uur op een koele plek rusten spoel daarna af. Snijd de augurken in plakjes of repen.
Stap 2: Breng de azijn, water en suiker aan de kook. Laat de suiker goed oplossen. Doe ondertussen de kruiden en de augurken in schone potten. Voeg de kokende vloeistof toe en sluit de potten af.
Tips
Er kan eventueel nog 30 minuten op 90°C geweekt worden. Voeg eens een lekker pepertje toe.



sdf

3. Niet in blik

Er zijn veel soorten lang houdbare voeding die niet in blik zitten. Deze producten zijn ideaal voor voedselrepping of als voorraad voor noodgevallen. Hier zijn enkele voorbeelden, ingedeeld per categorie:

Droge producten

- Granen en pasta:
 - Rijst (witte rijst blijft langer goed dan zilvervriesrijst)
 - Pasta, couscous, bulgur, polenta
 - Havermout of andere ontbijtgranen
- Peulvruchten:
 - Gedroogde bonen, linzen, kikkererwten
- Meel en bloem:
 - Tarwebloem, volkorenmeel, maismeel (goed afgesloten bewaren)
- Suiker en zout:
 - Kristalsuiker, bruine suiker, zout (onbeperkt houdbaar)

Gedroogde en gevriesdroogde producten

- Fruit:
 - Gedroogde appels, abrikozen, rozijnen, dadels
- Groenten:
 - Gedroogde tomaten, champignons, kruiden (zoals peterselie, basilicum)
- Vlees en vis:
 - Droge worst (zoals salami), beef jerky, gedroogde vis (stokvis)
- Melk en eieren:
 - Melkpoeder, gevriesdroogde eieren



Vacuüm- en luchtdicht verpakte producten

- Noten en zaden:
 - Amandelen, walnoten, zonnebloempitten (bij voorkeur ongebrand en ongezouten)
- Koffie en thee:
 - Oploskoffie, losse thee of theezakjes
- Voorgerechten:
 - Vacuümverpakte soepmixen, instant noodles

Gefermenteerde en ingemaakte producten

- Gefermenteerd voedsel:
 - Miso, sojasaus, tamari
- Ingemaakte groenten:
 - Zuurkool, augurken (in glazen potten)
- Honing:
 - Onbeperkt houdbaar, zolang het goed afgesloten is.

Oliën en vetten

- Olijfolie, kokosolie, ghee (geklearde boter, veelal ook in blik verkrijgbaar)
- Let op: plantaardige oliën hebben een houdbaarheid van ongeveer 1-2 jaar.

Overige houdbare producten

- Chocolade en cacaopoeder: Lang houdbaar, mits droog bewaard.
- Bouillonblokjes: Ideaal voor smaakmakers.
- Energy bars en meal replacement-repen: Lang houdbaar en compact.
- Lang houdbare melk: UHT-melk of gecondenseerde melk (in kartonnen verpakkingen).



7.1 Beef Jerkey

Ingrediënten	
500 gr rundvlees (bv stoofvlees, vet verwijderen)	
Voor wassen:	
100 ml water	
100 ml azijn	
Voor pekelen	
3 eetl appelazijn	
4 eetl zout	
2 eetl bruine basterdsuiker	
Naar smaak bijvoorbeeld:	
• Groene kruiden / knoflook, of,..	
• Kerrie / peper	
Bereiding	
Snij het vlees in plakken van ± 3 mm dik	
Was het vlees in de 100 ml water en 100 ml azijn	
Giet af door vergiet	
Leg het gewassenvlees in de pekel, laat 12 uur marineren	
Haal het vlees uit de pekel en laat in vergiet wat uitlekken	
Drogen:	
1.5 uur 50°C	
1 uur 60 °C	
3.5 uur 70°C	
Tips	
Droog eens bladeren van mosterd (gele en rode), heerlijk als groen kruid op beef jerkey	



7. Drogen

Drogen in een oventje:

Categorie	Temperatuur (°C)	Tijd (uren)
Fruit	65-70	5-8
Vlees (jerky)	70-80	8-12
Groenten	50-60	5-8
Vis (zeedieren)	70-80	15-18
Kruiden*	45-50	3-4
Yoghurt	40-45	6-8

* Kruiden kunnen ook goed in de zon gedroogd worden



Wat als je mooie appels gescoord hebt en je geen goede bewaarplek voor appels hebt. Je kunt natuurlijk potten vol met appelmoes maken en deze weken, maar appels zijn ook goed geschikt om te drogen. Vacuümmeer ze daarna dan blijft het ongeveer een jaar goed. Ook lekker in de yoghurt met muesli.

Champignons drogen als groenten, bij voorkeur in plakjes. Voor gebruik weken. Tip: gebruik kastanje champignons (vitamine B) en zet deze voor het drogen, indien mogelijk, nog even in de zon.

Kruiden zoals peterselie en lavas kunnen na het drogen de stelen taai zijn. Om dit gebruiken in saus of soep is niet fijn. Dit is ideaal om tot een poeder te malen en gezamenlijk met bijvoorbeeld gemalen gedroogde wortel en knolselderij te mengen tot een bouillonpoeder.

Vlees drogen is ook een goede optie. Veel Beef Jerkey recepten zijn echter met sojasaus of ketjap. Hierna een wat traditioneler recept zonder deze toevoegingen.

Tips voor opslag

- Koel, droog en donker: Bewaar je voorraad op een plek zonder vocht en direct zonlicht.
- Goed afgesloten: Gebruik luchtdichte bakken of vacuümzakken om producten langer vers te houden.
- Rotatie: Gebruik FIFO (First In, First Out) om te voorkomen dat producten over de houdbaarheidsdatum gaan.





4. Wat tips vooraf

Calorieën

- Een gemiddeld mens heeft een behoefte van een minimum van 2000 calorieën per dag. Een kilo rijst bevat 3500 calorieën. Dus een 0.5-0.6 kilo rijst voorziet in de calorie behoefte per dag.
- Echter essentiële voedingsstoffen zijn van groot belang. Denk aan de beelden met Afrikaanse kinderen met bolle "rijstbuikjes" (proteïne tekort) en zeelui met scheurbuik (vitamine C tekort)

Water

- Een mens kan maximaal 72 uur zonder water. Gemiddeld is per persoon 3 liter water per dag nodig voor eten en drinken. Hygiëne niet meegerekend.
- Om water verbruik (bv voor rijst of macaroni) bij etensbereiding te minimaliseren is het handig om te koken in het vocht wat in de blikken zit.

Kookgerei

- Een blik kan ook als een brandertje dienen. Doe de inhoud in een pan. Maak wat gaten in het blik (spijker en hamer). Doe brandbaar materiaal in het blik en steek het aan. Zet de pan op het blik. Let op! Zorg voor een vlakke ondergrond.

Smaak

- Veel eten in blik kan na de houdbaarheidsdatum nog geconsumeerd worden (zie 1.2), maar de smaak wordt vaak wat minder. Het is dus raadzaam ook kruiden en specerijen bij de hand te hebben. Zelf kruiden in de keuken of tuin kweken is nog betere qua smaakbeleving en voedingswaarde.
- Betreffende zout is Keltisch zeezout de beste optie. Van alle zouten bevat dit zout de meeste mineralen. Het zorgt mede daardoor voor een goede smaak, maar ook voor een goede opname van het vocht in het lichaam.



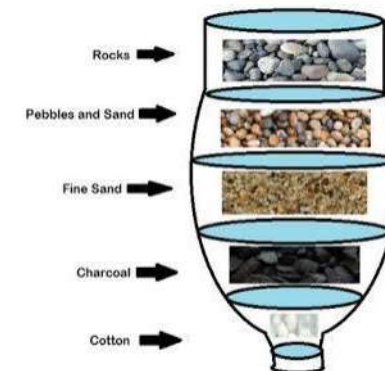
6. Water

VERVUILING : Bij beken/kanalen kijk eerst of er vissen dood drijven. Dit is een signaal dat er iets fout is met het water. Beter dat je een andere plek op zoekt. Dode landdieren die in het water liggen, zorgen ook voor schadelijke bacteriën in het water.

VERZAMELEN : Verzamel het water in emmers / flessen / jerrycans / enzovoort. Hergebruik deze middelen niet om het gefilterde water in op te vangen. Ga uit van per persoon 3 liter water per dag.

FILTER MAKEN : hier onder wordt het gebruik met een fles beschreven, maar natuurlijk kunnen ook andere dingen gebruikt worden. Zoals PVC buizen , jerry cans.

- Knip de onderkant van de fles open
- Zet de fles op zijn kop op de glazen pot (of bak/pan/..). Vergeet niet de dop van de fles te halen
- Vul de fles met in volgorde met katoen, houtskool, (fijn)zand, kleine stenen grote stenen



FILTEREN : het filter moet eerst op gang komen dit doe je door 5 liter door het filter te laten lopen en dat niet te gebruiken. Het water wat daarna eruit komt dient minimaal 5 minuten gekookt te worden.



5.11 Eieren bewaren

Ingrediënten
Ongewassen eieren zonder poep, hooguit met borstel droog schoongeborsteld Gebluste kalk (let op niet met blote handen aanraken)
Bereiding
Doe ongebluste kalk (zonder kan evt ook) op de bodem van een grote glazen pot/plastic emmer met een deksel. (max 0.5 cm) Leg de eieren er voorzichtig in met bijvoorbeeld een lepel. Geef ze voldoende ruimte. En zorg dat ze ruim onder water kunnen liggen. Meng per liter water 30 gram kalk Vul de pot/emmer tot aan de rand en doe het deksel erop. Plak een label met de datum. BEWAREN : plaats in een droge donkere koele omgeving
Tips
NOG GOED? Vul een maatbeker of grote kom met water. Leg een ei in het water. Er zal het volgende gebeuren: ○ Als je ei naar de bodem zinkt en plat op de zij gaat liggen, is het ei erg vers. ○ Als je ei op de bodem blijft staan, is deze wat ouder, maar nog prima te eten. ○ Als je ei naar de oppervlakte drijft, zijn ze niet langer vers. Eet ze niet!



5. Recepten en recept tips

Deze recepten zijn bedoeld om je een idee te geven van wat je kunt maken met lang houdbaar voedsel. Als je een voorraad wilt aanleggen, let dan niet alleen op de voedingswaarde (zoals eiwitten en groenten voor vitamines) maar ook op wat je écht lekker vindt.

Honger maakt rauwe bonen zoet, zeggen ze, maar waarom zou je genoeg nemen met minder als je ook voorraad kunt aanleggen van gerechten die je graag eet?

Bepaal daarom eerst welke recepten je wilt kunnen maken en stel van daaruit je boodschappenlijst samen. Zo zorg je voor een voedzame, praktische én smakelijke voorraad.

Alle recepten zijn voor 4 personen.

5.1 Rijst: Pilav

Ingrediënten
1 blik Perziken 500 gr 1 blik gehaktballetje in tomaten saus 250gr 1 blik Tomaten blokjes 250 gr 400 gram ongekookte rijst Keltisch zeezout
Bereiding
Voeg de inhoud van de blikken in een pan en warm op. Als het begint te koken voeg dan de rijst toe en laat deze ook gaar koken. Voeg indien nodig wat water toe. Voeg zout naar smaak toe
Tips
Bak wat uitjes en voeg deze toe Of lekker wat verse of gedroogde kruiden zoals peterselie, lavas of koriander. Of voeg wat boontjes (pot/blik/vers) of soepgroentes toe. Dit recept is (zonder de rijst) ook makkelijk te wekken.



5.2 Rijst: kerrie kokos

Ingrediënten
1 Smac of knakworsten 1 Kokosmelk 1 eetlepel Kerrie kruiden (cayenne) peper Evt Keltisch zeezout 400 gram ongekookte rijst
Bereiding
Voeg de inhoud van de blikken in een pan en warm op. Als het begint te koken voeg dan de rijst toe en laat deze ook gaar koken. Voeg indien nodig wat water toe. Voeg zout naar smaak toe
Tips
Bak wat uitjes of prei en voeg deze toe Of lekker wat verse of gedroogde kruiden zoals peterselie, lavas of koriander. Ipv van "blikvlees" kan ook kippendijvlees worden gebruikt. Dit recept is (zonder de rijst) ook makkelijk te wekken.

5.3 Linzen burger

Ingrediënten
100 gr linzen 400 gr water (60 gr kaas) 60 gr paneermeel 2 fijngesneden uitjes (± 50-60 gram) Keltisch zeezout (± 1.5 gram) Naar smaak: knoflook, peper, peterselie, paprika
Bereiding
Kook de linzen rustig gaar; zo dat al het water is opgenomen. Mix daarna de linzen fijn. Voeg daarna de kaas en paneermeel toe en daarna de ui en kruiden. Bak de burgers bruin.
Tips
Geen kaas beschikbaar vervang dan 50/50 met paneermeel en met bijvoorbeeld champignons



5.10 Eikeltjes koffie

Ingrediënten
Schone, gevallen eikels
Bereiding
RAPEN : Het is belangrijk om pas eikeltjes te verzamelen wanneer ze van de boom vallen en niet meer groen zijn. Wanneer ze nog groen zijn zitten er namelijk heel veel looistoffen in . SCHIL VERWIJDEREN : Verwijder de harde schil van de eikeltjes en het bruine vlies wat er omheen zit. Dit gaat het beste met een mesje. Of een andere methode is kokend water over de gepelde eikeltjes te gieten en dan laat het velletje makkelijker los. Snijd de eikeltjes in stukjes. LOOIEN : Als je eikeltjes wilt gebruiken moet je ze wel een aantal keer een tijd in water leggen zodat de looistoffen eruit gaan. De looistoffen trekken dan in het water (het water wordt melkkleurig) wat je dan weer weggooit. En steeds opnieuw tot het water helder blijft.. BRANDEN : Laat de stukjes uitlekken en droog ze door ze op een handdoek te leggen. Bak ze in een koekenpan bruin zonder boter of vet. Laat ze afkoelen. MALEN : Hak of maal de stukjes tot poeder in een vijzel of een keukenmachine GEBRUIK : Ca.2 koffielepels op 200 ml water. Kook het gezamenlijk in een pannetje een paar minuutjes. Schenk door een fijn vergiet of koffiefilter.
Tips
Bedorven eikels drijven op water



5.9 American bean and rice survival soup

Ingrediënten
<u>Stap 1:</u> Doe in een afsluitbare pot van ongeveer 1 liter: 2/3 kop gedroogde bruine bonen 1 kop linzen 1 kop havervlokken/gerst 1 kop gedroogde groene erwten In een plastic zak: 1 ½ kop rijst, deze afsluiten en ook in de afsluitbare pot doen In een plastic zak: 40 gr bouillon poeder (kijk naar tht, of zelf gedroogde kruidenmix) 12 gr knoflookpoeder 16 gr kruiden (bv lavas en peterselie) 16 gr gedroogde uien 2 theelepels zout 2 theelepels peper, deze afsluiten en ook in de afsluitbare pot doen <u>Stap 2:</u> Sla op op een droge koel plek. Dit is jaren houdbaar
Bereiding
Kook 3 – 3.5 liter water in een pan Voeg de bonenmix als eerste toe en breng weer aan de kook Voeg de kruiden toe, en doe deksel op de pan. Kook ongeveer 1.5 – 2 uur dan zijn de bonen ongeveer gaar Voeg de rijst toe en laat deze garen
Tips
De soep kan ook gekruid worden met kerry kruiden en gedroogde cayennepeper. Dan kan bijvoorbeeld een deel van het water worden vervangen door kokosmelk (zelfde als wordt gebruikt bij Rijst: kerrie kokos)



5.4 Brood bakken in een Dutch Oven

Ingrediënten
Pak broodmeel Water (evt. gist)
Bereiding
Volg voor het deeg de instructie op de verpakking Verhit tijdens het rijzen 2 handen vol houtskool Doe voor de 2^{de} rijstap het deeg in een Dutch oven. Zet na het rijzen de Dutch oven op ongeveer 1 hand vol warme kolen en leg de andere kolen op het deksel
Tips
 Aan het brood kan ook de gele blaadjes van de bloem van de paardenbloem worden toegevoegd. Ongeveer een kopje vol (voor het snijden, niet aangedrukt) per brood



5.5 Linzen chocolade cupcakes bakken

Ingrediënten
400 gr linzen (3 uur geweekt in koud water (minimaal 600 ml), afgieten) 20 gr olijfolie 2 gram zout 25 gram cacao 4 zakjes vanille suiker 60 ml water 160 gram suiker 15 gr baking soda (natriumbicarbonaat) 15 gr appelazijn
Bereiding
Verwarm de oven voor op 180. Laat de linzen uitlekken Doe de linzen, water, olie, zout, cacao en (vanille)suiker in de keukenmachine en laat even draaien. Voeg de baking soda bovenop het mengsel en giet de azijn op de baking soda. Het gaat nu bruisen, meng voorzichtig door. Verdeel in cupcakes vorm of cakevorm. Bak in 20 minuten of totdat bruin gekleurd. Wacht tot de broodjes zijn afgekoeld voor je ze aansnijdt.
Tips
Ipv cacao en suiker kan er ook voor een hartige cupcake gekozen worden. Voeg dan ipv suiker meer zout toe en een fijn gesneden uitje en kruiden (zie ook linzen burger om een idee te krijgen) Let op een zout percentage van 2% is proefbaar



5.6 Aardappels en stampot

Stampot, iets typisch Nederlands, maar ook ideaal in nood. Als jezelf niet in de situatie leeft dat je aardappels kunt telen, of een teler/moestuin dicht in de buurt hebt, zijn pakken aardappelpuree poeder een oplossing. Dit samen met bv boerenkool uit pot geeft een leuke stampot, voeg stukjes knakworst toe voor de rookworstbeleving en stevig aangebakken Smac geeft een idee van spekreepjes. Nee, het is dan geen oud ambachtelijke stampot uit grootmoederstijd, maar je hebt wel wat in je buik.

Aardappels verlangen wisselteelt. Dit is in een kleine tuin of een balkon vaak lastig te realiseren. Denk eens aan aardperen. Veel gezonder, minder veel eisend en snel vermenigvuldigend. Een goede vervanger, echter zoals bij spruiten voor sommigen flatulentie opwekkend.

5.7 Tomatenpuree en tomatenblokjes in blik

Vanuit tomatenblokjes/-puree is van alles te maken zie bijvoorbeeld recept 5.1. Maar ook een goulash met rijst kan een blik tomatenblokjes gebruiken. Maar he simpel maak je ook een pastasaus of een tomatensoep (pastasaus met meer water 😊) vanuit puree. Uitje in de pan, eventueel vlees, dan te tomatenpuree even aanbakken, kruiden toevoegen en dan water.

5.8 Bonen

Bonen zijn erg voedzaam en goed op te slaan. Gedroogd, in pot en in blik verkrijgbaar. Met bonen is natuurlijk een bonensoep, bonenhamburger of chili con carne. Lekker in combinatie met mais en paprika voor de chili con carne, maar zeker ook in wraps of in noodsituaties dus op zelf gebakken brood.
Zie voor een soep hierna recept 5.9