



Cursus 'Hebreeuws, Bijbelse taal, levende taal'

<https://hebreeuwsmamre.wixsite.com/hebreeuwscursussen>

Joodse feesten en receptuur voor BET 2024 – 2025 / 2025 - 2026

Proeverij op locatie



BET 2024 – 2025, TRUDOCENTRUM, kerk Maria Assumpta te Assebroek

Zr Godeliph Deruwe / Mevr Edith Deriemaecker

Mevr Greta Van Der Kelen

- Joods Nieuwjaar (Rosj Hasjanah): 3 en 4 oktober 2024
- Grote Verzoendag (Jom Kippoer): 12 oktober 2024
- Loofhuttenfeest (Soekot): 17 en 18 oktober 2024
- Slotfeest (Sjemini Atseret): 24 oktober 2024
- Vreugde van de Wetfeest (Simchat Thora): 25 oktober 2024
- Feest der lichtjes (Chanoeka): 25 december 2024 tot 2 januari 2025
- Lotenfeest (Poerim): 14 maart 2025
- Paasfeest (Pesach): 13 en 14 april 2025
- Wekenfeest (Sjawoeoth): 2 en 3 juni 2025

LES 1 28 september 2024

ROSH HASJANAH	zoete koekjes met specerijën
3-4/10	zoete challe (uit Nosh, David Erwtelman honingkoek met appel (uit Dagelijkse kost)
JOM KIPPOER 12/10	kruidkoek

LES 2 12 oktober 2024

ROSJ HASJANAH	honingkoek met koffie (van Johan Post) Joodse honingkoek met walnoten (van Tessa Couperus)
SOEKOT 17-18/10	Strudel met pruimen met brokkeldeeg (eigen recept) en met filodeeg

LES 3/4 16 november 2024

SJEMINI ATSERET 24/10

SIMCHAT THORA 25/10 Jodenkoek (uit Laura's Bakery)

LES 5 14 december 2024

CHANOEKA

25/12/24 – 2/1/25

Rügelach het ganse jaar door maar vooral

tijdens Chanoeka

(uit het boek SWEET van Yotam Ottolenghi en Helen Goh)

Les 6 1 februari 2025

CHANOEKA

Latskes (aardappelkoekjes)

Soufganiot (Berlinerbol) met rode konfituur

Les 7 1 maart 2025

POERIM 14/3

Hamanstaschen

Les 8 15 maart 2025

Hamansoren

Les 9 5 april 2025

PESACH 13-14/4

Charoseth (de metselspecie)

Gremsjelies (matzes)

Les 10 3 mei 2025

SABBAT

extra receptuur: Galle - Viskoekjes – Boreka's
Covigri (zoute vlechtbroodjes)

SIMANIM

(2025-2026)

Symbolisch voedsel voor Rosj Hasjanah

Les 11 WEEKEND 24 & 25 mei 2025

SJAWOEOTH 2-3/6

Kwarklintzes (flensjes)

uit 'Joodse keuken met recepten van Inge Rozema-Venema
(tenzij anders vermeld)

Rosj Hasjanah (Joods Nieuwjaar)

Niet iedereen weet dat het joodse jaar in september of oktober begint. Doordat het een maanjaar en geen zonnejaar is, valt het joodse nieuwjaar steeds op een andere datum. Rosj Hasjana, zoals de Hebreeuwse benaming is (letterlijke vertaling: hoofd van het jaar), is het begin van een cyclus van joodse feestdagen.

Joods nieuwjaar wordt ook wel '*De dag van het Bazuingeschal*' genoemd. De sjofar werd vroeger gebruikt om een volksvergadering bijeen te roepen, om alarm te slaan, en in de tempel als aankondiging van de nieuwe maand. De tonen van de sjofar waren een soort oproep. De sjofartonen verbinden met de vorige generaties die naar dezelfde geluiden hebben geluisterd. De Najaarsfeesten (Rosj Hasjana, De Grote Verzoendag en het Loofhuttenfeest) kijken vooruit naar de voleinding. Ze vallen alle in de zevende maand: zeven is het getal van de volheid.

Het voedsel op deze dag moet bijzonder zoet zijn. Men eet appels in honing gedoopt en andere zoete gerechten. Dat heeft ermee te maken dat in de joodse traditie deze dag ook de betekenis van Nieuwjaarsdag heeft.

Zoete koekjes met specerijen Recept voor 30 koekjes. 120 g margarine (parve) op kamertemperatuur 160 g suiker 1 ei 1 eetlepel creamer zonder melk of appelsap 150 g bloem 1/4 theelepel zout 1/2 theelepel bakpoeder 1/2 theelepel kaneel 1/2 theelepel nootmuskaat 1/4 theelepel gemberpoeder 80 g krenten of rozijnen Verwarm de oven voor op 180° C. Roer de margarine romig met de suiker. Voeg ei en creamer toe. Klop het mengsel luchtig. Roer er de droge ingrediënten door. Voeg krenten en/of rozijnen toe. Leg kleine hoopjes van het mengsel op ingevette bakplaten en druk ze plat met een vork. Bak de koekjes in 10-12 min. lichtbruin.

Om het nieuwe jaar 'goed en zoet' te kunnen beginnen, eten de mensen tijdens Rosj Hasjana honingtaart, stukjes appel met honing en challot. Challot zijn balletjes zoet deeg met rozijnen; en beelden uit dat het jaar 'rond en vol' is.



Zoete Challa

Uit het kookboek NOSH, van Esther Erwtman
Voor 2 broden of 12 kleine broodjes

- gedroogde gist 10 g
- kristalsuiker 60 g
- warm water 240 ml
- bloem 750 g
- zout 10 g
- zonnebloemolie 30 ml
- honing 20 ml+ 1 el extra
- 1 ei + 1 eigeel
- Sesamzaad

BEREIDING

- Doe de gist en de suiker in een kom en doe de helft van het water erbij.
- Roer goed met een vork of een kleine garde, zodat al de gist opgelost is en er geen klontjes in zitten. Laat het mengsel staan tot het bubbelt.
- Doe de bloem in een andere kom en voeg dan het zout toe.
- Meng het gist-/suikermengsel met 400 gram van de bloem. Begin met mengen met een vork en voeg dan de olie, honing en het ei langzaam toe.
- Nu begint het kneden! Het echte kneden doe je altijd op een harde ondergrond en dus niet in een kom. Door het water, de olie en het ei zal dit altijd een wat plakkerig deeg blijven, maar door goed te kneden kun je er uiteindelijk een bal van vormen. Voeg langzaam, terwijl je aan het kneden bent, bloem toe. Door goed te kneden activeer je de gluten en hoe beter je kneedt, des te meer je deze activeert en des te luchtiger je brood wordt.
- Wanneer het deeg wittig, glimmend en heel elastisch is, heb je genoeg gekneed. Ik houd meestal aan dat ik kneed tot mijn handen schoon zijn en het deeg niet meer blijft plakken. Het goed kneden van deze hoeveelheid deeg duurt ongeveer 10 minuten. Je ziet al doende dat het resultaat te maken heeft met hoe heet je water is en hoe warm het aanrecht waarop je kneedt. Alleen door het vaak te doen krijg je je eigen perfecte challarecept. Gebruik eens wat meer of minder zout/ suiker, kneed langer of korter of misschien wil je wel een ander soort meel gebruiken.
- Wrijf de bal in met wat olie, leg in een kom, dek die af en zet weg op een warme plek.
- Laat het deeg zo lang mogelijk rijzen, maar in ieder geval 60 minuten.
- Het rijzen is klaar wanneer het deeg in omvang is verdubbeld.
- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Kneed het deeg nog eenmaal door (vooral niet te veel, want dan kneed je de gluten weer weg) en dan is het deeg klaar om gevlochten te worden.
- Verdeel het deeg in 6 gelijke bollen. Maak van elke bol een streng en vlecht deze.

- Leg bakpapier op de bakplaat en leg daar de challot op.
Laat wat ruimte tussen de challot want ze worden nog groter.
- Kluts het eigeel met de eetlepel honing en wat water en bestrijk hiermee de challot.
- Strooi wat sesamzaad over de challot; als je van zout brood houdt kun je nu nog wat grof zout toevoegen.
- Zet ook een bakje met water in de oven. Dit doe ik omdat je zo een lekkere, krokante korst krijgt.
- Bak de challot ongeveer 30-35 minuten.
- Ze zijn klaar wanneer ze hol klinken als je op de onderkant klopt.
- Haal ze uit de oven en laat afkoelen.



Honingcake (Rosh Hashana, joods nieuwjaar) van Johan Post

Ingrediënten

- 200 gram zachte Roomboter
- 100 gram fijne Suiker
- 1 zakje Vanillesuiker
- 1 tl Kaneel
- 1/2 tl Gemberpoeder
- 1/2 tl gemalen Komijn
- 2 tl Koffie
- 50 gram Honing
- 5 stuks Eieren
- 1 tl Zout
- 200 gram Zelfrijzend Bakmeel

Bereiden

Doe de boter, de suiker, vanille, kaneel, gember, komijn, koffie en honing in een kom en meng met een mixer of keukenmachine tot de suiker is opgelost. Klop de eieren er een voor een doorheen. Zeef het zout en het bakmeel boven het boter-suikermengsel en roer het er voorzichtig doorheen. Stort het beslag in een cakeblik. Zet het blik in het midden van de oven en bak de cake op 100 graden in 1 1/2 uur gaar.

Honingcake met appel uit Dagelijkse kost

Ingrediënten

250 g boter, 300 g patisseriebloem, 5 eieren, 100 g suiker, 100 g honing, 2 appels, 1 vanillestokje, 1 tl bakpoeder, 1 snuifje kaneel, 1 snuifje zout, bloedsuiker

Bereidingswijze

Haal de boter vooraf uit de koelkast en laat ze zacht worden. Gebruik echte melkerijboter voor het beste resultaat. Weeg de ingrediënten zorgvuldig.

Snij de boter in stukken en doe ze in de mengkom van de keukenmachine.

Voeg de suiker en de honing toe.

Snij de vanillestok overlangs in twee en schraap er de zaadjes uit. Doe ze bij de andere ingrediënten in de mengkom.

Klik het “K” hulpstuk voor deeg en beslag in de keukenmachine. Meng alles op lage snelheid.

Laat de machine rustig draaien en voeg na een minuut de eieren één voor één toe. Let op dat er geen stukjes eierschaal in het beslag belanden!

Zeef de bloem in een aparte schaal en schud ze bij het beslag.

Laat de machine 2 minuten draaien op hogere snelheid, tot je een egaal beslag krijgt. Voeg tussendoor het bakpoeder, een snuifje zout en een snuifje kaneelpoeder toe. (Een hoeveelheid kaneel naar persoonlijke smaak.)

Verwarm de oven voor op 180°C. Gebruik een extra klontje boter om de binnenzijde van het bakblik in te vetten. (Dit kan je net zo goed doen met gesmolten boter.) Strooi daarna een beetje bloem in het blik en schud totdat aan de hele binnenkant een dun laagje kleeft. Giet de overtollige bloem uit het blik.

Schil de appels en verwijder het klokhuis. Snij het vruchtvlees van elke appel eerst in kwarten en snij deze daarna telkens in zo’n 12 gelijke stukjes.

Meng de appelstukjes door het beslag en spatel het aansluitend in de cakevorm.

Bak de cake goudbruin in een oven van 180°C, gedurende een uur. (Let op: De correcte baktijd is afhankelijk van het type oven dat je gebruikt. Controleer de gaartijd door met een satéstok middenin de cake te prikken. Zodra er geen restjes deeg aan het stokje kleven is de cake gaar.)

Laat het gebak rustig afkoelen. Ontvorm nadien.

Serveer de verse cake in dikke plakken. Decoreer je cake eventueel met een beetje bloedsuiker.



Joodse honing cake met walnoten van Tessa Couperus

Ingrediënten

- 1 cup* honing
- 1,5 cup suiker
- 1/2 cup olie
- 1 cup zwarte sterke thee
- 2,5 cup zelfrijzend bakmeel
- 1 cup walnoten fijn gehakt
- 2 eieren

Instructies

1. Verwarm de oven voor op 170C
2. Bekleed een bakvorm of springvorm met bakpapier.
3. Mix de thee met de suiker en de eieren tot ze schuimig zijn (ca 10 min kloppen)
4. Voeg de honing en olie toe, mix kort totdat het goed gemengd is.
5. Spatel het zelfrijzend bakmeel en de noten erdoor.
6. Doe het beslag in de vorm en zet in de oven.
7. Afhankelijk van je vorm en oven is je cake gaar en goudbruin in ca 40-60 minuten**

Notities

*Heb je geen cups pak dan koffiekopje en meet 240ml af; dat is je maat. ** Wij bakten hier de cake in een lage ovenschaal en in een gasoven. De cake was hier in 40 minuten klaar, maar in een hogere vorm zul je wellicht meer tijd nodig hebben.

Jom Kippoer (Grote Verzoendag)

De dag van het Bazuingeschal is een inleiding op de komende Grote Verzoendag. In de joodse geschiedenis heeft zij de betekenis gekregen van bekering. Het is een dag van terugkeer tot God. Daarna volgen de Tien Dagen van Berouw, ook wel de 'verschrikkelijke' dagen genoemd. Een periode van zelfonderzoek en inkeer. Een tijd om onderlinge geschillen bij te leggen, om in het reine te komen met je medemens. Pas dan ben je toe aan de Verzoendag, waarop verzoening wordt gedaan over alles wat tussen jou en God in staat. *De Dag van De Bazuin luidt deze periode in. Zij heeft het karakter van aankondiging.*

Jom Kippoer is een vastendag. Voor de Joden is deze dag de heiligste van de joodse kalender. Vasten wil zeggen: van zonsondergang, de avond vóór Jom Kippoer (deze avond wordt Kol Nidrei genoemd) tot de volgende avond na zonsondergang niets eten of drinken. De sjofar kondigt het einde van de dag aan. Hiervoor zijn veel verklaringen. Onder andere herinnert de sjofar aan de wetgeving op de berg Sinaï. Ook is het voor velen de aankondiging van de mogelijke komst van de Messiaanse tijd. Aan het eind van deze lange dag van inkeer wordt, symbolisch, het boek van Leven en Dood gesloten en voor het komende jaar verzegeld. Na deze lange dag van onthouding en gebed wordt er 'aangebeten', een samenvoeging van het Duitse woord Imbiss en ons woord ontbijt. Dit aanbijten, breken van de vasten, wordt in huiselijke kring gedaan. Men eet met de familie en, zoals bij veel joodse feestdagen, meestal met gasten. Er bestaat geen culinaire traditie voor de avond voordat men met het vasten begint.

Vaak worden **gehakte levertjes** geserveerd. Gehakte kippenlevertjes 500 g kippenlevertjes 0,5 liter kippenbouillon (kan van een blokje) 1 klein gesneden sjalotje 2 kleingesneden hardgekookte eieren 1/2 kleingesneden zoetzure augurk zout en peper Was de levertjes goed en kook ze zachtjes in de bouillon in circa 10 minuten gaar. Giet ze af en bewaar de bouillon. Snijd de levertjes klein en meng ze met sjalotje, de eieren, de augurk, zout en peper. Maak alles smeug met wat bouillon. U kunt ook mayonaise nemen, maar dat maakt het geheel wel vetter.

Kruidkoek (aanbijten) 1 pak cakemeel 300 gram bruine suiker 250 gram vulsel (sukade, krenten, rozijnen en gember) 1 zakje koekkruiden of: 4 theel. kaneel, 1 theel. gem. kruidnagel, 1/2 theel. nootmuskaat, 1/2 theel. peper en 1 theel. zout
Alle ingrediënten flink mengen. Hierbij ca. 3,5 deciliter water doen. Mengen tot een dikte van een cakebeslag. Giet dit in een grote cakevorm; ca. 40 gram boter over het beslag verdelen. Afbakken zoals een cake, ca. 50 min. in de oven op 175° C.

Uit De joodse feesten met recepten, Inge Rozema-Venema

Soekkot (Loofhuttenfeest)

Soekkot behoort samen met Pesach en Sjavoeth tot de drie Pelgrimsfeesten. Het is eveneens een oogstfeest. Ook op Soekkot worden oogst en historische gebeurtenis in een duurzame ervaring verenigd: bescherming. Dit feest begint vijf dagen na Jom Kippoer en duurt in Israël zeven dagen. De voorbereidingen starten al meteen nadat de maaltijd na Jom Kippoer is afgelopen. In veel gezinnen wordt dan begonnen met het bouwen van de Soekka, de loofhut.

Het menu voor Soekkot symboliseert de overvloed van de oogst. Traditioneel zijn gevulde gerechten (symbool voor overdaad) en strudel.



Strudel met pruimen Met hun zuurzoete smaak zijn pruimen heel geschikt voor een strudel ter gelegenheid van Soekkot.

6 grote vellen filodeeg, uitgevouwen, op kamertemperatuur 100 g margarine, gesmolten suiker om de strudel mee te bestrooien paneermeel Laat het filodeeg ontdooien volgens de aanwijzingen op de verpakking. Filodeeg droogt snel uit, dus haal de vellen pas uit de verpakking wanneer u de ingrediënten voor de vulling hebt gemengd. Leg niet meer dan het benodigde aantal vellen klaar, doe de rest van de vellen terug in de verpakking en leg ze in de koelkast of diepvries. Dek de vellen voor de strudel af met plastic folie of een vochtige doek tot u de vulling erop schept. Vulling: 8 tot 10 stevige, rijpe middelgrote pruimen, ontpit en in plakjes gesneden 50 g. suiker, gedeeltelijk bruine suiker 1/2 theelepel gemalen nootmuskaat snufje piment 1 theelepel geraspte citroenschil 75 g fijngehakte noten (pecannoten, walnoten of amandelen) paneermeel

Verwarm de oven voor op 190° C. Hutsel pruimen, suiker, nootmuskaat, piment en citroenschil goed door elkaar. Leg twee vellen filodeeg op vetvrij papier en kwast ze licht in met margarine. Strooi er twee eetlepels gehakte noten over. Doe hetzelfde met de andere velletjes deeg, steeds twee per keer. Strooi er de rest van de noten over en ten slotte het paneermeel. Schep de vulling er als een lange streep op. Laat aan de lange kant van het deeg 5 cm vrij, aan de korte kant 2,5 cm. Vouw de twee korte kanten naar binnen en rol het deeg op. Leg de strudel met de naad naar beneden op een ingevette bakplaat en kwast hem in met margarine. Bestrooi de strudel met suiker. Bak hem in 35 tot 45 minuten goudbruin. Laat de strudel iets afkoelen, maar serveer warm.

Uit De joodse feesten met recepten, Inge Rozema-Venema

Uit 'www.jeled.net'

Sjemini Atseret (Slotfeest)

Het einde van een maand vol feestdagen. Eerst Rosj Hasjana, dan Jom Kippoer en daarna Soekot. Op Sjemini Atseret nemen we afscheid van de soeka: de lunch is de laatste maaltijd die we daar eten.

Bij Sjemini Atseret hoort *Tefilat Gesjem*, een gebed om regen. Dat lijkt een beetje vreemd, want in Nederland is regen iets heel vanzelfsprekends. Maar in veel landen, ook in Israël, is dat niet zo. Daar regent het soms maanden achter elkaar niet. Daarom vragen we God vanaf Sjemini Atseret om regen voor de wereld. Want als het niet regent kunnen bomen en planten niet groeien en is er onvoldoende eten voor mens en dier.

Het is niet toevallig dat we daar op Sjemini Atseret mee beginnen. Op Rosj Hasjana wordt over het lot van de mensen in het komend jaar beslist, en op Soekot wordt vastgesteld welke hoeveelheid regen er in het komend jaar zal vallen. En bovendien duurt de tijd waarin het in Israël kan regenen ongeveer vanaf Soekot tot aan Pesach.

Simchat Tora (Vreugde van de Wetfeest)

Sjemini Atseret duurt buiten Israël twee dagen. In de Middeleeuwen ontstond de gewoonte om op de tweede dag van Sjemini Atseret te vieren dat we de hele Tora hebben uitgelezen. Deze dag heeft een speciale naam: *Simchat Tora*. Dat betekent: vreugde om de Tora. Op Simchat Tora wordt het laatste stukje van de Tora voorgelezen. Degene die dat doet is de *Chatan Tora*, de bruidegom van de Tora. Meteen daarna beginnen we weer helemaal vooraan met het lezen van de eerste zinnen uit Bereesjiet, het eerste boek van de Tora. Dat doet de *Chatan Bereesjiet*, de bruidegom van Bereesjiet (het begin).

Simchat Tora is een heel vrolijk feest. In sjoel worden *hakkafoet*, rondgangen, gemaakt met de Torarollen. Tijdens iedere rondgang wordt gezongen en gedanst. Simchat Tora is ook nog om een andere reden een leuk feest: in sjoel geven veel volwassenen allerlei snoep weg en ook de 'bruidegoms' delen lekkers uit!

Op Simchat Tora laten we zien dat de Tora ons 'lievelingsboek' is, waarin we steeds weer opnieuw willen beginnen zodra we het uit hebben.

Jodenkoek uit Laura's Bakery



Een simpel, maar oh zo lekker koekje: de jodenkoek. Met dit recept bak je zelf eenvoudig de lekkerste brosse jodenkoeken

Ingrediënten

- 190 gram ongezouten roomboter
- 300 gram (Zeeuws)bloem
- 12 gram bakpoeder
- 100 gram witte basterdsuiker
- 25 ml melk
- 4 gram kaneel
- rasp van ½ citroen
- extra bloem om te bestuiven

Instructies

Doe alle ingrediënten in de kom en meng of kneed tot een soepel deeg.

Laat het deeg minsten 1 uur rusten in de koelkast.

Verwarm de oven voor op 180 °C (boven-en onderwarmte) en bestuif het werkblad en een deegroller met bloem. Rol het deeg uit tot een dunne lap, niet meer dan 0,5 cm in dikte. Het deeg kan snel scheuren, maar laat zich weer goed aan elkaar duwen. Rol dus voorzichtig uit.

Steek met een gekartelde ronde vorm de koekjes uit en leg ze op een met bakpapier bekleedde bakplaat. Omdat de koeken erg dun zijn kan het handig zijn om een platte metalen spatel te gebruiken om de koekjes te verplaatsen naar de bakplaat.

Bak de koekjes voor 15 minuten goudbruin. Laat ze volledig afkoelen voordat je ze eet.

Chanoeka (Feest der lichtjes)

Dit feest, dat in december wordt gevierd, valt soms samen met Sinterklaas, soms is het omstreeks het kerstfeest, soms ertussenin.

Chanoeka betekent inwijding. Dit feest wordt acht dagen gevierd.

Het is een herinnering aan de overwinning van de Makkabeeërs op de Syrisch-Hellenistische legers in 165 jaar vóór Christus.



Latkes (aardappelkoekjes)

Hoewel deze aardappelkoekjes vroeger vooral in Duitsland werden gegeten, zijn ze nu in de hele wereld hét traditionele gerecht tijdens de Chanoekaweer.

4-6 grote aardappelen

2 eieren

1 kleine ui

1-2 eetl. bloem

zout, evt. peper

olie om in te bakken

Schil de aardappels, rasp ze niet te grof en giet ze niet af.

Vermeng de geraspte aardappelen met de losgeklopte eieren, de fijn geraspte ui, bloem, zout en peper tot een dikke, nog vochtige massa.

Verhit de olie en bak van dit beslag platte, goudbruine, knapperige koekjes, ongeveer zo groot als drie-in-de-pan.

Probeer altijd eerst met een eetlepel beslag of het niet te dun of te dik is. Is het te dun, voeg dan nog wat bloem toe. Is het te dik, dan kunt u er een beetje water of nog wat losgeklopt ei bij doen.

Laat de latkes op keukenpapier uitlekken en dien ze heet op. Lekker bestrooid met suiker of serveer er appelmoes bij. Ze smaken ook uitstekend met zure room, al of niet gezoet, tutti-frutti of zoals in Polen met zuurkoolsla.



Soefganiot

Dit in olie gebakken of gefrituurd gebak lijkt veel op de Berlinerbol. In feite is het een veredelde oliebol. Pas na het uitroepen van de staat Israël in 1948 werd dit gebak niet alleen in Israël, maar langzamerhand ook in Nederland samen met de latkes de traditionele traktatie

in de Chanoekaweek. In Griekenland en ook in Perzië waren allang deegballen bekend die in olie gebakken werden. Ze werden en worden nog met (warme) honing overgoten gegeten. Zelfs in de tijd van de Makkabeeërs werd dit gebak al genoemd.

350 g zelfrijzend bakmeel

2 eieren

300 g zure room

2 eetl. suiker

1/2 theel. zout

1 pakje vanillesuiker

olie om in te frituren

rode jam om te vullen

Meng alle ingrediënten behalve de olie en de jam in een kom.

Het is een zacht deeg. Maak eerst een proefbol. Misschien moet er nog een beetje meel of wat vochtigheid bij.

Daarna het beslag eetlepelsgewijs in de hete olie doen en aan beide kanten bruin bakken.

Snijd deze soefganiot open en vul hem met wat rode jam. Strooi er poedersuiker over.

Natuurlijk kunt u dit Chanoekagebak ook van gistdeeg maken.



Rügelach

Deze rugelach (brossige Joodse koekjes) met kweepeergelei komen uit het boek SWEET van Yotam Ottolenghi & Helen Goh



Ingrediënten

Voor het deeg

- 160 g bloem
- 1/8 tl keukenzout
- 1/4 tl bakpoeder
- 3/4 tl rasp van 1 citroen (ongeveer 1 kleine)
- 1/4 vanillestokje (alleen het merg)
- 125 g roomboter, direct uit de koelkast, in blokjes van 3 cm
- 125 g verse roomkaas, direct uit de koelkast

Voor de vulling

- 40 g halve walnoten
- 100 g lichtbruine basterdsuiker
- 1/2 tl gemalen kaneel
- 150 g kweeperengelei (membrillo)
- 1 tl citroensap

Voor de topping

- 1 groot ei, losgeklopt
- 25 g fijne rietsuiker

oor het deeg

- 160 g bloem
- 1/8 tl keukenzout
- 1/4 tl bakpoeder
- 3/4 tl rasp van 1 citroen (ongeveer 1 kleine)
- 1/4 vanillestokje (alleen het merg)
- 125 g roomboter, direct uit de koelkast, in blokjes van 3 cm
- 125 g verse roomkaas, direct uit de koelkast

Voor de vulling

- 40 g halve walnoten
- 100 g lichtbruine basterdsuiker
- 1/2 tl gemalen kaneel
- 150 g kweeperengelei (membrillo)
- 1 tl citroensap

Voor de topping

- 1 groot ei, losgeklopt
- 25 g fijne rietsuiker

Bereidingswijze

Tip: koop kweeperengelei (ook wel *membrillo* genoemd) bij een Spaanse delicatessenwinkel, kaaswinkel of groothandel.

Het deeg

Doe voor het deeg de bloem met het zout, het bakpoeder, de citroenrasp en het vanillemerg in een keukenmachine en mix alles in circa 15 seconden door elkaar. Voeg de blokjes boter toe en mix nog een paar seconden tot het mengsel eruitziet als vers broodkruim. Doe de verse roomkaas in de kom en mix tot het deeg als een bal rondom het sikkelmes zit; mix niet te lang, dan wordt het deeg taai. Stort het deeg op een licht met bloem bestoven werkvlak en kneed het een paar seconden tot het een samenhangend mengsel is.

Verdeel het deeg in twee porties, wikkel elke portie luchtig in plasticfolie en druk beide helften uit tot een platte schijf.

Leg ze minstens 1 uur in de koelkast. Verhit de oven tot 160 graden. Bekleed twee bakplaten met bakpapier en zet opzij.

Voor de vulling

Verdeel voor de vulling de walnoten op een beklede bakplaat en rooster ze 5 minuten. Haal ze uit de oven, laat de noten afkoelen, hak ze fijn en doe ze in een kleine met de bruine suiker en de kaneel. Meng alles door elkaar en zet opzij.

Roer in een andere kom de kweepeergelei en het citroensap tot een gladde puree. Verwarm de kweeperenpasta als hij heel stevig is op laag vuur om hem zachter te maken (of zet 10 seconden in de magnetron), tot hij de textuur van smeerbare jam heeft. Zet opzij om af te koelen.

Haal een portie deeg uit de koelkast en rol het op een licht met bloem bestoven werkvlak uit tot een cirkel van 24 cm doorsnee en 2 mm dikte. Strijk met een spatel of de bolle kant van een lepel de helft van de kweeperenpasta gelijkmatig uit over het deeg en bestrooi deze met de helft van het suiker-notenmengsel. Snijd de deegcirkel met een pizzasnijder of een scherp mes in 12 driehoeken: de beste manier om gelijkmatige punten te snijden is de deegcirkel eerst in vier parten te snijden en daarna elk stuk in drie punten. Rol elk stuk deeg vrij stevig op: rol vanaf de brede kant naar de punt toe zodat de vulling volledig is ingesloten. Leg de rugelachs op de met bakpapier beklede bakplaat met de naad aan de onderkant en houd steeds 3 cm tussenruimte. Bewerk de overige deegpunten op dezelfde manier en laat ze voor het bakken minstens 30 minuten in de koelkast opstijven.

Verhoog de overtemperatuur naar 180 graden.

Voor de topping

Bestrijk de bovenkant van de rugelachs voor het bakken licht met losgeklopt ei en bestrooi ze met de rietsuiker. Bak ze 20-25 minuten in de oven en keer de bakplaat halverwege de baktijd een halve slag tot alle rugelach rondom goudbruin zijn. Het is geen probleem als een deel van de vulling uit het gebak loopt: zo krijgen de deegranden een heerlijke toffeesmaak. Haal de bakplaten uit de oven en laat de rugelachs 5 minuten rusten voor u ze op een rooster legt om ze helemaal koud te laten worden.

Poerim (Lotenfeest)

Als de maand Adar is aangebroken, neemt de vreugde toe, aldus de Talmoed. Dit is een aankondiging van het vrolijke Poerimfeest, dat halverwege de maand Adar valt, op de veertiende dag. Poerim wordt net als Chanoeka beschouwd als een minder belangrijk feest, in tegenstelling tot de pelgrimsfeesten Pesach, Sjawoeoth en Soekkot en de Hoge Feestdagen, de voornaamste feesten.

Op Poerim gaat het dagelijkse werk gewoon door en gelden er ook geen beperkingen zoals op andere feestdagen. Hoe ondergeschikt Poerim ook is, het feest neemt toch een belangrijke plaats in het joodse leven en in de joodse harten in. Poerim is net als Chanoeka een feest van verlossing: op Chanoeka viert men de verlossing van krachten die het geestelijke leven van het joodse volk probeerden te vernietigen, op Poerim viert men de fysieke verlossing van een tiran die uit leek te zijn op de lichamelijke vernietiging van het joodse volk.

Op culinair gebied is het vooral gebak dat naar Haman is genoemd, zoals Hamansoren en Hamanstaschen.



Hamanstaschen

Recept voor Poerim.

Voor het deeg:

250 gram bloem

2 theelepels bakpoeder

100 gram suiker

snufje zout

2 geklopte eieren

6 eetlepels olie

geraspte schil van een citroen

Voor de vulling:

Roer vier eetlepels honing door twee ons (gewassen, gedroogd en fijn gemalen) maanzaad en voeg wat geklopt ei en gehakte noten toe; of: meng 250 gram gehakte, ontpitte en gezoete pruimen met geraspte citroenschil en het sap van een citroen.

Zeef de droge ingrediënten, voeg het ei, olie en citroenschil toe. Goed kneden en daarna dun uitrollen. Steek er rondjes uit met een doorsnede van ongeveer 5 cm. Leg een beetje vulling op het deeg en vouw het deeg tot halve maantjes om. Randen bevochtigen met water en goed dichtdrukken. 20 minuten bakken in een matig warme oven. Ook kun je de koekjes met eigeel insmeren om zo een mooi glimmend laagje te bakken. (De vulling staat voor het voedsel dat Ester tot zich nam om zich voor te bereiden voor het bezoek dat alle jonge maagden aan de koning brachten).



Kiesjeliesjs (Hamansoren)

Recept voor Poerim.

Hamansoren is oorspronkelijk een sefardisch recept (afkomstig van joden uit Spanje, Portugal en Noord-Afrika): *huelos de Haman*. *Huelos* betekent blaadjes, als je deze blaadjes bakt, krullen ze om tot oren, of in ieder geval iets dat daarop lijkt... Kiesjeliesjs is de Nederlands-Jiddisje benaming voor dit Poerimgebak.

400 g bloem

4 eieren

2 theelepels olie

1 theelepel zout

4 eetlepels water

olie om te frituren

De gezeefde bloem in een diepe kom doen. In het midden van de bloem een kuil maken. De eieren schuimig kloppen en de olie erdoor mengen. Eieren, water en zout in de kuil gieten. Met een houten lepel vanuit het midden alles mengen, dan kneden tot een soepel deeg dat niet aan je handen moet blijven kleven. Van dit deeg tien ballen maken en deze een uur laten rusten. Op een met meel bestrooide ondergrond de ballen papierdun uitrollen. Uit het deeg ruiten steken van ca. 7 cm. Deze in hete frituurolie goudgeel bakken. De Hamansoren met een schuimspaan uit de frituur nemen en ze goed laten uitlekken. Voor het serveren poedersuiker erop strooien. De droge kiesjeliesjs in een trommel bewaren.

Omdat Esther aan het Hof niet kosjer kon eten, at ze vegetarisch, onder andere melkkost en peulvruchten. Daarom eten bijvoorbeeld de Ethiopiërs linzen en wordt er ook vaak linzensoep gegeten op Poerim. Maanzaad wordt dikwijls in de vulling van de Hamantaschen gebruikt. Al deze zwarte zaadjes symboliseren de vele slechte dingen die Haman deed.

Uit De joodse feesten met recepten, Inge Rozema-Venema

Pesach (Paasfeest)

Tussen Poerim en Pesach, het belangrijkste en oudste joodse feest en voor velen het hoogtepunt van de feesten, ligt precies één joodse maand. Pesach, dat op de veertiende nisan bij zonsondergang begint, is een zevendaags feest. Het herinnert aan de uittocht uit Egypte, nu meer dan 3000 jaar geleden. Het feest wordt hoofdzakelijk in huiselijke kring gevierd.

De tiende plaag was de sterfte van de eerstgeborenen van de Egyptenaren. Aan de deurposten van de joodse huizen werd bloed van het geofferde lam gestreken, zodat de doodsengel hier voorbij zou gaan, dus deze huizen zou overslaan. Dit is de verklaring van het woord Pesach: overslaan.

Maar zodra de Israëlieten waren vertrokken, zetten de Egyptenaren een woeste achtervolging in. De Israëlieten konden door de Rode Zee (toen de Schelfzee geheten) trekken, omdat het water uiteenweek, maar de Egyptische achtervolgers verdronken toen de zee zich weer sloot en het water op hen neerviel. Deze gebeurtenis die bekend staat als de Uittocht uit Egypte, wordt op Pesach herdacht.

De culinaire aspecten van Pesach

De Sederavond is het begin van een week waarin speciale Pesachgerechten worden gegeten. Gistproducten zijn dan immers niet geoorloofd. Ze zijn niet altijd goed voor de lijn, maar wel erg lekker. Een richtlijn voor hoe een Sederavondmaaltijd, het hoofdmaal, moet zijn, is er niet. Ook hier geldt weer: 's lands wijs, 's lands eer.

De hoofdingrediënten die op de Sederschotel liggen zijn *Pesach*, *matsa* en *maror* (bitter kruid). Behalve deze drie liggen eveneens op de schotel: peterselie, zout, water en *charoseth*, een heerlijk mengsel van appels, rozijnen, amandelen en zoete wijn. Uiterlijk herinnert dit aan de klei waarmee de Joden destijds hun slavenarbeid verrichtten. Dan ligt er nog een geroosterd ei, een symbool van triomf van het leven over de dood.

Charoseth (de metselspecie)

450 g zoete handappels

150 g blanke amandelen

2 volle theel. kaneel

100 g suiker

150 g rozijnen

5 eetl. zoete rode wijn

De appels schillen en de klokhuizen verwijderen.

Om een echte 'specie' te krijgen kunt u alles, behalve de wijn, in de keukenmachine fijnmaken. Voeg de wijn beetje voor beetje toe, zodat de massa niet te nat wordt.

Wilt u de ingrediënten apart kunnen proeven, maak dan alles met de hand klein, maar het moet wel een samenhangende massa worden.

Ook al viert u geen Pesach, deze charoseth is heerlijk om als smeerseltje op kleine matzetjes te eten. Ook als een compote, bijvoorbeeld samen met appelmoes, is dit een uitstekende combinatie.

Gremselies

6 grote ronde matzes

3-4 eieren

150 g suiker

beetje zout

1-2 theel. kaneel

1 zakje vanillesuiker

100 g gepelde amandelen of amandelschaafsel

100 g rozijnen

halve theel. citroenrasp

evt. 50 g kleingesneden gember

evt. 1-2 eetl. matzemeel* (is bij joodse zaken kort voor en tijdens de tussendagen van de Pesachweek te koop).

Boter en/of olie om in te bakken

Breek de matzes in een vergiet en laat er koud water over lopen zodat de matzes een beetje week worden (niet te).

Klop eieren, suiker, zout, kaneel en vanillesuiker door elkaar.

Voeg de matzekruimels toe met de rest van de ingrediënten, behalve de boter of olie. Meng dit goed. Als deze massa te vochtig is om er koekjes van te vormen, voeg dan wat matzemeel toe.

Vorm met de hand of twee eetlepels platte koekjes van dit deeg en bak ze in de olie of boter mooi bruin.

U kunt de gremselies heel makkelijk invriezen. Ontdooi ze in aluminiumfolie in de oven of op een bord in de magnetron.

* U kunt ook matzes heel fijn verkrumelen.

Uit De joodse feesten met recepten, Inge Rozema-Venema

Uit het HET RECEPTENBOEK VAN NEDERLANDS DIS maart 29, 2024 paul hoftijzer

KRIMSEL (koekjes van Matzes) voor PESACH & de PAASTIJD



Oorspronkelijk zijn **Krimsele of Gremsjelies** koekjes voor **Pesach** (Joods Pasen). In de paastijd mag men in de Joodse traditie geen gegist brood of gebak eten. Daarom ontstond dit simpel te maken koekje op basis van matzes. Een typerend gerecht uit de Nederlandse Jiddische traditie.

KRIMSELS

- 7 matzes



- 2 eetlepels boter of olie
- 3 eieren
- 150 gram suiker
- 75 gram gepelde amandelen
- 100 gram rozijnen
- 1 theelepel kaneel(gemalen)
- 50 gram stemgember
- 1 geraspte citroenschil (onbehandeld)
- beetje zout

Bereidingswijze

Breek de matzes en doe ze in een plastic-zak en maak ze met de deegroller zo fijn mogelijk. Leg de kruimels in een vergiet of een zeef, laat er wat water overlopen zodat ze wat vochtig worden, maar niet te nat!

Was en wel de rozijnen, snij de amandelen en gember heel klein.

Splits de eieren in eiwitten en eidooiers. Klop de eiwit met wat suiker en snufje zout hard (maak de kom en de gardes schoon met een stukje citroen) . Klop het eigeel in een andere kom, ook met wat suiker tot een soort crème. Roer alles door elkaar, als laatste het eiwit er door vouwen. Kneed het tot een bal en voeg eventueel nog wat matzemeel toe als de massa te vochtig is (gewone bloem kan ook maar dat is niet authentiek).

Vorm er koekjes van en bak ze in de koekenpan met de boter of olie tot ze mooi bruin zijn.

Niet op een te hoog vuur bakken, anders verbranden de rozijnen.

Bestrooien met poeder suiker.

Sjawoeoth (Wekenfeest)

De Omertelling eindigt op de pinksterdag (=vijftigste dag). De Thora zegt dat het precies zeven weken duurde van het moment waarop de Israëlieten wegtrokken uit Egypte tot het ogenblik dat ze aan de voet van de berg Sinaï verzameld waren om de Thora in ontvangst te nemen.

Leviticus 23:21 draagt op: '... jullie moeten die dag, de vijftigste, uitroepen tot een heilige samenkomst...' Op die dag zegt het jodendom kreeg Israël de twee tafelen op de berg Sinaï. Op die dag sloot God met Israël het verbond. Bevrijding uit Egypte wordt bekroond met de openbaring op de Sinaï. De vrijheid van Exodus vindt zijn vervulling in de geboden, op twee stenen tafels ingegraveerd.

Een rabbijn geeft aan dit woord 'gegraveerd' een bijzondere uitleg, door er één letter aan te veranderen: lees in plaats van *charut* (gegraveerd) *cherut*, dat betekent: vrijheid. Want, zegt hij, niemand zal echte vrijheid vinden, dan alleen door het bestuderen van en leven met de wet. Alleen door te luisteren naar de Thora kan de bevrijding zoals die op het Paasfeest herdacht is, op een goede manier gestalte krijgen. Pas dan kan de vrijheid die God geschonken heeft, op een juiste manier beleefd worden.

De rol van Ruth wordt gelezen met Shawoeoth. 'Uw volk is mijn volk en uw God is mijn God.'

Recept voor Shawoeoth

Dit recept hoort bij het joodse pinksterfeest; Shawoeoth! Het staat er haast synoniem voor. Na hun fysieke verlossing uit de slavernij van Egypte kijken Joden op Shawoeoth uit naar hun geestelijke bevrijding en aanvaarden ze de verantwoordelijkheden die voortspuit uit die vrijheid.

Op die dag kreeg het volk de wet op de berg Sinaï. Gegeten wordt dan melkkost, een heel oud gebruik. Een verklaring is: het beloofde land Kanaän is een land van melk en honing. Een andere verklaring is: het joodse volk had zolang aan de voet van de berg Sinaï gewacht op de Thora, dat ze honger hadden gekregen. Het zou te lang duren om nog te slachten en het vlees kosjer te maken.

Nog een andere verklaring: in de periode van Shawoeoth was er veel jong vee en dus een overvloed aan melk en dus veel verse kaas. Ook staat het Woord gelijk aan melk (1 Petr. 2:2). Daarom deze culinaire traditie.

Recept van kwarkblintzes

Voor de flensjes:

2 eieren

100 g bloem

halve theelepel zout

2,5 dl melk of melk/water

boter of olie om in te bakken

Klop de eieren los en meng ze goed met de bloem en het zout. Geen klontjes.

Olie of boter heet maken en van het beslag dunne flensjes bakken.

Voor de vulling:

450 g (magere) kwark

2-3 eetlepels slagroom of zure room

1 eierdooier

100 g suiker

half pakje vanillesuiker

Meng alle ingrediënten tot een gladde massa.

Leg op ieder flensje een dikke laag vulling en rol ze op of vouw ze in vieren. Leg ze met de naad naar onderen in een ingevette ovenschaal en laat ze onder de grill even kleuren of bak ze weer in de koekenpan even bruin aan beide kanten.

Dien ze warm op. Bestrooien met poedersuiker of serveren met wat jam!



Blintzes uit www.vegetariers.nl/recept/blintzes/

Blintzes vallen ook tijdens Chanoeka goed in de smaak. Of gewoon wanneer je er zin in hebt 😊

Het zijn sigaarvormige en gevulde pannenkoeken, vergelijkbaar met crêpes. Ze worden meestal gevuld met witte kaas of fruit en geserveerd met bijvoorbeeld jam of verschillende soorten fruitcompote.

Ingrediënten

- 3 eieren
- 240 gram bloem
- 30 gram kristalsuiker
- 200 ml melk
- 20 gram boter
- rasp van 1 citroen
- snufje zout
- olie om in te bakken
- 400 gram creamcheese
- 100 gram kristalsuiker
- 1 eigeel
- zaadjes van 1 vanillepeul
- 2 eetlepels citroensap
- poedersuiker
- muntroosjes

Bereiding

Mix alle ingrediënten voor de blintzes in de keukenmachine of met een garde tot er geen klontjes meer in zitten. Gebruik voor het bakken van de blintzes een middelgrote bakpan met een dunne bodem. Verhit olie of boter in de pan en giet een lepel van het beslag erin. Zorg ervoor dat je dunne blintzes maakt.

Pas als alle blintzes gebakken zijn, maak je de vulling.

Meng alle ingrediënten en mix met een garde tot je een mooi glad geheel hebt.

Leg 2-3 eetlepels vulling op het onderste gedeelte van een blintz. Houd wel circa 2 cm over aan de onderkant, anders loopt de vulling bij het rollen eruit.

Vouw de onderkant van de blintz over de vulling heen. Vouw de zijkanten naar binnen, zoals je een loempia rolt. Rol dan de blintz op. Blijf de zijkantjes naar binnen vouwen bij het oprollen. Snijd elke blintz in tweeën, leg op een bord en versier met poedersuiker en muntroosjes

SABBATH (2025 – 2026)

Uit De joodse feesten met recepten, Inge Rozema-Venema

De vrijdagavond begint met het aansteken van twee kaarsen om de Sabbat in te luiden. Daarna worden de kinderen gezegend. Dit is een herinnering aan de zegen die Jakob aan zijn zoon Jozef en zijn kleinzonen Efraïm en Manasse gaf op zijn sterfbed.

Dan volgt de Kiddoesj (de zegenspreuk over de wijn). Het woord *kiddoesj* betekent heiliging, dus: de heiliging van de Sabbat.

Wijn is het symbool van leven en vreugde in het jodendom. Na de Kiddoesj wordt een zegenspreuk over de Galles (sabbatsbrood) uitgesproken als dank voor het voortbrengen van voedsel voor alle levende wezens.

En dan volgt de maaltijd, die kan bestaan uit soep, vlees of kip, aardappelen, een groente en appeltaart toe.

De tafel is met Sabbat feestelijk gedekt. En aan het voedsel is extra veel aandacht besteed.



Galle (2 stuks)

1 kilo bloem

50 g gist (neem voor 1 galle 40 g, voor 4 galles 75 g)

2 eieren (1 eiwit apart houden om te bestrijken)

75 g boter

maanzaad of sesamzaadjes

3/4 eetlepel zout

1 eetlepel suiker

bakpapier

Doe de bloem in een grote mengkom. Roer suiker en zout erdoor. Maak een putje in het midden en brokkel daar de gist in. Doe een halve liter lauw water in dit putje, roer voorzichtig wat meel door het water/gistmengsel en laat tien minuten staan tot er belletjes ontstaan. Voeg nu de eieren toe en ruim de helft van de boter.

Alles nu goed door elkaar kneden tot een soepel deeg. Het moet aanvoelen als kinderbilletjes. Als het te zacht wordt, doe je er wat bloem bij; als het te droog wordt, wat water. Minstens tien minuten blijven kneden.

Het deeg nu laten rijzen totdat het volume verdubbeld is. Het is gemakkelijk om het af te dekken met een met boter bestreken stuk plastic. De oven voorverwarmen op de hoogste stand. Doe een bakje met water in de oven.

Het gerezen deeg nog even kneden, in drieën verdelen, rollen ervan maken en vlechten. De galles nu insmeren met het met wat water losgeklopte eiwit (voor een zachte korst kan het eiwit vervangen worden door gesmolten boter). Als het water in het bakje kookt, kan het brood erin. Na tien minuten het bakje water uit de oven halen en deze iets lager zetten.

Het brood in +/-30 minuten bakken.

Vervolgens wordt er *gebensjt*, dit is het gezamenlijk, aan tafel zittend, zingen van een dankgebed voor de maaltijd. Daarna komt er thee of koffie met lekkers. Tijdens het natafelen worden er Hebreeuwse liedjes gezongen.

Op de Sabbatochtend is er de dienst en daarna staat de tafel alweer klaar voor de lunch: viskoekjes en gebakken vis, krentenbrood en ontbijtkoek, evenals beschuiten, kortom alle dingen die door de week niet op tafel komen. Ook wordt weer een zegen over de challes uitgesproken, evenals over de wijn en na de maaltijd wordt er ook weer gebensjt.

Als afsluiting van de Sabbat wordt er *havdala* gemaakt. De vertaling van dit Hebreeuwse woord is 'scheiding'. Het is de naam voor een bijzonder mooi ritueel, dat volgens de traditie de Sabbat formeel beëindigt, dat wil zeggen de scheiding vormt tussen de Sabbat en het begin van de nieuwe week. Deze havdala vindt plaats als het weer nacht is geworden. Er gaat een derde sabbatsmaaltijd aan vooraf.

Viskoekjes

U kunt de viskoekjes eventueel van tevoren klaarmaken. Laat ze goed afkoelen en vries ze dan in. In de magnetron op de hoogste stand in circa 1-1,5 minuut ontdooien en warm maken. Ook in de oven kunt u ze ontdooien en opwarmen, maar dek ze dan losjes met aluminiumfolie af, anders worden ze te droog.

1 kg gare kabeljauw

4 gare aardappelen

4-5 takjes peterselie

1 geraspt uitje

2 eieren

zout en peper

bloem of fijngemaakte beschuit of matzemeel

losgeklopt eiwit

evt. paneermeel

boter of/en olie om in te bakken

Prak de vis en de aardappelen met een vork fijn en doe dit in een schaal. Liever niet met de keukenmachine pureren, want dan wordt het zo'n gladde massa. Je moet de ingrediënten nog kunnen onderscheiden.

Meng de fijngeknijpte peterselie en het geraspte uitje met het vismengsel. Voeg dan de eieren, zout en peper toe. Kneed alles met de handen tot een samenhangend geheel. Is het te vochtig, voeg dan wat bloem, beschuit of matzemeel toe.

Vorm van het deeg circa 15-20 platte koekjes. Haal ze door losgeklopt eiwit en eventueel door wat paneermeel. Bak ze in de boter en/of olie goudbruin.

Bak op het laatst een paar takjes peterselie in wat hete olie en garneer de viskoekjes hiermee.

Uit De joodse feesten met recepten, Inge Rozema-Venema



Jeruzalem Boreka's

Uit het kookboek NOSH van Ester Erwteman

Boreka's worden vaak gegeten tijdens Shabbat.

“Boreka's zijn kleine hapjes die in het hele Midden- Oosten worden gegeten: bladerdeeg gevuld met aardappel, champignon, witte kaas en/of spinazie.

Sterker nog, we eten ze zelfs in de hele wereld...Noem ze knishes, calzones, samosa's, bridies of strudel; het zijn allemaal regionale variaties op hetzelfde concept. Borekas komen oorspronkelijk uit Azië als gevulde en gefrituurde dumplings, daar ook bekend als burga. Toen de Turken van Centraal-Azië naar Turkije verhuisden, namen ze deze dumplings met zich mee. Sefardische Joden die zich in Turkije vestigden, namen het gebakje over en voegden het samen met hun versie van hetzelfde gerecht: de empanada. Börek + empanada = boreka”.

Ingrediënten

bladerdeeg (18 vierkantjes; 10 x 10)

120 gram feta

80 gram ricotta

80 gram geraspte oude boerenkaas (of een andere harde zeer smaakvolle kaas)

1 ei

zout en peper

1 eigeel

2 el water

1 el zwart sesamzaad

1 el wit sesamzaad, geroosterd

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Meng alle ingrediënten voor de vulling in een kom: de feta, ricotta, harde kaas, het ei, een snufje zout en een snufje zwarte peper.

Leg alle vierkantjes bladerdeeg op een bakplaat; na het vullen en voor het bakken moet je ze niet meer verplaatsen.

Leg 1 eetlepel vulling in het midden van elk vierkant; niet meer, anders kun je de boreka niet meer goed vouwen.

Vouw het deeg door een hoek vast te pakken en naar de tegenoverliggende hoek te vouwen (voor het maken van een driehoek).

Knijp stevig langs de buitenste open rand van de driehoek om deze dicht te maken; gebruik een vork waarmee je de driehoeken helemaal dichtknijpt.

Meng het eigeel met het water en bestrijk elke boreka. Bestrooi met sesamzaad.

Bak de boreka's ongeveer 30 minuten tot ze goudbruin en helemaal opgebold zijn



Uit het kookboek Nistisima van Georgina Hayden

www.vegetariers.nl/recept/covrigi-zoute-vlechtbroodjes-met-maanzaad/

Covrigi: zoute vlechtbroodjes met maanzaad

Deze Roemeense vlechtbroodjes gemaakt door Georgina Hayden zien er misschien 'intimiderend' uit, maar als je het maken van gewoon brooddeeg eenmaal onder de knie hebt, zijn ze echt vrij eenvoudig (en bevredigend) om te maken. Je mag elke vorm maken die je wilt – de gevlochten versie is haar eigen favoriet. De toevoeging van uienvlokken en sesamzaad is misschien niet traditioneel, maar Georgina vindt het wel lekker dat ze daardoor op bagels lijken, ook omdat het deeg net als bagels en pretzels kort wordt gekookt. "De Roemeense culinair schrijfster Irina Georgescu vertelde me dat de pretzelachtige covrigi wordt beïnvloed door moderne Midden-Oosterse en joodse bakkers. Van oudsher laat men het gevlochten deeg rijzen en wordt het als een brood gebakken". Je kunt natuurlijk dat proces volgen, maar de vorm van covrigi leent zich heel goed voor het stevige resultaat dat het koken van het deeg oplevert.

Ingrediënten

- 1 el fijne kristalsuiker
- 1 zakje gedroogde gist à 7 g
- 500 g wit broodmeel, plus extra om te bestuiven
- 1 tl fijn zeezout
- 3 el olijfolie of zonnebloemolie
- 2 el zuiveringszout
- 1 el maanzaad
- 1 el sesamzaad
- 0.75 tl zeezoutvlokken
- 1 el uienvlokken

Bereiding

Voeg de fijne kristalsuiker met de gist toe aan een kom, klop er 260 ml warm water door en laat 5 minuten staan. Voeg het broodmeel toe aan een grote mengkom en roer het fijne zeezout erdoor. Maak in het midden een kuiltje, schenk het gistmengsel erin en roer met een vork door. Voeg twee eetlepels van de olie toe en meng tot een samenhangend deeg. Leg het op een licht met meel bestoven werkvlak en kneed 5 tot 10 minuten, tot het deeg glad en soepel is. Leg in een licht met olie ingevette, schone kom en laat 1 tot 1,5 uur rijzen, tot het deeg in omvang is verdubbeld.

Leg het deeg na het rijzen op een werkvlak, sla de lucht eruit en verdeel in acht even grote porties. Rol voor een traditionele pretzelvorm elke portie deeg uit tot een streng van 50 cm lang. Vouw de uiteinden overlappend naar het midden zodat er een hartvorm ontstaat en knijp de uiteinden samen. Snijd voor vlechtbroodjes een portie deeg doormidden en rol beide helften uit tot een streng van 35 cm lang. Knijp de uiteinden samen, draai de strengen om elkaar en breng de uiteinden naar elkaar toe zodat er een ring ontstaat. Leg de broodjes op twee licht met olie ingevette bakplaten en laat circa 20 minuten rijzen, tot het deeg in omvang is verdubbeld. Verwarm de oven voor tot 220 °C. Breng een grote pan water aan de kook en voeg het zuiveringszout toe. Meng in een kom het maanzaad met het sesamzaad, de zeezoutvlokken en de uienvlokken.

Dompel de broodjes met behulp van een grote zeef 30 seconden onder in het water, laat uitlekken en leg terug op de bakplaten.

Bestrijk met de rest van de olijfolie of zonnebloemolie, bestrooi royaal met het maanzaadmengsel en druk zachtjes aan. Bak 18 tot 20 minuten in de oven, tot de broodjes goudbruin maar vanbinnen nog luchtig zijn. Laat afkoelen (als je zo lang kunt wachten).

SIMANIM (2025 – 2026)

Uit Vega Recepten voor het Rosh Hashana het Joods Nieuwjaar - De Nederlandse Vegetariërsbond

Tijdens Rosh Hashana is het traditie om 'symbolisch voedsel' (simanim) te eten. We hebben een aantal van deze voedingsmiddelen uitgelicht en hier heerlijke recepten aan gekoppeld. Perfect om te maken tijdens feestdagen maar ook daar buiten om 😊

1. Dadel: Dadel Walnoot Koek
2. Spinazie: Quiche met amandelbodem, spinazie, tomaat & paprika
3. Honing: Pompoen Cake
4. Granaatappel: Geroosterde aubergine met Babaganoush
5. Groene boontjes: Groene bonensalade met haricots



Dadel walnoot cake

Ingrediënten

4 volle eetlepels rozijnen
10 dadels, zonder pit, gehakt
4 eetlepels oerzoet (suiker)
1.5 deciliter water
50 gram roomboter
100 gram gebuild meel
1 afgestreken eetlepel bakpoeder
nootmuskaat
1 ei
10 walnoten

Bereiding

Bereidingstijd: tot 90 minuten Verwarm de oven voor op 180 graden. Beboter een boterkoekvorm of springvorm en bestuif met meel.

Doe de rozijnen, dadels, oerzoet, water en roomboter in een pannetje, breng dit aan de kook en laat het wat afkoelen.

Vermeng het meel met de bakpoeder, nootmuskaat en ei. Hak de walnoten grof. Meng alle ingrediënten door elkaar en vul de vorm.

Bak de koek gaar in 40-45 minuten en laat deze 15 minuten in de vorm afkoelen. De koek blijft een beetje plat, maar moet niet droog of vast zijn.

Voor een luxe variant: gebruik 1,5 deciliter kokosmelk in plaats van water. Of 2 deciliter crème fraîche in plaats van de roomboter en het water.

Pompoencake

Ingrediënten

1 Pompoen
20 gr boter
40 ml honing
2 eieren
100 ml slagroom
kaneel
120 gr biscuit
80 gr boter

Bereiding

Bereidingstijd: tot 60 minuten
Snijd de pompoen door midden, haal de zaden eruit en schil de buitenkant. Snijd de pompoen in stukjes. Kook de pompoenstukjes in een pan met water tot het zacht genoeg is. Voeg boter en honing toe en mix het tot het romig wordt. Voeg de eieren, slagroom en een beetje kaneel toe.

Verwarm de oven voor op 170 graden.

Bodem:

Maak de biscuits fijn met behulp van een vijzel.

Laat de boter smelten in een steelpannetje en voeg de fijngemaakte biscuits toe.

Doe de bodem in een cakeblik en daarna de romige pompoenmix.

Bak de pompoencake in 45-50 minuten gaar.

Laat de cake helemaal afkoelen, alvorens deze te 'storten'.

Serveer met pompoenpitten en een beetje honing erover.



Quiche met amandelbodem, spinazie, tomaat & paprika

Ingrediënten

boter 125 g, in blokjes + extra voor invetten
amandelmeel 200 g
bloem 100 g
zout 1 tl
paprikapoeder 1 tl
rode pepervlokken 1 tl
olijfolie 1 el
ei 1
eventueel water 2-3 el
kerstomaten 200 g, gehalveerd
olijfolie beetje om te besprenkelen
kokosolie 1 el
jonge spinazie 200 g
bieslook 50 g, fijngesneden
rode paprika 2, geroosterd en gehakt
eieren 4
volle kokosmelk 1-2 el
zout 2.5 tl
zwarte peper 2 tl

Bereiding

Bereidingstijd: tot 60 minuten ♦ Vet een quichevorm van Ø 20 cm in. ♦ Doe het amandelmeel, de bloem en de boter in een keukenmachine en voeg het zout, paprikapoeder en de peper toe. ♦ Voeg de olijfolie toe en verwerk het deeg tot 'broodkruim'. ♦ Voeg het ei toe en pulse of roer, om een kleverig deeg te vormen. ♦ Wikkel in vershoudfolie en leg 30 minuten in de koelkast. ♦ Verwarm de oven voor op 180 graden. ♦ Duw het deeg op de bodem en tegen de zijkanten van de quichevorm. ♦ Leg er bakpapier en bakbonen op. ♦ Bak 15 minuten blind. ♦ Verwijder het bakpapier en de bonen en bak 5 minuten tot de quichebodem lichtbruin is. ♦ Doe voor de vulling de tomaten in een ovenschaal en besprenkel met olijfolie. Rooster 15 minuten. ♦ Verhit de kokosolie in een koekenpan op matig hoog vuur. ♦ Voeg spinazie, bieslook en geroosterde paprika toe en bak kort tot de spinazie is geslonken. ♦ Giet het vocht af. ♦ Doe de eieren in een kom en klop deze los, voeg dan de melk toe en voeg zout en peper toe. Meng goed. ♦ Bedek de quichebodem met de spinazievulling en giet het eimengsel eroverheen. ♦ Leg de tomaten er met de gesneden kant naar boven op. Bak 40 minuten tot het ei is gestold. ♦ Laat enigszins afkoelen voor je de quiche aansnijdt.

Groene bonensalade

Recept uit het boek 'NOSH' van Esther Erwtman. Dit boek is de winnende titel in de categorie 'Nederlandse auteurs' van de 8e editie (2020) van de Lekker Vega Kookboekverkiezing!

Ingrediënten

haricot verts 200 g
doperwten 200 g
peultjes 220 g
spinazie 300 g
sinaasappel 0.5
bosuïen 2
koriander klein bosje
sesamzaadjes 2 el
zout snufje
korianderzaad 2 el
pecannoten 2 el
olijfolie 0.5 el
tahini 30 ml
teen knoflook 1 kleine
lichte sajasaus 1 tl
honing 1 tl
citroen 1, sap
zout 0.5 tl
koud water ca. 2 el
za'atar 1 el
sumak 1 el

Bereiding

Begin met het maken van de dressing: meng alle ingrediënten. De consistentie van de dressing moet glad en dik zijn, maar ook schenkbaar. Dus als je het nog te dik vindt, voeg dan wat water en/of honing toe en als het te dun is wat extra tahini.

Breng een grote pan water aan de kook en blancheer eerst de haricots verts ongeveer 4 minuten. Schep ze uit de pan met een schuimspaan, zodat je daarna hetzelfde water weer kunt gebruiken. Spoel na het blancheren de boontjes meteen af met koud water en dep droog met een theedoek, zodat de groenten niet te zacht worden.

Doe hetzelfde met de erwten en peultjes, maar kook ongeveer 2 minuten.

Verwijder de harde stelen van de spinazie. Rasp de sinaasappel met een grove rasp. Snijd de bosui tot en met het groen in dunne ringen. Pluk de blaadjes van de koriander en rooster de sesamzaadjes.

Meng alle groenten in een grote kom. Voeg de sinaasappelrasp, de bosuitjes, de helft van de korianderblaadjes, de helft van de sesamzaadjes en een snufje zout toe.

Rooster het korianderzaad, kneus licht met de vijzel en voeg toe aan de salade. Rooster de pecannoten en hak ze in grove stukken.

Voeg de olijfolie toe en hussel de salade. Giet de dressing over de salade en voeg dan de overgebleven ingrediënten toe.

ANNA JONES



MODERN VEGETARISCH

Meer dan 200 creatieve recepten voor elke dag

FOUNTAIN UITGEVER

Ezekiels geroosterde aubergine met babaganoush

De aubergines worden hier op twee manieren bereid, een deel voor een snelle, rokerige babaganoush, de rest geroosterd en met zoete aardappels vermengd. U moet hier stoer met de grill omgaan: om de aubergines goed te roosteren, moet de grill heel heet zijn. Zorg ervoor dat ze van buiten bijna geblakerd zijn en van binnen gaar en zacht, omdat er niets erger is dan niet-gare aubergine.

Ingrediënten

2 aubergines
1 ingemaakte citroen, pitten verwijderd, ragfijn gehakt
1 theel. gerookte paprikapoeder
4 eetl. naturel yoghurt of ongezoete sojayoghurt
1 eetl. tahin
sap van 0.5 citroen
zeezout en versgemalen zwarte peper
5 zoete aardappels, elk in 8 lange parten
olijfolie
sap van 0.5 citroen
1 theel. komijnzaad, gekneusd in een vijzel met een stamper
1 theel. korianderzaad, gekneusd in een vijzel met een stamper
2 aubergines, beide uiteinden verwijderd, in 1 cm dikke plakken
extra vergine olijfolie
4 little gems, in vier parten
100 g geschaafde amandelen, geroosterd
pitten uit 1 granaatappel
de blaadjes van een bos munt, gesnipperd
de blaadjes van een grote bos peterselie, grofgesneden
1 rode chilipeper, fijngehakt

Bereiding

Bereidingstijd: tot 20 minuten Verhit de oven tot 200 °C. Maak in die tijd de babaganoush. Ik gebruik mijn grootste gasvlam, maar u kunt als u geen gas hebt ook een hete grillpan gebruiken.

Prik de schil van de aubergines op verschillende plaatsen in en leg ze direct in de vlam. Draai de aubergine met een tang elke minuut een slag zodat de schil rondom gelijkmatig geblakerd en zwart is.

Haal de aubergines als ze allebei geblakerd zijn en zacht aanvoelen (na circa 10 minuten) van het vuur en laat ze afkoelen.

Leg de zoete aardappels in een grote braadslee. Besprenkel ze met olijfolie en citroensap en bestrooi ze met komijn- en korianderzaad. Voeg zout en peper toe en meng alles goed door elkaar. Rooster de zoete aardappels 15 minuten in de oven.

Snijd de geblakerde aubergines zodra u ze kunt vasthouden over de lengte doormidden en schep het vruchtvlees eruit. Doe het vruchtvlees in een kom met de overige ingrediënten voor de babaganoush, voeg zout en peper naar smaak toe en prak alles met een vork fijn.

Foto's van HOFFY's, de zaak van de gebroeders Hoffman te Antwerpen
18/3/2025

