

HET DAGELIJKSE ONTBIJT

Menu Het dagelijkse ontbijt – Juiste inspanning-Waarom doorgaan met schrijven?

We hebben voedzame stoffen nodig (koolhydraten, eiwitten, vetten) en mineralen, vitaminen, vezels. Een aantrekkelijke, gezonde en voedzame en maaltijd stel je het gemakkelijkste samen door met elk dagmenu en liefst bij elke maaltijd een grote variatie aan te bieden. Altijd groente en/of fruit, granen, zuivel, ei, noten en/of peulvruchten en plantaardige vetten - gekookt en rauw, puur en in heerlijke recepten verwerkt. Ons standaard ontbijt menu is het volgende.

Birmese rijst met kikkererwten en (recept hieronder)

Havermoutpap (recept hieronder)

Gestoofde pruimen (droge pruimen; gemiddeld 1 kg per 30 personen dagelijks)

Muesli, cruesli en glutenvrije cornflakes (behoefte is zeer variabel; reken voor de eerste 4 dagen voor 30 personen op 300 g dagelijks van muesli en cruesli elk, en voor de 10 dagen op één pak glutenvrije cornflakes; vul daarna aan op basis van het gebruik).

Yoghurt, kwark, warme melk (reken voor de eerste 4 dagen voor 30 personen op dagelijks 1 liter yoghurt, ½ liter melk en ½ liter kwark, dat is ca. 2x de gemiddelde behoefte; vul daarna aan op basis van het gebruik. Let op: dit is exclusief melk voor in de pap en koffie, toetjes etc.)

Diverse soorten brood (gemiddeld gaan 1 ½ ofwel 1 snee per persoon op – een brood is ca 25 sneetjes. Reken bij 60-65 personen op 3 normaal grote broden per dag). Is inclusief vijfduurtje en lunch.

Kaas, licht belegen (in plakjes gesneden; dagelijks gemiddeld 1 kg per 30 p. of 1 plak p.p.)

Fruit (gemiddeld 3 kg fruit per 30 personen dagelijks)

Kannen koffie, zwarte thee en kruidenthee (behoefte is zeer variabel; zelf zetten kan ook altijd)

Aantekeningen

Plus elke dag iets anders: een andere soort brood, broodjes, krentenbrood, ontbijtkoek, beschuit, knäckebröd; en/of een andere speciale kaas (altijd in plakjes), 1x sinaasappelsap, misschien 1x gekookte eieren etc. etc.

Traditie is: croissants op dag 5 (de start van Vipassana).

Ingrediënten PM

60-65 personen	dag + nr.	Het dagelijkse ontbijt	[25-30] pers.
PM	o10x	Veel houdbare zaken staan al op onze boodschappen-basislijst voor start van de cursus. Pas de lijst aan je eigen invulling aan, check zelf dagelijks je voorraadkasten en vul de voorraden aan naar behoefte.	PM
2 kg X 10	o10	Voor Birmese ontbijtrijst bijv. is dagelijks tot 2 kg [1 kg] nodig.	1kg x 10

Stappenplan

DAAGS TEVOREN:

Maak afspraken voor de planning en taakverdeling, deel de recepten uit en zorg voor voorbereidingen: in de week zetten etc.

Recept 2x Havermoutpap – (Porridge)

Ontbijt, glutenvrij, 1x eiwitrijk en 1x bovendien zonder zuivel.

Voedzaam en vezelrijk - ondersteunt samen met wat pruimen een goede darmwerking wat wel handig is als je een groot deel van de dag op het meditatiekussen zit.. Elk seizoen

Vorbereiding: 5 min. ---Bereiding: 40-[30] min. ---Afwerking: 10 [5] min.

Ingrediënten

60-65 personen	elke dag	Havermoutpap* – 2x (reken15-20 g havervlokken p.p. en per 300g een liter vocht)	[25-30] pers.
		1 MET MELK	
800g	o1	havervlokken (liefst grof geplet voor iets beet)	400 g
3300 ml	o1	half water en half melk (voor een prettig romige /niet slijmerige pap);	1650 ml
3 theel.	o1	zout (per 250 g haver 5 gr = 1 afgestreken kleine theel))	1 1/2 theel.
		2 ZONDER MELK VOOR VEGANISTENr	
400g	o2	havervlokken (liefst grof geplet voor iets beet)	200 g
1300 ml	o2	water	650 ml
1 1/2 theel.	o2	zout (per 250 g haver 5 gr = 1 afgestreken kleine theel))	3/4 theel.

*** Let op: week en kook geen havermout die droog zacht aanvoelt, zoals H-O. Zulke havermout strooi je van het fornuis af al roerend in het kokend hete vocht of maak je in de magnetron klaar. Laat daarna minstens vijf minuten staan. Haverpap zal almaar dikker worden tot ze helemaal is afgekoeld.**

Vorbereiding:

- Gebruik je grof geplette havervlokken dan kun je de kooktijd halveren door ze voor te weken. Kies voor iedere pap een pan met dikke vlakke bodem die groot genoeg is – de vlokken zullen ca. 5 x zoveel aan volume opzwellen. Aan te raden is voor beide soorten pap apart alleen het nodige water exact af te meten en de vlokken daarin in de week te zetten. Wil je eerder toe bereide pap gebruiken, check hoeveel in de koeling staat; of die met melk is toe bereid en of meer nodig is.

Bereiding:

- Meet de melk af voor de pap MET MELK. Je kunt deze melk apart verhitten om de opwarmtijd te bekorten.
- Zet – voor iedere pap - de pan met vlokken en (week)water op het fornuis, strooi het zout over de inhoud en zet vuur/kookplaat op de hoogste stand. Voeg voor pap MET MELK de afgemeten melk toe. Zodra het vocht begint te borrelen, zet je het vuur laag en begin je de pap met een houten lepel te roeren. Vooral pap met melk en door het koken dikker wordende pap brandt snel aan.
- Blijf roeren en pas de stand van het fornuis zo nodig aan zodat de vlokken zacht worden en de pap zachtjes pruttelt en niet aanbrandt. Reken op ca. 10 minuten kooktijd bij voorgeweekte vlokken. Neem de pan van het vuur zodra de vlokken beetbaar zijn en zich een crèmige / samenhangende pap begint te vormen.
- Eerder toe bereide afgekoelde pap die klonterig/vast is met staafmixer fijnmaken. Vocht toevoegen en roerend mengen met kokend vocht of kokende bijna gare verse pap. Door en door verhitten.

Afwerking: Voeg eventueel heet water toe voordat je de pap opdient. Engelse porridge hoort heel dik te zijn met een kluit boter erbovenop, maar de meeste Nederlanders hebben liever wat dunnere pap. Dien op met een kan hete melk – en suiker, honing en boter - zodat iedereen zijn pap naar eigen voorkeur op smaak kan brengen.

Recept Birmese rijst met kikkererwten

Ontbijt, voedzaam, eiwitrijk, zonder zuivel, glutenvrij? (afhankelijk van de sojasaus).

Elk seizoen

Vorbereiding: 40 [20] min. excl. weken---Bereiding: 30-[20] min. ---Afwerking: 3 min.

Ingrediënten

60-65 personen	elke dag	Birmese rijst met kikkererwten	[25-30] pers.
600g droog of 1200 g uitgelekt	o1	kikkererwten	300 g droog of 600g uitgelekt
2000 g	o1	rijst (droog, lange korrel*)	1000 g
<160 g		uien (een = ca 80 g)	<80 g
< 200 ml		zonnebloemolie (bakolie)	<150 ml
6 theel.	o2	zout	3 theel.
2-4 eetl.	o2	donkere zoute sojasaus (liefst glutenvrij)	1 – 2 eetl..
2x 1	o2	mango pickles of chutney (pittig); pot of dessertschaaltje (a 200ml)	2X 1/2
PM		Knoflook	PM

*** Hoeveelheid is ruim; zilvervliesrijst lange korrel, van een soort met ca 8 minuten kooktijd droog koken in precies 1 ½ keer zoveel water geeft mooie droge losse rijst. Zout na de rijst in het water strooien. Hou de hoeveelheden aan; te grove ui, teveel of teveel olie of sojasaus doen af aan de smaak.**

Vorbereiding:

- Gebruik je droge kikkererwten week die dan ca 12 u, en kook ze 30 a 60 min tot zacht. In vocht laten afkoelen en dan uitlekken (vocht kun je gebruiken voor aquafaba). Voor betere verteerbaarheid pellen (gaat nat makkelijker).
- Kook rijst met zout daags tevoren. Zet schone met olie ingewreven wok klaar. Snij knoflook in reepjes en voeg bij mango pickles + ruim zonnebloem olie (knoflook moet bedekt zijn met olie).

Bereiding:

- Pel de ui en snij die heel fijn in flinterdunne reepjes of stukjes. Geen stukjes mogen meer te zien zijn in de toebereide rijst.
- Wrijf de rijst helemaal los met je handen – zorg dat alle klonten verdwijnen. Druppel de afgemeten sojasaus over de rijst en vermeng dan zodat alles iets kleur krijgt. Let op dat je niet teveel toevoegt! Zet uitgelekte gepelde kikkererwten klaar.
- Veeg de wok met droog papier schoon, verhit hem met de olie erin, uisnippers toevoegen en blijven omscheppen tot mooi glazig-lichtbruin – niet verbrand, wel zacht. Voeg kikkererwten toe en de helft van de rijst Blijf omscheppen – let op dat je alles zowel van het midden als de zijkanten van de wok af schept. Klonten openbreken. Voeg alleen scheutje olie toe indien nodig en pas temperatuur aan zo nodig; het is niet de bedoeling dat je bruine korsten krijgt. .
- Proef en breng zo nodig op smaak met zout of op kleur met druppels sojasaus. Zet vuur uit en laat rusten tot het bijna tijd is om op te dienen.

Afwerking: Een twee minuten verhitten en omscheppen op het laatst is lang genoeg. Opdienen in wok met deksel erop en pickles en chutney ernaast.