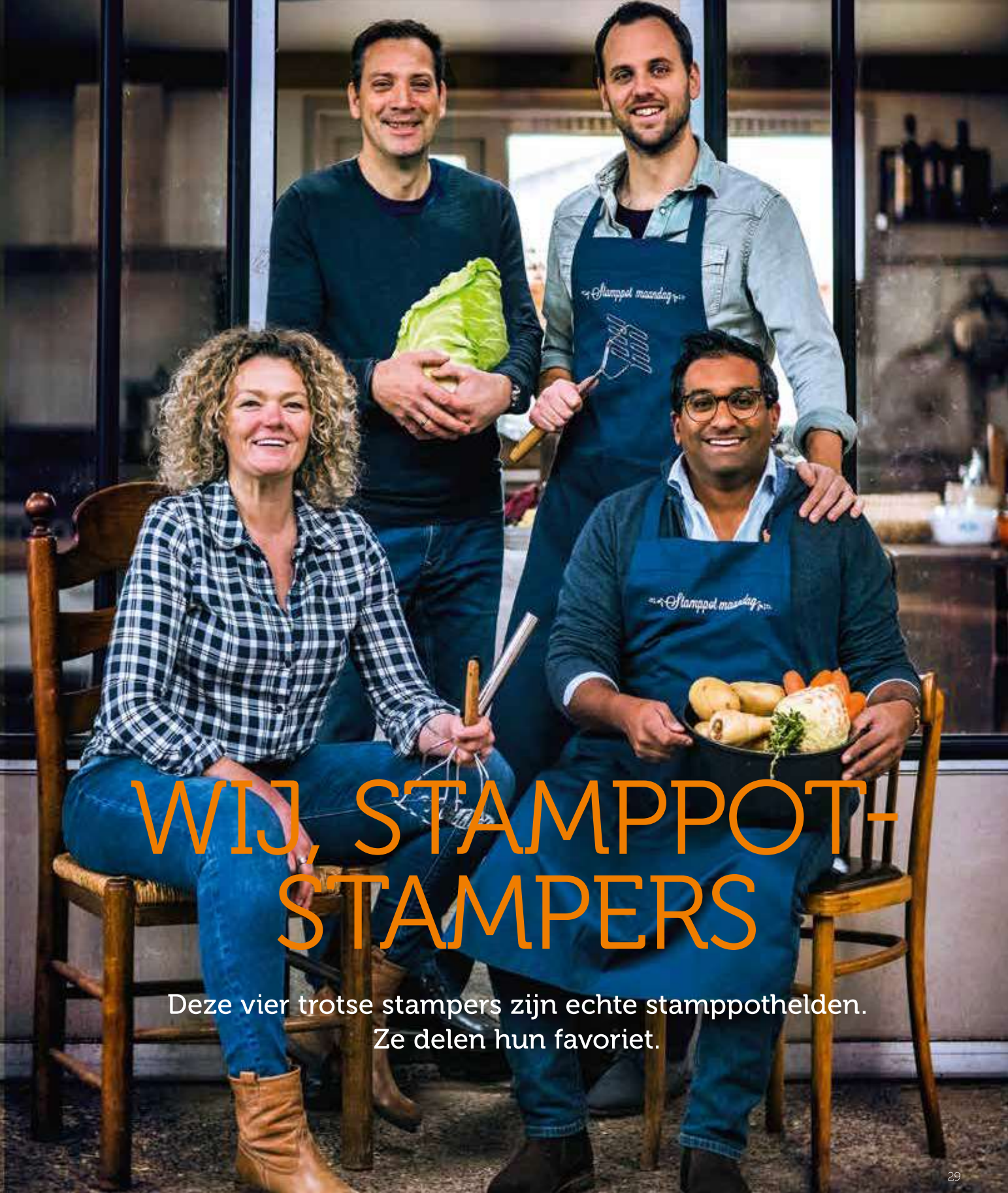


AVONDETEN



WIJ, STAMPPOT- STAMPERS

Deze vier trotse stampers zijn echte stampothelden.
Ze delen hun favoriet.



Kijk voor het recept van deze spitskoolstamppot met wittekoolsalade op pagina 36.

ERWIN:

"Met kool kun je geweldig combineren, er zijn genoeg soorten om verrassende combinaties mee te maken!"

Stamp smakelijk!

Erwin Hendriks (48, Sneek) werkt als chef bij NH Catering & Events en werd vorig jaar tweede in de finale van 'De Lekkerste Stampot van Nederland'.

“Voor deze wedstrijd was het de bedoeling om met zo min mogelijk zout tóch een smaakvolle stampot te maken. Als je een beetje creatief bent met je ingrediënten heb je amper zout nodig”, vertelt chef Erwin. “Met kruiden, specerijen en combinaties als zoetzuur voeg je op een gezonde manier heel veel smaak toe aan je gerechten. Verder gebruik ik het liefst lokale en duurzame producten. Er komt hier zoveel van het land, in de hele regio groeien bijvoorbeeld kolen en aardappelen. Als ik vanuit Sneek naar mijn werk in Oosthuizen rijd, kom ik onderweg van alles tegen. Ik haal dan ook regelmatig ergens wat verse spullen op!”



Vanka-directeur Lennard van Kampen

HOLLANDSE TOPPERS

Van welke pieper maak je nou de allerlekkerste stampot? We vroegen het Lennard van Kampen, de aardappelleverancier van Coop.

Familiebedrijf Joh. Van Kampen is dé aardappelleverancier van Coop. Het bedrijf werd in 1938 opgericht door opa; inmiddels staat de derde generatie aan het roer. Met een duurzame visie: minder bestrijdingsmiddelen, gehalveerd water- en elektragebruik en een CO²-neutrale fabriek. Ook wordt er samen met onder andere Coop gekeken naar het verduurzamen van de verpakkingen.

LEKKER LOS

“Eigenlijk zijn alle kruimige tot zeer kruimige aardappelrassen geschikt voor stampot. Een kruimige aardappel valt goed uit elkaar waardoor je hem makkelijk kunt stampen.”

GOEDE BASIS

“Natuurlijk telt ook de smaak: de aardappel is immers de basis van je stampot. Hollandse rassen als de Frieslander of Milva vinden wij ideale stampaardappelen, zowel wat kookeigenschappen als smaak betreft. In het schap zijn dit de zakken met het blauwe ‘kruimig’ label.”

STRUCTUUR

“Kook de aardappelen in een laag water. Houd vooral de juiste kooktijd aan: die hebben ze nodig om goed kruimig te worden. Voor een smeulige puree voeg je tijdens het stampen wat melk of room toe. Doe dat in delen, zo kun je zelf bepalen of je de puree wat grover of juist glad wilt hebben.”



Nederlandse bodem

Het natuurlijke zuivere zout van JOZO wordt al sinds 1929 gewonnen in Nederland.

Perfecte maaltijd

Met JOZO breng je ieder gerecht perfect op smaak. Fijne korrels zout lossen sneller op en zijn daarom ideaal voor tijdens het koken. Grof zout geeft langer smaak en komt het beste tot zijn recht als finishing touch.

Bewust koken met JOZO

JOZO bewust bevat 70% minder natrium dan gewoon zout. Hiermee helpt JOZO je bij het maken van smakelijke gerechten, zoals deze gegrilde groenten. Kijk voor het recept van deze gegrilde groenten en nog veel meer lekkere recepten op onze website.

WWW.JOZO.NL



Stamp eens wat anders

Karin Schenk (45, Ursem) is cateraar en pannenkoekenkok, geeft smaaklessen op basisscholen en verzorgt met haar eigen 'Karin's Kookcollege' themaworkshops op maat.

"Ik kom recht uit de Hollandse pot", vertelt Karin met een lach. "Mijn vader was aardappelteler dus bij ons op de boerderij stond regelmatig een pan stamppot op tafel. Ik ben echt fan! Mensen zien stamppot vaak als 'simpel eten': snel een maaltijd in elkaar draaien waar alles in zit. Maar je kunt er zoveel meer mee! In mijn stampotworkshops wil ik deelnemers graag uitdagen om eens wat minder gebruikelijke combinaties te proberen. Spelen met klassieke smaken als zoet, zout, zuur en pittig levert verrassende stamppotten op. Zo vertelde een 75-jarige mevrouw tijdens een workshop: ik maak mijn hele leven al stamppotten, maar nu heb ik er vijf geleerd die ik zelf nooit bedacht zou hebben!"



Kijk voor het recept van deze rodekoolstampot met appeltjes op pagina 36.

WINTERKONING

Rodekool zit tjokvol vitamine C, E en K én andere gezonde stoffen zoals kalium en natuurlijk foliumzuur. Precies wat je in de winter nodig hebt!



TUSSEN DE KOEIEN

In Zunderdorp, aan de groene rand van Amsterdam, ligt de biologisch-dynamische boerderij De Stadshoeve. Een prachtige plek waar je ook terecht kunt voor trouwerijen en familiefeesten. In de gezellige stalkeuken mochten onze chefs hun stampkunsten vertonen.

Meer weten? stadshoeve.nl



KARIN:

"Tijdnood? Maak je stamppot van tevoren en schuif hem 's avonds in de oven."



SPAANSE KOST

Niets zo Hollands als stamppot, zou je denken. Toch waren het Spaanse soldaten die tijdens de Tachtigjarige Oorlog in Leiden de kiem legden voor onze hutspot: met hun prak van pastinaak, wortel en ui. Pas driehonderd jaar later nam de aardappel de plek in van de pastinaak.

JAN WIJBE:

*"Woensdag gehaktdag,
maandag stamppotdag!"*



Samen stampen

Arthur Augustijn (35, Rotterdam) en Jan Wijbe Koehoorn (33, Groningen) zijn echte stampotvrienden. Op stampotmaandag.nl delen ze hun beproefde recepten.

“We zijn al bevriend sinds onze studie in Groningen en werkten daarna allebei nog een tijd voor dezelfde uitgeverij in Meppel”, aldus Arthur en Jan Wijbe. “Op maandagavond hadden we geen van beiden een vast programma en zo ontstond het idee om dan na het werk samen boodschappen te doen en te koken. Stampot vonden we lekker én makkelijk: dat werd dus stampotmaandag! We begonnen met z’n tweeën maar geleidelijk schoven er steeds meer vrienden aan. Tot er elke maandag wel een groepje mensen kwam eten. Chef-koks zijn we niet, maar onze recepten vielen zo in de smaak dat we besloten ze op een website te delen. Intussen zien we elkaar niet meer wekelijks maar als we samen koken, is stampot vaste prik!”



RESTJES-RÖSTI

Nog wat stampot over van gisteren? Karin maakt er vaak ‘rösti’ van. Klop een eitje los en prak het in delen door de koude stampot tot die smeugig en wat plakkerig is. Vorm met de hand balletjes en druk die plat tot een soort rösti-rondje. Bak de rondjes in de koekenpan in boter of olie om en om tot ze mooi goudbruin zijn.



ALLES IN EEN ZAK

Geen inspiratie of altijd maar weer dezelfde stampot? Wij hebben stampotzakken met heerlijke combinaties. Wat dacht je van een pittige boerenkoolstampot met chilipeper of een pompoenstampot met groene kool, wortel en bosui? Gemakkelijk alles in een zak!

Spitskoolstamppot met wittekoolsalade

In chef Erwins stamppot proef je de smaken van West-Friesland!

45 MINUTEN | 4 PERSONEN

• 200 gr hamschijf • ½ bouillonblokje • 100 ml natuurazijn • 75 gr suiker • ½ el kurkuma • 1 steranijs • 1 kaneelstokje • 150 gr witte kool • 1,2 kg kruimige aardappelen • ½ tl zout • 200 gr prei • 200 gr spitskool • 120 gr roomboter • ¼ rode peper • ½ el kerriepoeder • 100 ml volle melk • 50 gr hazelnoten



Zet de hamschijf op met koud water (net onder water) en het halve bouillonblokje en laat 45 minuten garen op laag vuur.

WITTE KOOLSALADE

Breng de azijn met de suiker, kurkuma, steranijs, het kaneelstokje en 100 ml water aan de kook. Snijd de witte kool in fijne reepjes. Zeef de spererijen uit de azijn en giet het vocht over de witte kool. Laat de kool hierin afkoelen. **STAMPBOT** Schil de aardappelen, halveer ze en kook ze in circa 20 minuten gaar in ruim water met het zout. Snijd de prei en spitskool in niet te grove reepjes. Stoof deze zachtjes gaar in 30 gr roomboter en de fijngesneden rode peper en kerrie. Stamp de gare aardappelen met de spitskool en prei. Voeg voor de smeuïgheid de melk en 50 gr roomboter toe. Snijd het gare vlees in kleine blokjes en bak deze krokant in 40 gr roomboter. Meng de helft van het vlees door de stamppot. Bak de hazelnoten in een pan zonder boter tot ze mooi gebruind zijn. Serveer de stamppot op borden of in een mooie schaal voor een verrassend effect. Verdeel de rest van het vlees over de stamppot en top af met de gebakken hazelnoten voor een lekkere crunch. Serveer de wittekoolsalade erbij om het gerecht een frisse draai te geven.

PER EENPERSOONSPORTIE 735 KCAL | 37 GR VET | 72 GR KOOLHYDRATEN | 23 GR EIWIT | 10 GR VEZELS | 1,1 GR ZOUT

Rodekoolstamppot met appel en cranberry-portjus

Hartverwarmend lekker, deze kleurrijke vegetarische stamppot van Karin.

30 MINUTEN | 4 PERSONEN

• 750 gr kruimige aardappelen • 1 groentebouillonblokje • 500 gr verse rode kool • 4 kleine appels • 2 kruidnagels • 1 el zout • 100 ml rode port • 200 gr gedroogde cranberries • 80 ml melk • 50 gr boter • ½ tl nootmuskaat • ½ tl kaneel • ½ tl gemalen kruidnagel of zwarte peper



Schil de aardappelen en kook ze in 20 minuten gaar in water met het bouillonblokje. Giet ze af en bewaar het kookvocht. Snijd de rode kool in niet te fijne reepjes. Schil

de appels en verwijder de klokhuizen. Snijd 2 appels in blokjes. Kook de rode kool in water met de kruidnagels, het zout en de blokjes appel in ongeveer 20 minuten gaar. Giet af, maar bewaar het kookvocht voor de jus. Verwijder de kruidnagels. Verwarm in een pannetje de port, cranberries en 1 kopje rodekoolkookvocht en laat ongeveer 10 minuten wellen op laag vuur. Stamp de aardappelen met de melk en 25 gr boter tot een smeuïge puree, gebruik eventueel nog wat kookbouillon om hem wat smeuïger te maken. Schep de rode kool door de puree. Breng op smaak met nootmuskaat, kaneel en gemalen kruidnagel of zwarte peper. Snijd de overgebleven 2 appels in plakjes. Bak ze in 25 gr boter in een koekenpan mooi bruin. Schep de stamppot in een serveerring op (warme) borden. Verwijder de ring en garneer met de portjus en plakjes gebakken appel.

PER EENPERSOONSPORTIE 540 KCAL | 12 GR VET | 89 GR KOOLHYDRATEN | 7 GR EIWIT | 12 GR VEZELS | 2,6 GR ZOUT

Stamppot van wintergroenten met gehaktballetjes

Een goedgevulde stamppot vol vitamines van Arthur en Jan Wijbe.

30 MINUTEN | 4 PERSONEN

• 1 kg kruimige aardappelen • 400 gr knolselderij • 2 winterpenen • 4 pastinaaken • 2 uien • 6 el olijfolie • 1 el (verse) tijm • 4 bosuitjes • 2 kleine eieren • 80 gr paneermeel • ½ tl zout • 1 tl chilipoeder • 400 gr gehakt • peper



Schil de aardappelen en kook ze in ongeveer 20 minuten gaar. Schil intussen de knolselderij, winterpeen, pastinaak en ui. Snijd de groente grofweg in

dobbelsteenachtige stukjes en fruit ze met 4 el olijfolie en de tijm in de pan zachtjes gaar. Voeg eventueel halverwege een glaasje water toe en laat het vocht langzaam verdampen. Hak intussen de bosuitjes grof. Meng deze met de eieren, het paneermeel, zout en chilipoeder door het gehakt. Rol hier balletjes van en bak ze in 2 el olie bruin en net gaar. Stamp de aardappelen fijn en schep er de groenten doorheen. Proef en voeg eventueel zout en peper naar smaak toe. Serveer de stamppot heet met de gehaktballetjes er bovenop.

PER EENPERSOONSPORTIE 860 KCAL | 38 GR VET | 83 GR KOOLHYDRATEN | 36 GR EIWIT | 22 GR VEZELS | 1,8 GR ZOUT

MEER STAMPBOT?

Kijk op coop.nl/stamppot voor meer heerlijke stamppotrecepten.