



Voorgerecht

rauwe groenten (crudité) met dipsausen

Gerecht

pasta met saus van diverse groenten en tomaten en sojasukjes geraspte parmezaan



Nagerecht

gelakken appel met rozijnen, kaneel en mascobadosuiker in een grote paellapan



Opgelet alle ingrediënten zijn berekend voor 40 personen tenzij anders vermeld.

dag 1
donderdag 12 juni 2003

Menu

Voorgerecht
rauwe groenten (crudité) met dipsausen

Gerecht
Pasta met saus van diverse groenten en tomaten en sojastukjes
Geraspte parmezaan

Nagerecht
Gebakken appel met rozijnen, kaneel en mascobadosuiker in een grote
paellapan

Voor de mayonaise: 3 eieren is voldoende, wordt aangelengd met yoghurt

Mayonaise

Belangrijk is: dat alle ingrediënten dezelfde kamertemperatuur hebben, dan lukt het zeker.

Nodig: 1 ei dooier

1 koffielepel mosterd

¼ liter olie, een zachte olie zoals saffloerolie

azijn, liefst wijnazijn of appelazijn, citroensap kan ook

peper, zout

Meng de dooier flink met de mosterd.

Voeg langzaam en al roerend, beetje bij beetje de olie toe en blijf flink roeren.

Voeg peper en zout toe en tenslotte ook een heel klein scheutje azijn of citroensap.

Wil je een "witte" mayonaise, voeg dan op het allerlaatst enkele druppels water toe.

Mocht de mayonaise mislukken (en dit gebeurt bij iedere kok wel eens, dus niet panikeren) dan zijn ook hier weer trucjes toe te passen. Je gooit de mislukte mayonaise niet weg.

Je begint gewoon opnieuw, met nieuwe ingrediënten. Als deze lukt, dan roer je beetje bij beetje de mislukte mayonaise toe. Goed mengen en je hebt een portie voor twee. Bewaren in de koelkast in een gesloten potje. Mayonaise met olijfolie heeft meer kans op mislukken.

Mayonaise met yoghurt

Hier kan je er nog een lepel yoghurt tussen te doen

De mayonaise wordt er ook luchtiger door.

Mayonaise met kruiden

Je kan bij de mayonaise (al dan niet met of zonder yoghurt), een soeplepel gehakte peterselie, of bieslook enz..toevoegen.

Mayonaise met tomatenpuree

Je kan bij de mayonaise (al dan niet met of zonder yoghurt), een soeplepel tomatenpuree toevoegen.

Mayonaise met look

Je kan bij de mayonaise (al dan niet met of zonder yoghurt), een teentje fijngesneden look toevoegen

in een aparte kom , of een potje met schroefdeksel, de ingrediënten voor de dressing doen en mengen of schudden.. over de salade gieten en goed mengen.

Bananenroom

Klop de slagroom stijf, eventueel met een beetje suiker.

Plet de bananen met een vork fijn. Dan de room met de bananenmoes mengen.

Voeg bij. Voeg ook al de andere ingrediënten toe en mix de soep.

Koude quinoaspaghetti 3 pakken quinoaspaghetti
16 el citroensap
8 el olijfolie
2 bussel Peterselie
10- Tomaten
Verse muntblaadje
zeezout
Peper

Quinoa eerst voorkoken in kokend water.
Nadien goed laten uitlekken

De peterselie, pijpajuintjes en tomaten (indien gewenst pellen) zeer fijn snijden.
De muntblaadjes wassen en scheuren.
Alles goed mengen. Koel wegzetten.

Linzensalade

500 gr linzen
2 rode paprika
2 gele paprika
2 rode uien
2 komkommer gehakt
dressing:
2 dl olijf of saffloerolie
4 el citroensap
1 tl gemalen komijn
2 teentjes knoflook
zout en peper

De linzen goed wassen en gedurende 20 minuten gaar koken.

Paprika's wassen, doormidden snijden, zaadlijsten verwijderen en in kleine stukken snijden
ui en komkommer snijden
alles mengen

Mayonaise zonder ei
1 soeplepel sojamelk (of gewone melk)
2 soeplepels saffloerolie
(kruiden) zout
peper
alles flink mengen tot de saus dikker wordt.

Wortelen en komkommers goed wassen en in de lengte doorsnijden, indien nodig ook nog halveren, ze moeten ongeveer 10 cm lang zijn.

Bloemkool wassen en de roosjes in kleine hapklare stukjes verdelen

Paprika wassen en van boven naar beneden halveren, zaden verwijderen en op dezelfde manier (dus van onder naar boven) er schijfjes afsnijden

Kerstomaatjes goed wassen. Steeltje mag er aan blijven.

Spaghetti met tomatensaus

Nodig: 1) uien (naargelang de grootte)
2) allerlei groenten, zoals prei, selder, knolselder, look, bloemkool, broccoli, wortelen, paprika, 3-5 tomaten...

3) fijne sojabrokjes
4) olijfolie, of andere plantaardige olie of margarine
5) pasta

De groenten worden allemaal in kleine stukjes gesneden en vervolgens gestoofd, maar eerst de uien,

Dan in volgorde van hardheid en dus snel of niet snel klaar: look, wortelen, prei, knolselder --- let op bloemkool en broccoli zijn zeer snel te gaar. Voortdurend roeren en oppassen dat niets verbrandt, zonodig een

beetje! (= ½ glaasje) water toevoegen. Ook het vuur niet te hoog zetten, in het midden, tussen minimum en maximum is meestal goed.

dan mogen de sojabrokjes er bijgevoegd worden

Als alles erin zit, een klein beetje water bijvoegen en dan de fijngesneden tomaten toevoegen

Saus binden:

Saus zelf binden = in aparte pot, boter (margarine) of olie opwarmen 5-6 soeplepels bloem toevoegen. Onder voortdurend roeren 5 minuutjes (hoog vuur) laten koken. Van het vuur nemen, zout toevoegen ook nog de Italiaanse kruiden Alles toevoegen bij de groentenmix.

VOOR DE LEKKERBEKKEN: met room of sojaroom(de eventuele overschot van de dipsaus) tot gewenste dikte afronden, maar met melk of water(of het restwater uit het groentestomertje) kan dit ook.

Spaghetti gaar koken in kokend, gezouten water, het water moet eerst goed doorkoken voordat de spaghetti erbij kan. Neem ongeveer 1 liter water voor 100 gr pasta.

De pasta moet 6 – 7 – 8 minuten koken (afhankelijk van de pasta, zie hiervoor op de verpakking).

De pasta goed losroeren in het water. Af en toe roeren.

Dan afgieten en eventueel terug in de pot met een beetje boter of olie. Nogmaals goed losroeren en opdienen.

Dus :

1. water koken
2. zouten
3. pasta erin
4. roeren
5. 6 tot 8 minuten pasta koken
6. roeren
7. afgieten
8. terug in pot met boter of olie
9. roeren
10. opdienen met de saus

bieslook

Pesto maken = alle ingrediënten mengen met de keukenmachine..

Per persoon 2 kleine stukjes seitan nemen en 1 zijde met de pesto besmeren. Vervolgens de 2 stukjes op elkaar leggen en inpakken in een lapje bladerdeeg eventueel met een strikje bieslook vastknopen

maar dan moet de bieslook even in kokend water worden geblancheerd.

in de oven, op 210-220 ° gedurende +/- 15 – 20 minuten

Gazpacho

24 tomaten
8 komkommers
8 rode paprika's (indien voorradig)
8 gele paprika's
16 teentjes look
0,7 liter tomatensap
200 ml olijfolie
sap van 4 of 4 eetlepels

500 ml yoghurt
1 tl suiker
peper
shoyu
tijm

om te serveren:

lenteuitjes, zeer fijn snijden
in fijne stukjes gesneden blokjes
komkommer
fijngehakte dragon
enkele repen komkommerschil

Ontvel de tomaten en snij ze in 4 parten.

Snij van de komkommers 6 repen van de schil (dit wordt straks gebruikt voor de garnering en hou ook ¼ van de komkommer achter, deze wordt in zeer kleine blokjes gesneden) Hak de rest van de komkommers grof.

Snij ook de paprika's fijn. Pers de look en

Pesto

2 potjes verse basilicum
3 tot 6 teentjes look
3 eetlepels gemalen parmesan
2 eetlepels dennenpitten
3 eetlepels olijfolie
zeezout

Maal de pijnboompitten in een keukenmachine of molen of plet ze in een vijzel. Gebruik je grof zeezout dan moet deze hier reeds toegevoegde worden. Voeg de basilicum(grof gehakt) toe en maal weer even. Doe geleidelijk de geraspte kaas erbij en mix. Giet beetje bij beetje de olijfolie erbij tijdens het mixen. Voeg peper en zout toe.

Komkommernetjes

4 komkommers
2 bosjes radijsjes
peterselie.

Druivenaperitief

2 liter ongezoet
druivensap

1 à 2 teentjes look

Pers de teentjes look in het druivensap
Laat dit minstens 1 uur trekken, doch niet te lang anders wordt het erg sterk.
Zeef het sap en verdeel het over de glazen.

Seitan in een pakje

6 pakken seitan
3 bladerdeeg
Voor de pesto:
Zie vorige les

Nagerecht

Rozijntjes even weken in lauw water
Appelen wassen
Halveren, klokhuis verwijderen en in schijfjes snijden.
Olie in de pan doen , en de appeltjes langzaam bakken, en dikwijls roeren.
½ pak mascobadossuiker mengen met kaneel en eventueel cardamom
Rozijntjes en suiker toevoegen en nog eventjes mee bakken.

Dag 2
Vrijdag 13 juni 2003

Menu

Soep
Wortel sinaasappelsoep

Gerecht
Groentetaarten

- gemengde taart met korstdeeg
- quiche met Brie of Camembert met pizzadeeg
- broccoli bloemkooltaart met korstdeeg
- wortelcake

rauwkost : bladsla met vinaigrette

Nagerecht
Fruitsalade

Dag 7
Dinsdag 24 juni 2003

Menu koud buffet

Aperitief
Druiven apero

Voorgerecht
Gazpacho

Gerecht
Tabouleh
Seitanpakje met pesto

Komkommer mannetjes
Linzensalade

Nagerecht
Aardbeien room

Drank
Kefirlimonade

of citroenschil aan de kook samen met de gierstspaghetti.
Draai het vuur op de laagste stand, voeg de helft van de suiker toe en laat de gierstspaghetti nog 30 à 40 minuten zachtjes gaar koken.

Maak het fruit schoon en snij het in stukjes.

Was de krenten en de rozijnen en wel ze in heet water.

Bestrooi het fruit met wat suiker.

Beboter een ovenschotel. Leg de helft van de gierstspaghetti in de schotel, vervolgens het fruit en dan de rest van de gierstspaghetti.

Klop de eieren los met de room en de andere helft van de suiker en giet het mengsel over de gierstspaghetti.

Zet de schotel in het midden van de oven op 175° gedurende ongeveer 30 minuten. Dien warm op.

Vinaigrette of dressing

= voor op rauwkost, salades, enz...

Bij een vinaigrette kan je alweer fantaseren naar hartelust.

1. Voor de basis van een vinaigrette heb je nodig:

3 soeplepels olie (vb een zachte saffloerolie of olijfolie)

1 soeplepel wijnazijn, (of ciderazijn, of appelazijn, of balsamico azijn) of citroen

zout of kruidenzout

peper

Dit alles in een leeg potje van vb confituur doen, schroefdeksel erop en flink schudden.

Op 3 minuten klaar !!

SOEP

Wortel-sinaasappelsoep

3 kg wortelen

4 soeplepel morga

12 sinaasappels

peper

1 eetlepel rietsuiker

2 ½ bosjes kervel

9 liter water

zeezout

Water koken en de morga hierin oplossen.

De wortelen wassen en in kleine stukjes snijden en toevoegen aan de groentebouillon.

Ondertussen de sinaasappels pellen en de

witte velletjes verwijderen,

(zeker doen anders wordt de soep bitter !!!)

in stukken snijden

en op het einde mee in de soep doen.

Nog 5 minuten laten meekoken, peper en riet-suiker

toevoegen, pureren en versieren met fijngehakte

kervel. Enkele blaadjes kervel achterhouden

om de soep te garneren, samen met een

madeliefje, bij het uitscheppen.

Pizzadeeg

5 gr verse gist
300 gr bloem
1 tl zout
5 el olijfolie

de gist verkrumelen in 1 ½ dl lauw water
in een kom de bloem doen
een kuiltje maken in het midden en het gistpapje er in doen , langzaam mengen en dan pas het zout toevoegen.
Alles minstens 10 minuten stevig kneden.
Deeg 45 minuten op een warme plaats wegzetten met een handdoek erover.
Deeg nogmaals goed doorkneden.
Dan uitrollen , in een ingevette taartvorm doen en even voorbakken 15 minuten op 225°

Vulling

Prei wassen en stomen of stoven.
Even laten uitdampen, eventueel een beetje zouten.
In de taartvorm op het deeg leggen en de brie (of camembert) en in schijfjes op schikken en in voorgebakken vorm doen.

en verder bakken gedurende +/- 30 minuten op 225°

Broccolitaart

voor het deeg :
300 gr bloem
1 ½ dl lauwwarm water
25 gram gist (of 9 gr droge gist)
1 tl zout
5 eetl olijfolie

voor de vulling:
800 gr broccoli
zout
4 eieren
geraspte kaas
wedena margarine (of andere)
2 dl sojaroomb of room

kaassaus
melk
boter/wedena
bloem

Kaassaus

Nodig: 100 gr boter (of margarine)
4 soeplepel bloem
1 liter melk (kan in nood ook met water)
of sojamelk
peper
zout
eventueel kruidnoot

De boter smelten op een matig vuur, bloem toevoegen en goed mengen.
Langzaam en onder voortdurend roeren de melk toevoegen en even laten koken. Blijven roeren. Peper en zout en kruidnoot toevoegen.

Voeg net voor het opdienen nog 100 geraspte kaas (vb gruyère, of belegen kaas) toe, flink doorroeren.

Broccoli

8 broccoli

broccoli goed wassen en kleine stukjes verdelen
en gedurende 10 minuten stomen.

Zoete Gierstspaghetti schotel 750 gr gierstspaghetti
3 liter melk
240 gr suiker (of minder) of honing
3 zakje vanillesuiker of een stukje
citroen
1 kg fruit vb peer, appel, ananas,
perzik, abrikoos, pruim ...
1,5 kg wat rozijnen en krenten
1 el suiker
kaneel
12 eieren
room of zure room

Breng de melk met de vanillesuiker

shoyou of tamari (= sojasaus)

Maismuffins

750gr bloem
300 gr maïsgries of polenta
3 eetl wijnsteenpoeder
9 eieren
15 eetl olijfolie
koriander
look
paprikapoeder
snuifje suiker
zout
5 ¼ dl water

Hak de knoflook fijn.
Zeef de bloem en de polenta samen met het wijnsteenpoeder in een ruime kom.
Klop de eieren flink op samen met de knoflook, de olie, de fijngehakte koriander, suiker en zout. Voeg als laatste het water erbij. Giet dit mengsel bij het meel, maar klop dit er niet te lang door, anders rijzen ze niet goed.
Verdeel over de papier vormpjes.
Niet te vol want ze rijzen nog.
15 tot 20 minuten bakken op 180°
NAGERECHT

Gekarameliseerde Wortelen

3 kg wortelen
suiker of honing
olie

De wortelen wassen, schillen en in de lengte doorsnijden.
KORT bakken in olie.
4 eetlepels honing toevoegen en de wortelen hierin laten karameliseren. ERBIJ BLIJVEN en goed in het oog houden. Blussen met 4-5 eetlepels wijnazijn en weg zetten.

Maak eerst het deeg, want dit moet toch wel even rijzen.

In een kom de gist verkruiden en oplossen in 1 ½ dl dl lauw water.
Intussen de bloem met zout vermengen, gispapje en olie toevoegen en 10 minuten flink kneden. Ongeveer 30 à 45 minuten laten rijzen.
Deeg nogmaals doorkneden en uitrollen. Vervolgens in de ingevette (margarine) vorm leggen.
Eventueel voorbakken zonder vulling.
Vulling:
Broccoli wassen, in roosjes verdelen; de stronkjes indien nodig schillen en in blokjes snijden.
Alles even in groentestomertje beethard stomen.
Eieren mengen met sojaroombonnetje en shoyu en nadien alles onder elkaar scheppen. Kaas eronder mengen.
Vulling in bodem doen en nog 20 minuten op 220° bakken

WORTELCAKE

8 middelgrote wortelen
sap van 2 sinaasappelen
125 cc maïsolie of saffloerolie
4 hele eieren
200 gr rietsuiker
350 gr bloem
1 zakje wijnsteenpoeder
boter
cakevorm

voor de cake:
Oven voorverwarmen op 180°
Wortelen in plakjes snijden en samen met sinaasappelsap en water, aan de kook brengen.
Zodra deze gaar zijn, laten uitlekken en afkoelen.
Meng in een blender met maïsolie en 4 DOOIERS tot een gladde puree. Klop de eiwitten stijf.
Meng de suiker met de bloem en de wijnsteenpoeder.
Zeef dit door de wortelpuree en meng goed.

Spatel dan voorzichtig de opgeklopte eiwitten door het beslag.
Giet alles in een ingevette bakvorm.
Bak ongeveer 30-35° minuten.

Gemengde groentetaart

voor het deeg = korstdeeg
Voor 2 taarten:
500 gr bloem
2 tl zout
300 gr boter
2 eieren

starten met de oven op 170° te zetten.

Voor het maken van het korstdeeg, zie apart blad deeg voorbakken

voor de groenten:

1 bloemkool
1 à 2 broccoli
½ à 1 bussel wortelen
2 uien
voor de saus:
+- 400 gr room
4 eieren
kruiden (cayennepeper, kerry,
gemberwortel, verse koreander,
... enz.)
2 pakjes kruidenkaas, vb
Streichfein of Boursin
mosterd
zeezout (indien gewenst)

Ui, wortelen, broccoli wassen, klein snijden en stomen. Als laatste, de bloemkool-roosjes toevoegen (zijn erg vlug gaar)
Opletten, de groenten gaan nog ruim een half uur in de oven dus zeker niet te gaar stomen !!!

saus: eieren loskloppen

Tomatensoep

5 uien
Tomaten : 10 stuks
10 aardappelen
soeppasta
morga
2 flessen tomatenpuree colruyt
zout
arame

Uien snijden en fruiten in olie.
Aardappelen schillen en in stukjes snijden en mee in de pot doen .
Tomaten wassen, pellen en in stukken snijden en toevoegen.
1 soeplepel zout toevoegen.
1 soeplepel morga toevoegen
2 soeplepels arame toevoegen.
Pasta toevoegen.
Op het laatst tomatenpuree bijvoegen en de fles naspoelen en bijvoegen.

Dag 6
Dinsdag 23 juni 2003

Menu

Voorgerecht

Tomatensoep

Gerecht

Maismuffins

Gekarameliseerde worteltjes
Gestoomde broccoli
Kaassaus

Nagerecht
Zoete gierstspaghetti schotel

room, kruiden, kaas (mag een pittige kaas zijn) en
scepje mosterd toevoegen
Rode en groene paprika in kleine blokjes
snijden en nadien ook toevoegen.
Saus mengen met de groenten

Alles in de voorgebakken taart doen en nog
ca 30 à 45 minuten op 170° à 180° in de oven zetten
Bladsla
Wassen en voorzichtig in een handdoek uitzwieren, mooi schikken en
overgieten met de vinaigrette.

Fruitsla
Fruit wassen, appelsienen, bananen, appels, abrikozen en kiwi's
fijnsnijden.
Aardbeien halveren.
Kersen wassen en toevoegen
Alles mengen en overgieten met 2 koppen appelsiensap.

Dag 3
Maandag 16 juni 2003

Menu

Soep
Minestrone met pesto

Gerecht
Jasmijn rijst met currysaus
Gerst , gebakken met kaas
Gestoomde prei met hollandaise saus

Gemarineerde en gebakken tofu

Rauwkost :
Tomatensalade met ui
Koolrabi met peterselie

Nagerecht
Cake met kersen

Aardbeiroom

De aardbeien wassen en ontdoen van de steeltjes. Halveren en in een potjes pletten met een vork. Beetje suiker toevoegen.
2 potjes room opkloppen. Mag met de mixer.
Mengen met de geplette aardbeien.

ZOUT BROODBELEG

Tofusla 1

1 pakje tofu (250 gr)
2 wortelen
1 kl citroen
1 à 2 el mayonaise
½ kl mosterd
1 el gehakte peterselie
1 el gehakte bieslook
kruidenzout

Rasp de wortelen fijn.

Hak de peterselie en de bieslook fijn.

Prak de tofu fijn met een vork en meng nu alle ingrediënten.

Kruidenkward

1 potje kwark
1/2 ui
peterselie
kervel
look
peper
zout

Vermeng de kwark met de halve fijngesnipperde ui, peterselie, fijngehakte kervel en de look. Breng op smaak met peper en zout.

Hier kan men in het seizoen nog radijsjes, tuinkers enz. bijvoegen.

ZOET BROODBELEG

Cocossmeersel

100 gr gerststroop
1 ei
100 gr wedena of boter
100 gr geraspte

cocos

De malt opwarmen, het ei er goed doorroeren. Dan de boter toevoegen.

Vervolgens de geraspte cocos.

Pesto

2 potjes verse basilicum
3 tot 6 teentjes look
3 eetlepels gemalen parmesan
2 eetlepels dennenpitten
3 eetlepels olijfolie
zeezout

Maal de pijnboompitten in een keukenmachine of molen of plet ze in een vijzel. Gebruik je grof zeezout dan moet deze hier reeds toegevoegde worden. Voeg de basilicum(grof gehakt) toe en maal weer even. Doe geleidelijk de geraspte kaas erbij en mix. Giet beetje bij beetje de olijfolie erbij tijdens het mixen. Voeg peper en zout toe.

SOEP

Minestrone

500 gr gedroogde witte bonen
3 soeplepels iziki
6 grote uien
6 teentjes look
18 el olijfolie
250 gr quinoa
7 liter water
2 selder
12 wortelen
20 tomaten
8-10 blaadjes salie
4-6 el pesto
bosje peterselie

De kikkererwten 1 nacht in liter water laten staan.

De ui en knoflook pellen, fijn snijden en fruiten in de olie. De bonen met het weekwater toevoegen. De iziki toevoegen.

De selder wassen en draden eruit trekken, de wortelen wassen en schillen. Beiden in 1 cm dikke schijfjes snijden.

Dit alles bij de soep voegen en 30 min laten meekoken.

Dan de quinoa toevoegen.
De tomaten wassen, pellen in blokjes
snijden, en bij de soep voegen.
De salie in kleine reepjes snijden.
Dit alles nog 10 minuten laten meekoken.
De pesto erdoor roeren, en de soep met zout
en peper afwerken. Net voor het opdienen
de fijngehakte peterselie toevoegen.

Rijst:

Witte rijst = 1 kop rijst met 2 koppen koud water + beetje zout samen op
het vuurzetten , zonder deksel tot het water kookt, dan deksel erop, het
vuur afzetten en zonder het deksel eraf te nemen laten garen 15-20 min.

Dus hier: meten hoeveel koppen rijst erin 1 kg kunnen en dan dubbel
zoveel water bijvoegen.

Gerst :

Gerst zeer goed wassen en 1 nacht laten weken.
meten hoeveel koppen gerst erin 1 kg kunnen en dan dubbel zoveel water
bijvoegen. Langzaam aan de kook brengen en gedurende 1 uur op een
lage vlam laten koken. De korrels moeten opengaan.

Met zout op smaak brengen en even laten nawellen.
Olie verhitten in de pan en de gerst even kort maar heftig opbakken en op
het einde geraspte kaas toevoegen, heel even mee opbakken en
opdienen.

Prei

Prei goed wassen en in stukken snijden. Met een beetje water en wat zout
stoven in een pot.

Hollandaise saus :

Au bain marie te maken
Ei dooier
Olie
Citroen

Focaccia**

Dit moet 5 x gemaakt worden.

12 gr verse gist
200 gr bloem - dit is ongeveer 10 à 11 opgehoopte (niet té) soeplepels
1 theelepel zout
3 eetl olijfolie
0.6 dl lauw (max. 30° !!!!) water

Los de gist in een kom op in het lauwwarme (mag niet te warm zijn!!!!!!
Liever koud dan te warm anders werkt de gist niet meer) water en laat 10
min staan (dit laatste mag, maar moet niet).

Zeef de bloem met het zout boven een grote kom, maak een kuiltje in het
midden en giet er het gistmengsel en 2 eetlepels olijfolie in. Schep er de
bloem door en voeg zo nodig extra water toe tot ge een zacht deeg hebt.
Doe het deeg op een licht met bloem bestoven werkvlak en kneed het in
circa 10 min glad en elastisch. Doe het deeg in een schone kom, dek af
met een theedoek en laat 1 tot 2 uur op een warme plek staan tot het
deeg in volume verdubbeld is.

Je kan het deeg ook al 's ochtend maken en het de hele dag laten rijzen.

Druk de lucht uit het deeg en kneed weer een paar minuten. Druk het
deeg in een met olie ingevette taartvorm van 10 cm doorsnee of gewoon
op ovenpapier en dek af met een vochtige theedoek. Laat 30 min rijzen.

Verwarm de oven vóór op 200°C. maak met uw vingertoppen diepe
kuiltjes in het hele brood. Giet er de overgebleven (1 eetl) olijfolie over
en besmeer tot aan de randen met een kwast. Strooi er het zeezout over.
Zet 20 tot 25 min in de oven tot het brood goudgeel is. Neem het brood
zorgvuldig uit de vorm en laat het op een rooster afkoelen

Variatie:

Heel lekker met enkele takjes verse rozemarijn ertussen.

Dag 5
Woensdag 17 juni 2003

Menu

Foccacia brood

met kruidenboter

tofu smeersel

kruidenkward

cocos smeersel

aardbeiroom

Zie Luc Cielen

Currysaus

Nodig: klontje boter (of margarine) van +/- 100 gr dit is
ongeveer 4 flinke soeplepels
4 soeplepel bloem
1 liter melk (kan in nood ook met water) of

sojamelk

peper

zout

3 tot 6 eetlepels curry poeder

De boter smelten op een matig vuur, bloem toevoegen en goed mengen. Langzaam en onder voortdurend roeren de melk toevoegen en even laten koken. Blijven roeren. Peper en zout en curry toevoegen.

Klaar.

Warm opdienen

RAUWKOST

Koolrabi

Koolrabi schillen

In dunne schijfjes snijden, en nadien in flitterdunne luciferdikke reepjes snijden. Mengten met saffloerolie en fijngeknipte peterselie en kruidenzout.

Tomaten

Tomaten goed wassen. De tomaten doormidden snijden. Ieder stukje nogmaals halveren, en dan ieder stukje nogmaals halveren. Dus de tomaat in acht stukjes snijden.

3 uien schillen en in kleine stukjes snijden.

Tomaten en uien en een beetje zout mengen. Indien er nog peterselie over is mag er hier ook een beetje peterselie bij.

VERVANGPRODUCTEN

Tofublokjes

3 pakjes tofu
tamari
tijn

beetje bloem

Tofu uit verpakking halen, water afgieten, en in keukenrol wikkelen. Gedurende +- een half uur een zwaar voorwerp (vb een keukenpot) erop zetten. Keukenrol vernieuwen indien reeds te vochtig. De tofu moet voldoende droog worden om de marinade te kunnen opnemen. Tofu in 4 snijden in de lengte en dan in blokjes snijden zodat er kubusjes zijn. Een marinade maken van 12 eetlepels shoyou met (verse) tijm of provençaalse kruiden en een beetje water
tofu hierin minstens 1 uur laten marineren.
Tofu een beetje laten uitlekken , door de bloem halen en bakken in de pan.

op voorhand met melkproducten gemengd worden anders wordt de kiwi bitter.
Versier met een blaadje citroenmelisse.

NAGERECHT

cake met kersen

350 gr bloem
200 gr boter
150 gr suiker
een snuifje zout
4 eieren
1,5 kg zoete kersen

Warm de oven voor op 200°
Klop met beetje tegelijk de bloem door de eieren tot het glad beslag is.
De kersen goed wassen en ontpitten.
Alles mengen.
Vet een springvorm in met boter. Verdeel over de bodem.
Zet de schotel nu 30-45 minuten in de oven tot deze gaar is.

Pureer en meng de ingrediënten met de eieren en breng op smaak.
Vorm kleine platte koekjes en bak ze in hete olie in de pan goudbruin.

Men kan dit uiteraard ook als puree serveren.

Stoofpotje met sojaworst	1,5 kg wortelen 3 uien 3 dikke prei 6 koolrabi 3 grote broccoli bieslook 1,5 kg platte kaas 6 pakjes sojabraadworsten 450 gr boter of wedena
--------------------------	--

Uien in grove partjes snijden en aanfruiten in de boter. In volgorde van hardheid de volgende in stukken gesneden groenten toevoegen: wortel, prei, koolrabi, broccoli (niet te lang laten stoven !!). De sojaworsten van hun vel ontdoen en in stukjes toevoegen met het zout en eventueel peper. Indien nodig een beetje water toevoegen.
De platte kaas en fijngesneden bieslook ertussen scheppen.
Warm opdienen.

Yomio met seizoenfruit	3 1 liter yomio honing fruit: bijvoorbeeld druiven, gele pruimen en kiwi's tarwekiemen enkele blaadjes citroenmelisse
------------------------	--

Meng ongeveer 3 à 6 soeplepels honing met de yomio. Indien nodig de honing lichtjes opwarmen.
Voeg 1 à 2 soeplepels tarwekiemen toe. Niet teveel anders wordt de yomio te droog.
Snij het fruit klein en meng door de yoghurt.
Indien je kiwi gebruikt mag deze niet te lang



Dag 4
Dinsdag 17 juni 2003

Menu

Voorgerecht

Griekse sla

Gerecht

Stoofpotje met sojaworstjes

Aardappel-gierst koekjes

Nagerecht

Fruit met yomio

RAUWKOST

Griekse sla

8 tomaten
4 komkommer
4 ui
4 groene paprika
enkele blaadjes munt
400 gr feta
8 el citroensap
zout
peper
olijfolie
oregano (of speciale feta mix)

De tomaten wassen en drogen, het hartje eruit snijden en in dunne schijfjes snijden. De komkommer wassen, afdrogen, halveren en dan in schijfjes snijden. De ui in dunne ringen snijden. De paprika's in reepjes snijden. De feta in blokjes snijden en eventjes marineren in de olijfolie waar de oregano (of feta mix), het citroensap, peper en zout, is aan toegevoegd. Alles voorzichtig door elkaar mengen. Eventueel nog bestrooien met oregano.

Gierst aardappelkoekje

½ kg gierst
1.2 kg aardappelen
500 g wortelen
melk
zeezout
nootmuskaat
3 eieren eieren

Kook de aardappelen gaar.
Stoom de wortelen gaar.
Kook de gierst als volgt: neem op 1 kop gierst 1 ½ kop water. Breng het water aan de kook. Voeg hier de gierst en eventueel een snuifje zout bij. Laat de gierst 5' koken en vervolgens op een zacht vuur verder zwellen gedurende 10 tot 15 minuten. Dit koken is gisteren reeds gebeurd dus vandaag :