

# Receptenboek

*Voor elke maand een  
eenvoudig recept,  
Smakelijk.*









# Initiatief van

De werkgroep gezonde leefstijl lokaal bestuur Zwevegem.

De dienst samenleving lokaal bestuur Zwevegem.

Gegroeid vanuit actieplan armoede lokaal bestuur Zwevegem.



# Met dank aan

Met zo'n 400.000 vennoten is Cera een van de grootste coöperaties van België. Cera brengt mensen, middelen en organisaties samen, bundelt krachten, neemt initiatieven en realiseert projecten met een duidelijk doel: samen investeren in welvaart en welzijn.







Op elk recept kan je rechts bovenaan drie koksmutsjes vinden. De koksmutsjes verwijzen naar de moeilijkheid van het recept. 1 koksmutsje is een gemakkelijk recept, 2 koksmutsjes is een iets moeilijker recept en bij 3 koksmutsjes is het recept moeilijk. Veel succes en smakelijk!





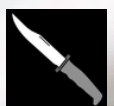
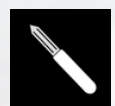
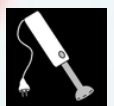
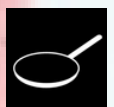
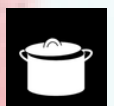
## RODE BIETENSOEP MET CROUTONS

Benodigdheden voor 2 personen

- 2 eetlepels boter
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 koffielepel tijm
- een snuifje peper en zout
- 1 liter water
- 2 dl room
- 350 gram rode bieten
- 350 gram groentenmix
- 2 blokjes groentebouillon
- 1 wit stokbrood

### Materiaal

- grote kookpot
- braadpan
- staafmixer
- snijplank of bord
- schilmes



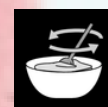
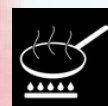
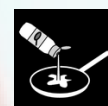
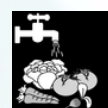




## RODE BIETENSOEP MET CROUTONS

Bereiding voor 2 personen

1. Was de groenten.
2. Schil de rode bieten.
3. Snij de rode bieten in kleine stukjes.
4. Verwarm 1 eetlepel olijfolie in een grote pot.
5. Bak de groentenmix en de stukjes rode bieten 2 minuten.
6. Roer regelmatig, zodat er niets aanbrandt en voeg eventueel wat olijfolie toe.
7. Giet 1,5 liter water in de pot.
8. Doe de bouillonblokjes in de pot.







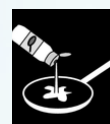
## RODE BIETENSOEP MET CROUTONS

Bereiding voor 2 personen

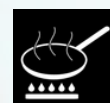
9. Laat de pot met water en groenten 20 minuten koken.



10. Verwarm nu olijfolie en boter in een pan.



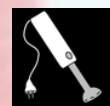
11. Doe het (stok)brood in stukjes en bak in de pan.



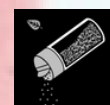
12. Verdeel het zout en tijm over het (stok)brood.



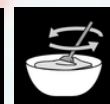
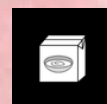
13. Mix de soep fijn met de staafmixer.



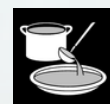
14. Doe peper en zout bij de soep.



15. Giet de room bij de soep en roer nog eens door de soep.



16. Verdeel de soep in kommen en doe er de croutons bij.







## RODE BIETENSOEP MET CROUTONS

### Tips

- Heb je geen stokbrood in huis, gebruik broodresten. Heb je kinderen? Maak leuke figuurtjes in het brood (een sterretje, hartje, popje, ...).
- 2 dl room is ongeveer een klein brikje of een klein flesje
- Heb je een beetje bieslook of peterselie over, snij deze fijn en strooi ze op het einde in de soep.
- Heb je nog restjes groenten over van de dag ervoor, dan kan je ze altijd in deze of een andere soep toevoegen.
- Rode bietjes kan je koken, stoven of bakken. Of verwerk ze in een heerlijke frisse salade met bijvoorbeeld appel of augurk.
- Rode bieten moeten een zoete smaak hebben. Als ze meer een aardesmaak hebben, dan zijn ze te weinig gekookt.
- De jonge blaadjes van de rode biet kan je gebruiken in een salade en geven een mooie kleur aan je gerecht.

# januari

- andijvie
- aubergine
- boerenkool
- courgette
- koolraap
- kropsla
- paprika
- pastinaak
- pompoen
- snijboon
- sperzieboon
- spinazie
- winterpostelein
- abrikoos
- avocado
- kiwi
- perzik



## Deze groenten en fruitsoorten kunnen het hele jaar door:

aardappelen  
bleekselderij  
bloemkool  
broccoli  
ijsbergsla  
koolrabi

prei  
raapjes  
radijs  
rode biet  
rode kool  
spitskool

spruiten  
tomaat  
ui  
wortelen  
witlof  
witte kool

ananas  
appel  
banaan  
druif  
granaatappel  
grapefruit

mandarijn  
meloen  
nectarine  
peer  
pruim  
sinaasappel





# *Notities*





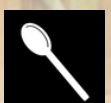
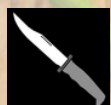
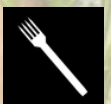
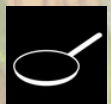
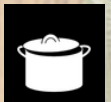
## VARKENSKOTELET MET KNOLSELDERPUREE EN CHAMPIGNONSAUS

Benodigdheden voor 2 personen

- 2 eetlepels boter
- peper en zout
- nootmuskaat (als je er in huis hebt)
- 400 gram knolselder
- 400 gram aardappelen
- een blik champignonsaus
- 300 g varkenskoteletten of 1 stuk vlees per volwassene

### Materiaal

- grote kookpot
- kleine kookpot
- pan
- vork of stamper
- snijplank of bord
- schilmes
- lepel of iets om te roeren



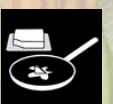




## VARKENSKOTELET MET KNOLSELDERPUREE EN CHAMPIGNONSAUS

Bereiding voor 2 personen

1. Was de aardappelen en knolselder.
2. Schil de aardappelen en knolselder.
3. Zet een grote pot water op het vuur.
4. Snij de aardappel en knolselder in kleine stukken.
5. Kook de aardappelen en de knolselder samen in water (15 tot 20 minuten) tot ze zacht zijn.
6. Smelt 1 eetlepel boter in de pan.
7. Bak de varkenskoteletten langs een kant (3 tot 4 minuten), draai ze om en doe hetzelfde met de andere kant.







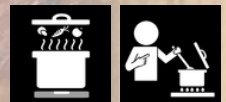
## VARKENSKOTELET MET KNOLSELDERPUREE EN CHAMPIGNONSAUS

Bereiding voor 2 personen

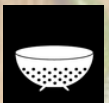
8. Kruid ze met met peper en zout (en nootmuskaat).



9. Verwarm de champignonsaus in een kleine kookpot op een middelmatig vuur, roer regelmatig zodat ze niet aanbrandt.



10. Giet de aardappelen en knolselder af, maar giet niet alles weg! Bewaar 3 eetlepels water.



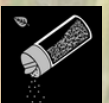
11. Doe 2 eetlepels boter en de 3 eetlepels water bij de aardappelen en knolselder.



12. Plet de aardappelen en de knolselder met een vork of een stamper, en maak er puree van.



13. Kruid met een snuifje peper en zout (en nootmuskaat).





# Februari



## VARKENSKOTELET MET KNOLSELDERPUREE EN CHAMPIGNONSAUS

### Tips

- Heb je nootmuskaat in huis, doe er wat op de koteletten en in de puree.
- Als je meer knolselder hebt, voeg wat meer aardappelen toe, dan kan je de dag erna er nog eens van eten.
- Heb je knolselder over, dan kan je er soep mee maken.
- Eet je liever pepersaus, gebruik dan pepersaus.



# februari



- andijvie
- aubergine
- boerenkool
- courgette
- koolraap
- kropsla
- pastinaak
- pompoen
- rucola
- snijboon
- spinazie
- winterpostelein
- abrikoos
- avocado
- kiwi
- perzik

## Deze groenten en fruitsoorten kunnen het hele jaar door:

aardappelen  
bleekselderij  
bloemkool  
broccoli  
ijsbergsla  
koolrabi

prei  
raapjes  
radijs  
rode biet  
rode kool  
spitskool

spruiten  
tomaat  
ui  
wortelen  
witlof  
witte kool

ananas  
appel  
banaan  
druif  
granaatappel  
grapefruit

mandarijn  
meloen  
nectarine  
peer  
pruim  
sinaasappel





# *Notities*





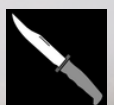
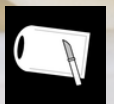
## SPAGHETTI MET GEROOKTE ZALM EN PREI

Benodigdheden voor 2 personen

- 300 gram spaghetti
- 2 preien
- 1 teentje look
- 1 sjalot
- 2 dl room
- 200 gr gerookte zalm
- boter
- een snuifje peper en zout

### Materiaal

- 2 grote kookpotten
- een lepel of iets om te roeren
- snijplank of bord
- schilmes







## SPAGHETTI MET GEROOKTE ZALM EN PREI

Bereiding voor 2 personen

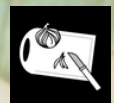
1. Zet de pot met water op en wacht tot het water goed kookt.



2. Leg de spaghetti in het kokend water en laat de spaghetti koken tot hij zacht is (ongeveer 10 minuten).



3. Schil de sjalot (ajuin) en de knoflook.

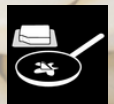


4. Snij de sjalot (ajuin) en knoflook in kleine stukjes.

5. Snij de prei in stukken en spoel af onder water.



6. Bak de sjalot (ajuin) en look in boter.







## SPAGHETTI MET GEROOKTE ZALM EN PREI

Bereiding voor 2 personen

7. Doe de prei erbij en roer tot de prei zacht is.



8. Voeg de room erbij en zet het vuur wat lager.

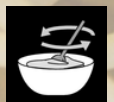


9. Kruid met een snufje peper en zout.

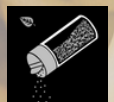


10. Doe de gerookte zalm erbij.

11. Doe de spaghetti bij de rest en meng.



12. Verdeel het over de borden en als je bieslook, peterselie of basilicum hebt strooi deze over het gerecht.







## SPAGHETTI MET GEROOKTE ZALM EN PREI

### Tips

- 2 dl room is ongeveer een klein brikje of een klein flesje.
- Een sjalot is een langwerpige ui en is meestal kleiner dan een gewone ajuin. Je kan ook een halve grote ui gebruiken.
- Geen spaghetti in huis? Gebruik een andere pasta, hou rekening met de kooktijd op de verpakking. Reken ongeveer 100 - 120 gram pasta per persoon.
- Heb je een beetje bieslook, basilicum of peterselie over, snij deze fijn en strooi ze op het einde over het gerecht.
- Je kan ook een zoute kaas of zout vlees toevoegen in plaats van zalm.



# maart

- andijvie
- boerenkool
- bospeen
- courgette
- koolraap
- kropsla
- paprika
- pastinaak
- pompoen
- raapstelen
- snijboon
- sperzieboon
- spinazie
- winterpostelein
- avocado
- kiwi
- perzik



## Deze groenten en fruitsoorten kunnen het hele jaar door:

aardappelen  
bleekselderij  
bloemkool  
broccoli  
ijsbergsla  
koolrabi

prei  
raapjes  
radijs  
rode biet  
rode kool  
spitskool

spruiten  
tomaat  
ui  
wortelen  
witlof  
witte kool

ananas  
appel  
banaan  
druif  
granaatappel  
grapefruit

mandarijn  
meloen  
nectarine  
peer  
pruim  
sinaasappel





# *Notities*



# April



## AARDAPPELPANNETJE MET BOONTJES EN SPIEGELEI

Benodigdheden voor 2 personen

- 250 gram kerstomaten
- 400 gram prinsessenbonen (lange groene bonen)
- 1 ajuin
- 400 gram aardappelen
- 2 eetlepels olijfolie
- een snufje peper en zout
- 150 gram gerookte spekblokjes
- 2 eieren

### Materiaal

- snijplank of bord
- schilmes
- 2 kookpotten
- 2 pannen





# April



## AARDAPPELPANNETJE MET BOONTJES EN SPIEGELEI

Bereiding voor 2 personen

1. Was de groenten en de aardappelen.



2. Zet een pot met water op het vuur voor de boontjes en eventueel voor de aardappelen.



3. Snij de topjes van de boontjes.



4. Snij de boontjes in 2 of 3 stukken.



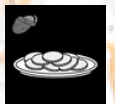
5. Schil de ajuin en snij de ajuin in kleine stukjes.



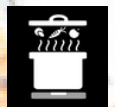
6. Snij de kerstomaten in de helft.



7. Schil de aardappelen en snij ze in dunne schijfjes.



8. Kook de bonen 8 minuten in water (geen deksel op pot).



9. Giet het water weg en maak de bonen nat met koud water.





# April



## AARDAPPELPANNETJE MET BOONTJES EN SPIEGELEI

Bereiding voor 2 personen

10. Verwarm 2 eetlepels olijfolie in een pot en bak de ajuin.



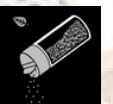
11. Doe de spekblokjes erbij en bak 5 minuten.



12. Doe de aardappelschijfjes erbij en bak ze 5 minuten.



13. Doe de kerstomaten en bonen erbij.



14. Verwarm alles 2 minuten en doe er peper en zout bij.



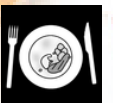
15. Doe boter in een andere pan.



16. Breek de eieren, zodat je spiegeleieren krijgt.



17. Bak de spiegeleieren.



18. Schep de eieren en de rest in een bord.



# April



## AARDAPPELPANNETJE MET BOONTJES EN SPIEGELEI

### Tips

- Kerstomaatjes zijn kleine tomaatjes. Heb je geen kerstomaatjes, snij 2 tot 3 grote tomaten fijn.
- Geen prinsessenbonen? Je kan ook andere bonen of erwttjes gebruiken.
- Als je de bonen na het koken afspoelt met koud water blijven de kleur, de smaak en de vitamines behouden.
- In plaats van een spiegelei kan je ook een omelet maken en als je wil kruiden met peper en zout, ....



# april

- andijvie
- aubergine
- bospeen
- courgette
- paprika
- raapstelen
- rabarber
- snijboon
- sperzieboon
- spinazie
- veldsla
- avocado
- kiwi
- mango



## Deze groenten en fruitsoorten kunnen het hele jaar door:

aardappelen  
bleekselderij  
bloemkool  
broccoli  
ijsbergsla  
koolrabi

prei  
raapjes  
radijs  
rode biet  
rode kool  
spitskool

spruiten  
tomaat  
ui  
wortelen  
witlof  
witte kool

ananas  
appel  
banaan  
druif  
granaatappel  
grapefruit

mandarijn  
meloen  
nectarine  
peer  
pruim  
sinaasappel





# *Notities*



Mei



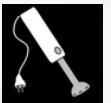
# HARTIGE PANNENKOEKEN MET SPINAZIE EN ZALM

Benodigdheden voor 2 personen

- 150 g gerookte zalm
- 400 g verse spinazie
- 250 g rauwkostmix
- 1 ajuin
- 4 eieren
- 2 dl zure room
- een halve liter halfvolle melk
- 2 tot 3 eetlepels boter
- 300 g bloem
- 3 eetlepels olijfolie
- een snuifje peper en zout

## Materiaal

- pot
- staafmixer
- snijplank of bord
- klopper of garde
- pan
- vergiet
- schilmes
- spatel







## HARTIGE PANNENKOEKEN MET SPINAZIE EN ZALM

Bereiding voor 2 personen

1. Was de groenten.



2. Schil de ajuin en snij de ajuin in kleine stukken.



3. Meng de bloem, eieren en de melk in een kom en roer met een klopper of mixer tot je een mooi glad deeg hebt (pannenkoekendeeg).



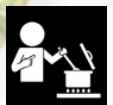
4. Verwarm 1 eetlepel olijfolie in een pot en bak de ajuin (2 minuten).



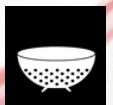
5. Doe de spinazie erbij en stoof (5 minuten) op een laag vuur.



6. Doe de spinazie in een vergiet. Laat het water weglopen.



7. Doe de spinazie in het pannenkoekendeeg.



8. Mix alles samen (de spinazie, de ajuin en het pannenkoekendeeg).





Mei



# HARTIGE PANNENKOEKEN MET SPINAZIE EN ZALM

Bereiding voor 2 personen

9. Doe peper en zout bij.



10. Smelt boter in een pan.

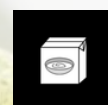


11. Bak pannenkoeken langs de ene kant in de pan.



12. Draai ze om en bak ze langs de andere kant en leg ze op een bordje. Herhaal voor elke pannenkoek.

13. Doe een laagje zure room op de pannenkoeken.



14. Doe een beetje zalm en rauwkost in het midden van de pannenkoek.

15. Rol op en eet smakelijk.





# Mei



## HARTIGE PANNENKOEKEN MET SPINAZIE EN ZALM

### Tips

- Je kan ook een zoute kaas of zout vlees toevoegen in plaats van zalm. Je kan ook salade, komkommer of wortels, gebruiken in plaats van de rauwkostmix.
- Maak eventueel een extra hoeveelheid pannenkoekendeeg. Doe er wat suiker bij, zo heb je gesuikerde pannenkoeken. Deze kan je ook in de diepvries steken voor een andere keer.
- Een klein beetje pannenkoekendeeg over? Vorm met de deeg in de pan de beginletter van de naam van je kinderen, ze vinden dat leuk.
- Gebruik een kruidenkaas in plaats van de zure room en smeer het uit over de pannenkoek.



# mei

- andijvie
- aubergine
- courgette
- kropsla
- paksoi
- postelein
- raapstelen
- rabarber
- snijboon
- sperzieboon
- veldsla
- aardbei
- avocado
- kiwi
- perzik



## Deze groenten en fruitsoorten kunnen het hele jaar door:

aardappelen  
bleekselderij  
bloemkool  
broccoli  
ijsbergsla  
koolrabi

prei  
raapjes  
radijs  
rode biet  
rode kool  
spitskool

spruiten  
tomaat  
ui  
wortelen  
witlof  
witte kool

ananas  
appel  
banaan  
druif  
granaatappel  
grapefruit

mandarijn  
meloen  
nectarine  
peer  
pruim  
sinaasappel





# *Notities*



Juni



# THAISE GROENTECURRY MET RIJST

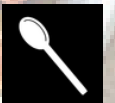
Benodigdheden voor 2 personen

- 1 eetlepel olijfolie
- een snuifje peper en zout
- een zakje stoofgroenten Thai
- 1 courgette
- 1 broccoli
- 400 g zoete aardappel
- 1 ajuin
- 250 g rijst
- 1 blik kokosmelk
- 4 koffielepels currypasta

• snijplank of bord



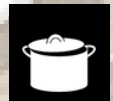
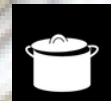
• lepel of iets om te roeren



• schilmes



• 1 grote kookpot + 2 kleinere kookpotten





Juni



# THAISE GROENTECURRY MET RIJST

Bereiding voor 2 personen

1. Was de groenten en aardappelen.



2. Zet 2 potten water op het vuur.

Als het water kookt, doe in de eerste pot de broccoli en in de tweede pot de rijst.



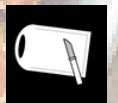
3. Schil de ajuin en snij de ajuin in kleine stukken.



4. Schil de zoete aardappel en snij in stukken.



5. Snij de courgette (schil de courgette als je dit liever hebt) en de broccoli in stukken.



6. Kook de broccoli 10 minuten in water.



7. Kook de rijst in water volgens de kooktijd op de verpakking.



8. Verwarm olijfolie in een grote kookpot.



9. Stoof de ajuin 2 minuten in de grote kookpot.





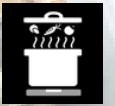
**Juni**



# **THAISE GROENTECURRY MET RIJST**

**Bereiding voor 2 personen**

**10. Doe de zoete aardappel, de courgette en de stoofgroenten in de grote kookpot. Stoof 8 minuten.**



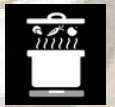
**11. Doe een beetje currypasta en de kokosmelk bij de zoete aardappel, courgette en de stoofgroenten. Proef. Als het wat pikanter mag voeg er nog wat currypasta bij toe.**



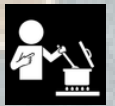
**12. Doe een snuifje peper en zout bij. Proef, voeg nog bij indien je wil.**



**13. Zet het vuur lager en laat de pot groenten 20 minuten op het vuur staan.**



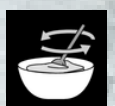
**14. Roer regelmatig en voeg eventueel wat water of kokosmelk toe als de groenten aanbranden.**



**15. Doe de broccoli bij de groenten.**



**16. Eet met rijst of roer de rijst onder de groenten.**





**Juni**



# **THAISE GROENTECURRY MET RIJST**

## **Tips**

- Je kan ook in plaats van stoofgroenten Thai andere groenten gebruiken zoals wokgroenten, Chinese mix, oosterse groenten, roerbakgroenten, Japanse mix, ...
- Hoe kleiner de stukken groenten of aardappelen, hoe rapper dat ze gekookt zijn.
- Nog kokosmelk over? Gebruik het in de soep of vries het in.
- Je kan ook wortels gebruiken in plaats van zoete aardappel.
- Wees voorzichtig met currypasta, het is best pikant. Doe er liever iets te weinig in, proef en doe er wat meer bij.
- Eet je graag pikant? Voeg wat extra currypasta of paprika toe.
- Je kan ook andere groenten(resten) gebruiken, boontjes, erwten, bloemkool, ... of vleesoverschotjes.
- Doe bij het wokken eerst de harde groentjes in de pot, het duurt langer eer deze zacht zijn.



# juni



- andijvie
- courgette
- doperwt
- kropsla
- paksoi
- postelein
- rabarber
- rucola
- snijboon
- sperzieboon
- spinazie
- tuinboon
- aardbei
- abrikoos
- avocado
- kersen
- kiwi
- mango

## Deze groenten en fruitsoorten kunnen het hele jaar door:

aardappelen  
bleekselderij  
bloemkool  
broccoli  
ijsbergsla  
koolrabi

prei  
raapjes  
radijs  
rode biet  
rode kool  
spitskool

spruiten  
tomaat  
ui  
wortelen  
witlof  
witte kool

ananas  
appel  
banaan  
druif  
granaatappel  
grapefruit

mandarijn  
meloen  
nectarine  
peer  
pruim  
sinaasappel









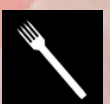
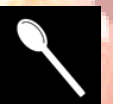
## GEVULDE TOMATEN MET VIS EN PETERSELIEPUREE

Benodigdheden voor 2 personen

- 1 koffielepel tijm
- een snuifje peper en zout
- 300 g witte vis - diepvries
- 2 lepels olijfolie
- 4 grote tomaten
- een half bosje peterselie
- 400 g aardappelen

### Materiaal

- 1 grote kookpot
- ovenschaal
- oven
- lepel
- snijplank of bord
- schilmes
- vork of pureestamper



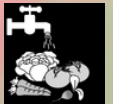




## GEVULDE TOMATEN MET VIS EN PETERSELIEPUREE

Bereiding voor 2 personen

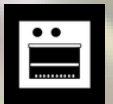
1. Was de groenten, peterselie en de aardappelen.



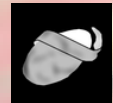
2. Zet een pot met water op het vuur om de aardappelen te koken.



3. Verwarm de oven voor op 180°C.



4. Schil de aardappelen en snij in stukken.



5. Doe de aardappelen in de pot samen met de diepgevroren vis, tijm en water en kook 15 minuten.



6. Snij de peterselie fijn.



7. Snij de bovenkant van de tomaat af en haal het binnenste uit met een lepel.

8. Doe de peterselie in de pot en kook 5 minuten mee.



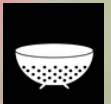




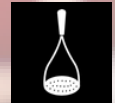
## GEVULDE TOMATEN MET VIS EN PETERSELIEPUREE

Bereiding voor 2 personen

9. Giet de aardappelen, vis, tijm en peterselie af.



10. Plet de aardappelen, vis, tijm en peterselie tot puree met de vork of stamper.



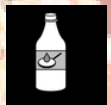
11. Kruid met peper en zout.



12. Vul de tomaat met puree, gebruik hiervoor de lepel.

13. Zet de bovenkant terug op de tomaat.

14. Vet de ovenschaal in met wat olijfolie.



15. Bak de gevulde tomaten 20 minuten in de oven op 180°C.





## GEVULDE TOMATEN MET VIS EN PETERSELIEPUREE

### Tips

- In plaats van tomaten kan je ook paprika of courgette gebruiken.
- Gebruik je verse vis, doe deze samen met de peterselie bij de kokende aardappelen.
- Heb je peterselie over, vries deze in of gebruik hem in de soep, of om gerechten mee te versieren, ...
- Heb je wat bieslook in huis, gebruik deze samen met de peterselie.



# juli



- andijvie
- courgette
- doperwt
- kropsla
- paksoi
- pompoen
- postelein
- rabarber
- rucola
- snijboon
- sperzieboon
- spinazie
- tuinboon
- aardbei
- abrikoos
- avocado
- kersen
- kiwi
- mango
- perzik



## Deze groenten en fruitsoorten kunnen het hele jaar door:

aardappelen  
bleekselderij  
bloemkool  
broccoli  
ijsbergsla  
koolrabi

prei  
raapjes  
radijs  
rode biet  
rode kool  
spitskool

spruiten  
tomaat  
ui  
wortelen  
witlof  
witte kool

ananas  
appel  
banaan  
druif  
granaatappel  
grapefruit

mandarijn  
meloen  
nectarine  
peer  
pruim  
sinaasappel





# *Notities*



# Augustus



## GROENTENCOUSCOUS MET KIP

Benodigdheden voor 2 personen

- 3 eetlepels olijfolie
- een snuifje peper en zout
- 4 kippenboutjes
- 2 eetlepels kippenkruiden
- 400 g couscousgroenten (diepvries)
- 200 g couscous

### Materiaal

- 2 pannen
- kookpot
- schilmes
- lepel of iets om te roeren





# Augustus



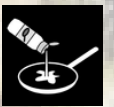
## GROENTENCOUSCOUS MET KIP

Bereiding voor 2 personen

1. Zet een pot water op het vuur om de couscous te koken.



2. Verwarm 2 eetlepels olijfolie in een pan.



3. Bak de kippenbouten gedurende 7 minuten op een laag vuur.

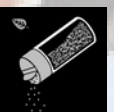
4. Draai de kippenbouten om en bak ze verder 7 minuten.



5. Controleer of de bouten overal gebakken zijn.



6. Kruid met kippenkruiden (of peper en zout als je geen kippenkruiden hebt).





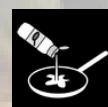
**Augustus**



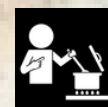
# GROENTENCOUSCOUS MET KIP

Bereiding voor 2 personen

7. Verwarm 1 eetlepel olijfolie in een grote pan.



8. Bak de couscousgroenten (6 minuten). Roer regelmatig.



9. Doe 1 dl water bij.



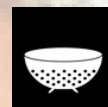
10. Kruid met peper en zout.



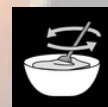
11. Kook de couscous 1 minuut in kokend water.



12. Giet de couscous af.



13. Meng de couscous onder de groenten.





**Augustus**



# GROENTENCOUSCOUS MET KIP

## Tips

- **Geen couscous in huis? Gebruik rijst of pasta en kook volgens de tijden op de verpakking.**
- **Als je kip bakt kan het vet opspatten, wees voorzichtig en zet het vuur wat lager.**
- **Kijk of je kip doorbakken is door met een mesje in de bout te snijden en te kijken of alles gaar is.**
- **Heb je geen kippenkruiden: gebruik paprika, peper en zout, curry, tijm, rozemarijn, Provençaalse kruiden.**
- **Geen couscousgroenten? Gebruik courgette, tomaat, aubergine, worteltjes, paprika, boontjes, ...**
- **Is er nog couscous met groenten over? Voeg wat (feta)kaas toe en zet in de frigo, lekker als lunch voor de volgende dag.**





# augustus



- andijvie
- courgette
- doperwt
- kropsla
- paksoi
- pompoen
- postelein
- rucola
- snijboon
- sperzieboon
- spinazie
- tuinboon
- aardbei
- abrikoos
- kersen
- kiwi
- mango
- perzik

## Deze groenten en fruitsoorten kunnen het hele jaar door:

aardappelen  
bleekselderij  
bloemkool  
broccoli  
ijsbergsla  
koolrabi

prei  
raapjes  
radijs  
rode biet  
rode kool  
spitskool

spruiten  
tomaat  
ui  
wortelen  
witlof  
witte kool

ananas  
appel  
banaan  
druif  
granaatappel  
grapefruit

mandarijn  
meloen  
nectarine  
peer  
pruim  
sinaasappel





# *Notities*





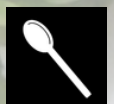
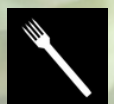
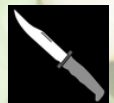
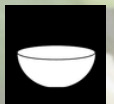
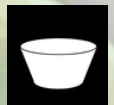
## SLA MET GEITENKAAS EN PEER

### Benodigdheden voor 2 personen

- 1 theelepel honing
- 2 eetlepels azijn
- 6 eetlepels olijfolie
- een snuifje peper en zout
- 1 bakje veldsla
- 1 pakje fetakaas
- 2 peren
- 2 stronken witloof

### Materiaal

- vergiet
- grote kom
- klein kommetje
- snijplank of bord
- schilmes
- vork
- lepel of iets om te mengen







## SLA MET GEITENKAAS EN PEER

Bereiding voor 2 personen

1. Verwijder de stronk (het harde gedeelte) van het witloof en snij in stukjes.

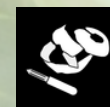


2. Verwijder zwarte en gele blaadjes van de veldsla en eventueel de wortels.

3. Voeg de veldsla en het witloof samen in een vergiet en was zorgvuldig.



4. Schil de peren.



5. Snij ze in stukjes.



6. Meng de honing, azijn en olie door elkaar in een kleine kom.







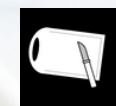
## SLA MET GEITENKAAS EN PEER

Bereiding voor 2 personen

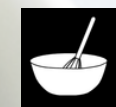
7. Kruid met peper en zout.



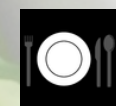
8. Snij of verbrokkel de fetakaas in stukjes.



9. Meng alles in een grote kom goed door elkaar.



10. Schep uit op de borden.







## SLA MET GEITENKAAS EN PEER

### Tips

- In plaats van peren kan je ook appels, nectarines, bessen, aardbeien, ... gebruiken.
- De peer/appel/nectarine kun je ook stoven in wat olijfolie.
- Heb je wat nootjes, zaadjes of kruiden (bieslook, peterselie, kervel, basilicum, ...)? Meng ze bij de sla.
- Heb je een overschotje van spek? Bak de spek in een pan met wat boter/olie en meng bij de sla.
- De fetakaas kan je vervangen door gerookte zalm, gebakken spek, gedroogde ham, kaas, ...
- Heb je overschotjes van tomaten, komkommer, andere sla, ... voeg ze toe aan de sla.
- Nog broodrestjes? Bak ze in een pan met boter/olijfolie tot korstjes en meng ze onder de sla.
- Heb je nog wat over van het gerecht? Kook wat couscous of rijst en neem de volgende dag mee naar het werk.



# september

- andijvie
- boerenkool
- courgette
- groene kool
- kropsla
- paksoi
- paprika
- pompoen
- postelein
- rucola
- snijboon
- sperzieboon
- spinazie
- veldsla
- aardbei
- abrikoos
- kiwi
- mango
- perzik



## Deze groenten en fruitsoorten kunnen het hele jaar door:

aardappelen  
bleekselderij  
bloemkool  
broccoli  
ijsbergsla  
koolrabi

prei  
raapjes  
radijs  
rode biet  
rode kool  
spitskool

spruiten  
tomaat  
ui  
wortelen  
witlof  
witte kool

ananas  
appel  
banaan  
druif  
granaatappel  
grapefruit

mandarijn  
meloen  
nectarine  
peer  
pruim  
sinaasappel





# *Notities*





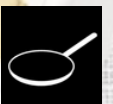
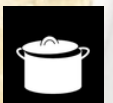
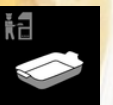
## RISOTTO MET POMPOEN EN KIP

### Benodigdheden voor 2 personen

- 1 kleine pompoen van ongeveer 300 g
- 3 eetlepels olijfolie
- 1 liter water
- 1 ajuin
- 200 g kipfilet
- 200 g risotto rijst
- 1 blokje kippenbouillon
- 1 takje rozemarijn
- teen knoflook
- 30 g peterselie
- 60 g geraspte parmezaanse kaas

### Materiaal

- oven
- ovenschaal
- kookpot
- pan
- snijplank of bord
- schilmes
- staafmixer





## RISOTTO MET POMPOEN EN KIP

Bereiding voor 2 personen

1. Verwarm de oven voor op 220 °C.



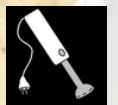
2. Meng de pompoen met 2 eetlepels olijfolie in een ovenschaal en rooster in de oven gedurende 10-15 minuten tot ze zacht en goudbruin zijn.



3. Zet ondertussen een kookpot op het fornuis en breng het water aan de kook. Voeg de kippenbouillon toe en laat het oplossen.



4. Voeg de helft van de pompoenblokjes toe in de kookpot en zet gedurende 20 min. op een lager vuur. Mix dit alles samen (pompoenblokjes en kippenbouillon).



5. Neem een braadpan en doe er 2 eetlepels olijfolie in.





## RISOTTO MET POMPOEN EN KIP

Bereiding voor 2 personen

6. Bak de kipfilet op een middelhoog vuur goudbruin en zet samen met de pompoen opzij.



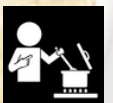
7. Zet het vuur lager en bak in de braadpan met de rest van de olijfolie de ajuin, het rozemarijntakje en de knoflook ongeveer 1 minuut.



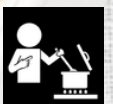
8. Voeg de risottorijst toe en verwarm zachtjes gedurende 2 minuten.



9. Voeg geleidelijk de bouillon toe tot deze verdampt, herhaal tot de rijst gaar is.



10. Roer de kippenblokjes en de pompoen er onder en zet het vuur uit.



11. Voeg de peterselie en de kaas toe.



12. Schep uit op borden.





## RISOTTO MET POMPOEN EN KIP

### Tips

- Heb je nog pompoen over, maak er soep mee of een pompoencake.
- Heb je wat nootjes, deze kan je ook onder de risotto mengen.
- Je kan ook gehakt gebruiken in plaats van kip.
- Maak met de overschot van de pompoen een puree en meng met (zoete) aardappelen.
- In plaats van pompoen kan je andere wintergroenten gebruiken.





# oktober



- andijvie
- boerenkool
- courgette
- koolraap
- kropsla
- paksoi
- paprika
- pastinaak
- postelein
- rucola
- snijboon
- sperzieboon
- spinazie
- veldsla
- winterpostelein
- aardbei
- abrikoos
- avocado
- mango
- perzik

## Deze groenten en fruitsoorten kunnen het hele jaar door:

aardappelen  
bleekselderij  
bloemkool  
broccoli  
ijsbergsla  
koolrabi

prei  
raapjes  
radijs  
rode biet  
rode kool  
spitskool

spruiten  
tomaat  
ui  
wortelen  
witlof  
witte kool

ananas  
appel  
banaan  
druif  
granaatappel  
grapefruit

mandarijn  
meloen  
nectarine  
peer  
pruim  
sinaasappel





# *Notities*



# November



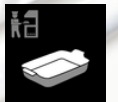
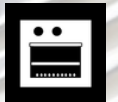
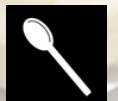
## AARDAPPEL - BLOEMKOOLOVENSCHOTEL MET CHIPOLATA

Benodigdheden voor 2 personen

- 2 eetlepels olijfolie
- een snuifje peper en zout
- 1 koffielepel currypoeder
- 1 bloemkool
- 400 g aardappelen
- 200 g chipolata's

### Materiaal

- snijplank of bord
- schilmes
- lepel
- oven
- ovenschaal
- pan
- vergiet



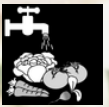




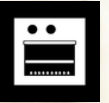
## AARDAPPEL - BLOEMKOOLOVENSCHOTEL MET CHIPOLATA

Bereiding voor 2 personen

1. Was de aardappelen en de bloemkool.



2. Verwarm de oven voor op 180°C.



3. Zet een pot met water op het vuur voor de bloemkool.



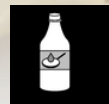
4. Snijd de bloemkool in stukken.



5. Snijd de aardappelen in schijfjes.



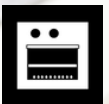
6. Meng de aardappelen met 1 eetlepel olijfolie, peper en zout.



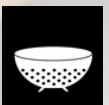
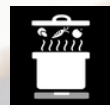
7. Doe de aardappelen in een ovenschaal.



8. Bak 15 minuten in de oven op 180 °C.



9. Kook de bloemkool gedurende 10 minuten in het water. En giet daarna het water af.







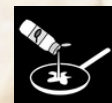
## AARDAPPEL - BLOEMKOOLOVENSCHOTEL MET CHIPOLATA

Bereiding voor 2 personen

10. Snijd de chipolata's in 3 stukken.



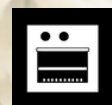
11. Verwarm 1 eetlepel olijfolie in de pan.



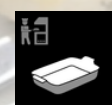
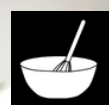
12. Bak de chipolata's in de pan langs beide kanten (3 minuten), controleer of ze gaar zijn (niet meer rood-roze van binnen).



13. Haal de aardappelen na 15 minuten uit de oven.



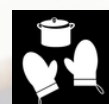
14. Vermeng de bloemkool, de chipolata's, currypoeder en 1 eetlepel olijfolie in de ovenschotel met de aardappelen. Wees voorzichtig zodat je je niet verbrandt.



15. Bak het geheel 20 minuten in de oven op 180°C.



16. Neem de ovenschotel met ovenwanten uit de oven en schep het eten uit in borden.







## AARDAPPEL - BLOEMKOOLOVENSCHOTEL MET CHIPOLATA

### Tips

- Geen bloemkool? Gebruik broccoli.
- Chipolata's zijn smalle worstjes, je kan ook dikkere worsten gebruiken, maar deze moeten wat langer bakken.
- Geen chipolata? Gebruik gehakt, boomstammetjes, ...
- Bloemkool over?
  1. Maak een sausje van ketchup en mayonaise om de rauwe bloemkool in te doppen als aperitief, ook lekker met worteltjes.
  2. Geef de rauwe bloemkool mee met de kinderen naar school.
  3. Kook de bloemkool, laat afkoelen en meng met boontjes en mayonaise.



# november



- andijvie
- aubergine
- boerenkool
- courgette
- koolraap
- kropsla
- paprika
- pastinaak
- pompoen
- snijboon
- sperzieboon
- spinazie
- veldsla
- winterpostelein
- avocado
- kiwi
- mango
- perzik
- sharonfruit



## Deze groenten en fruitsoorten kunnen het hele jaar door:

aardappelen  
bleekselderij  
bloemkool  
broccoli  
ijsbergsla  
koolrabi

prei  
raapjes  
radijs  
rode biet  
rode kool  
spitskool

spruiten  
tomaat  
ui  
wortelen  
witlof  
witte kool

ananas  
appel  
banaan  
druif  
granaatappel  
grapefruit

mandarijn  
meloen  
nectarine  
peer  
pruim  
sinaasappel





# *Notities*





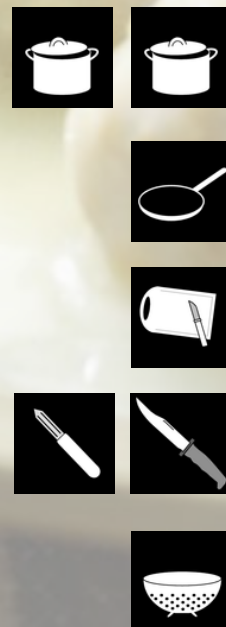
## BALLETJES IN SELDERSAUS MET AARDAPPELEN

Benodigdheden voor 2 personen

- 2 eetlepels olijfolie
- 1 koffielepel tijm
- een snuifje peper en zout
- 350 g gemengd gehakt (varken + rund)
- 1 witte selder
- 400g aardappelen
- 1 ui
- 2 dl room
- 1 koffielepel nootmuskaat

### Materiaal

- 2 kookpotten
- pan
- snijplank of bord
- schilmes
- vergiet







## BALLETJES IN SELDERSAUS MET AARDAPPELEN

Bereiding voor 2 personen

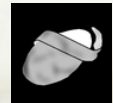
1. Was de aardappelen en de groenten.



2. Zet een pot water op het vuur om de aardappelen te koken.



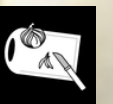
3. Schil de aardappelen en doe ze in kleine stukken.



4. Snij de selder in kleine stukken.



5. Schil de ui en snij ze in klein stukjes.



6. Rol balletjes van het gehakt.

7. Kook de aardappelen 15 tot 20 minuten.



8. Verwarm 1 eetlepel olijfolie een pan.



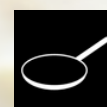




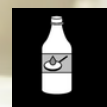
## BALLETJES IN SELDERSAUS MET AARDAPPELEN

Bereiding voor 2 personen

9. Bak de gehaktballen langs alle kanten.  
Controleer of het gehakt gaar is. (niet meer rood-  
roze van binnen).



10. Verwarm 1 eetlepel olijfolie in een kookpot.



11. Stoof de ajuin 1 minuut.



12. Doe de selder erbij en laat 5 minuten stoven  
op een laag vuur.



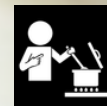
13. Kruid met peper, zout, tijm en nootmuskaat.



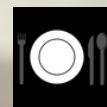
14. Doe de room en de balletjes bij de selder en  
laat 5 tot 8 minuten opwarmen.



De room mag niet koken, hou de kookpot in het  
oog.



15. Schep het eten uit in borden.







## BALLETJES IN SELDERSAUS MET AARDAPPELEN

### Tips

- Je kan het gehakt kruiden met peper en zout, nootmuskaat, en/of tijm.
- Nog wat aardappelen over? Bak ze de volgende dag met wat eieren.
- Nog wat gehakt over? Rol wat balletjes met het gehakt en kook ze in bouillon - lekkere soepballetjes.



# december



- andijvie
- aubergine
- boerenkool
- koolraap
- paprika
- pastinaak
- pompoen
- rucola
- snijboon
- sperzieboon
- spinazie
- winterpostelein
- abrikoos
- avocado
- kiwi
- mango
- perzik
- sharonfruit



## Deze groenten en fruitsoorten kunnen het hele jaar door:

aardappelen  
bleekselderij  
bloemkool  
broccoli  
ijsbergsla  
koolrabi

prei  
raapjes  
radijs  
rode biet  
rode kool  
spitskool

spruiten  
tomaat  
ui  
wortelen  
witlof  
witte kool

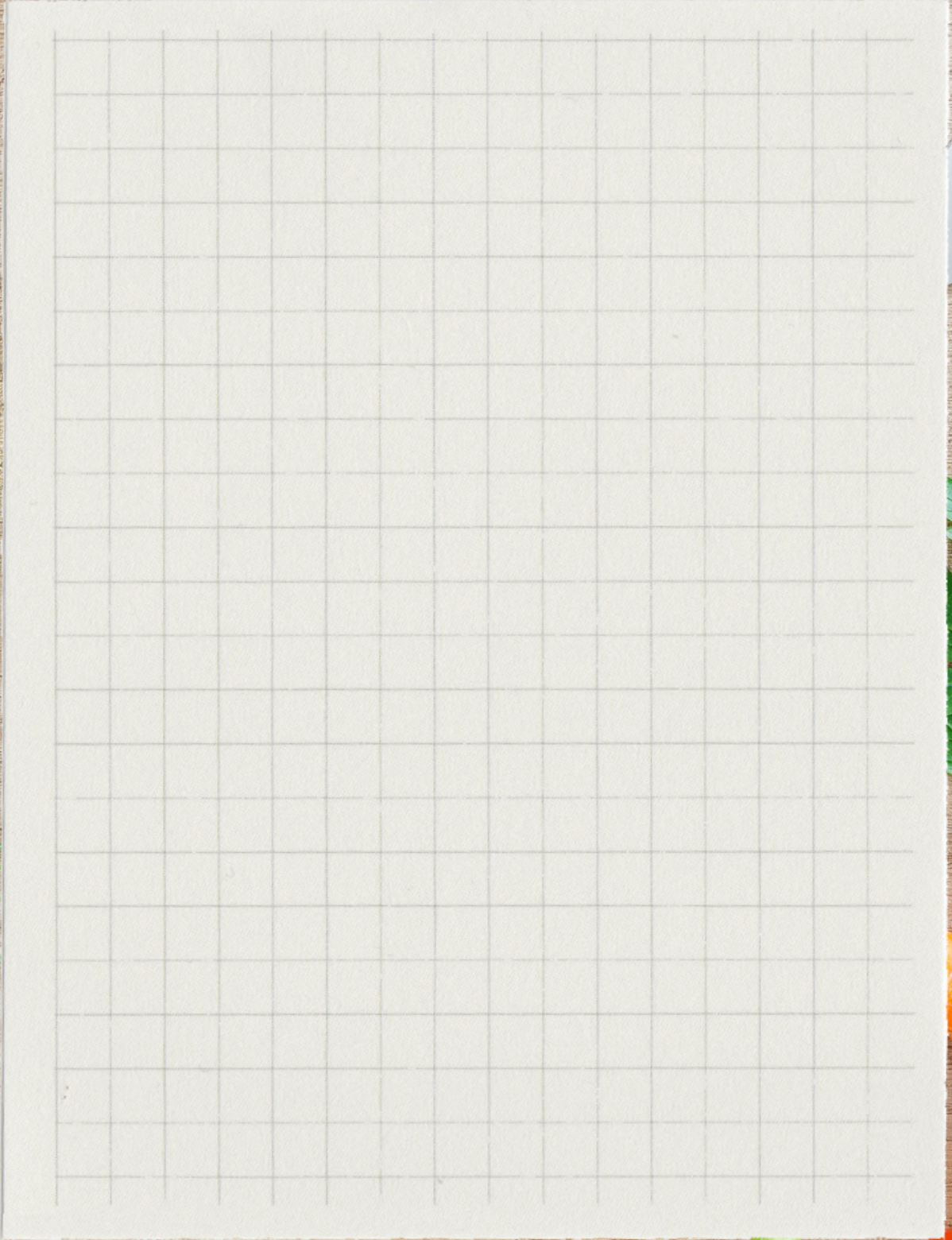
ananas  
appel  
banaan  
druif  
granaatappel  
grapefruit

mandarijn  
meloen  
nectarine  
peer  
pruim  
sinaasappel





# *Notities*













## Tabel met veel voorkomende inhoudsmaten

Inhoudsmaat	Afkorting	ml	gr
¼ eetlepel	¼ el	1,25 ml	3-15 gr
½ theelepel (koffielepel)	½ tl	2,5 ml	–
1 theelepel	1 tl	5 ml	3-15 gr
1 theelepel olie	–	–	4 gr
1 theelepel boter / margarine	–	–	5 gr
1 theelepel zout	–	–	3 gr
2 theelepels	2 tl	10 ml	–
5 theelepels	5 tl	25 ml	–
1 eetlepel olie	–	–	10 gr
2 eetlepel boter / margarine	–	–	12 gr
1 eetlepel zout	–	–	11 gr
1 eetlepel	1 el	15 ml	8-30 gr
2 eetlepels	2 el	30 ml	–
3 eetlepels	3 el	45 ml	–
4 eetlepels	4 el	60 ml	–
1 kopje	–	150 ml of 1.5 dl	–
1 waterglas	–	200-250 ml of 2-2,5 dl	–
1 wijnglas	–	125 ml of 1,25 dl	–
1 soepkop	–	250 ml of 2,5 dl l	–
1 klontje boter	–	–	20 gr

## Omrekeningstabel voor maateenheden

	1 liter	deciliter	centiliter	milliliter
1 liter	1 l	10 dl	100 cl	1000 ml

	1 gram	decigram	centigram	milligram
1 gram	1 g	0,1 g	0,01 cg	0,001 mg

	in gram	decagram	hectogram	kilogram
1 gram	1 g	10 g	100 g	1000 g

## Andere veel gebruikte maten

1 snufje: hoeveelheid die je tussen duim en wijsvinger kunt houden

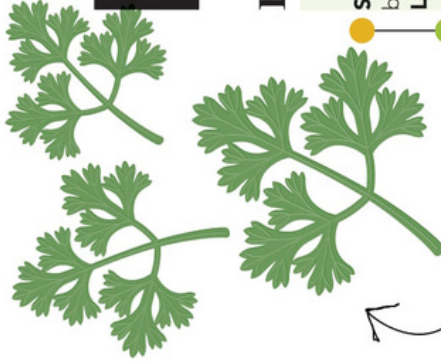
1 mespuntje: 3 tot 4 snufjes, ongeveer 1 gram







# keukenkruidenwijzer



## Koriander

- **Smaakt** typisch, fris, anijsachtig met houtige nuances en enigszins bitterzoet.
- **Lekker in** Indiase of Thaise curry's en andere Marokkaanse, Vietnamese, Indische en Thaise gerechten.
- **Gebruik** de blaadjes, wortels en het rijpe zaad, blad alleen ter garnering, zaad en wortel kun je meekoken.
- **Bewaar** het blad, gewikkeld in vershoudfolie, tot enkele dagen in de koelkast.
- **Gezond?** Koriander voor komt een opgeblazen gevoel, verlicht maag- en darmklachten en werkt soms bij gewrichtsklachten.

## Rozemarijn

- **Smaakt** eucalyptusachtig, bitterzoet en krachtig.
- **Lekker in** aardappels uit de oven, lamsvlees en wild, geitenkaas, bij paddestoelen en zoete gerechten.
- **Gebruik** de naaldjes door ze zo snel mogelijk toe te voegen en lang mee te laten koken. Je kunt ook de hele tak gebruiken, maar verwijder die na het bereiden weer.
- **Bewaar** rozemarijn enkele dagen in een afgesloten zakje in de groentela van de koelkast.
- **Gezond?** Het verlicht een opgeblazen gevoel, verkoudheid en griep. Het bevordert de bloeddoorstroming. Rozemarijnthee verlicht hoofdpijn en gaat vermoeidheid tegen.



Verse kruiden zijn een prima **alternatief** voor zout in een maaltijd. Dille doet het bijvoorbeeld heel goed bij vis en met een paar blaadjes basilicum wordt iedere pasta een ware **traktatie**. Maar wat gebruik je nu precies wanneer? En hoe? Daarbij kun je met kruiden ook nog je **gezondheid** een handje helpen. Het bevordert van de spijsvertering of het onderdrukken van hoest bijvoorbeeld. Alles is mogelijk, als je de **juiste kruiden kiest**.

## Basilicum

- **Smaakt** typisch mediterraan. Basilicum heeft het frisse van citroen en de verfijnde smaak van jasmijn.
- **Lekker in** Zuid-Europese (tomaten)gerechten zoals pizza en pasta, salades, gestoomde groenten en vis.
- **Gebruik** zowel de blaadjes als de steeltjes. Voeg ze na bereiding toe of laat ze (niet te lang) meekoken.
- **Bewaar** enkele dagen in een afgesloten zakje in de groentela van de koelkast.
- **Gezond?** Basilicum bevordert de eetlust en stimuleert de spijsvertering. Het is bacteriedodend bij bijvoorbeeld acne of insectenbeten en heeft opbeurende kracht.



## Dille

- **Smaakt** zoet en anijsachtig, maar uiteindelijk ook zout.
- **Lekker bij** zure smaken als citroen en azijn, in vis- en vleesgerechten met een sterke smaak, aardappelgerechten en komkommer.
- **Gebruik** zowel de blaadjes als het zaad. Voeg dille op het laatste moment toe.
- **Bewaar** gewikkeld in vershoudfolie enkele dagen in de koelkast.
- **Gezond?** Dille bevordert de eetlust en het stimuleert de spijsvertering. Het werkt slijmoplossend en stilt kramp, vermindert de hik, buikpijn, slapeloosheid en windrigheid.



# keukenkruidenwijzer

## Tijm

- Smaakt** pittig-zoet, typisch mediterraan.
- Lekker in** groentegerechten, vis, (gestoofd) vlees, sauzen, bonen, zoetigheid.
- Gebruik** de blaadjes en topjes zo snel mogelijk en laat ze lang meekoken.
- Bewaar** tijm enkele dagen in een afgesloten zakje in de groentela van de koelkast.
- Gezond?** Tijm is goed voor de luchtwegen, onderdrukt hoest, werkt slijmoplossend en schimmel- en bacteriedodend.



## Salie

- Smaakt** sterk, eucalyptusachtig, kruidig, prikkelend en licht bitter, je proeft een vleugje citroen.
- Lekker bij** varkensvlees, kalfsvlees, gevogelte en soepen, pompoen, groene groenten, in kaassaus.
- Gebruik** de blaadjes op het laatste moment en voeg niet te veel toe.
- Bewaar** salie enkele dagen op een donkere plaats in water of gewikkeld in vershoufolie in koelkast.
- Gezond?** Salie bevordert de spijsvertering, werkt tegen opvliegers en overmatig transpireren, verlicht verkoudheid en kriebel in de keel.



## Munt

- Smaakt** pittig en tegelijkertijd verfrissend.
- Lekker in** groente en fruitgerechten, lamsvlees, salades, thee.
- Gebruik** blaadjes op het laatste moment of als garnering.
- Bewaar** munt gewikkeld in vershoufolie in de koelkast, dan is het enkele dagen houdbaar.
- Gezond?** Munt is verfrissend, maakt tanden witter, is goed voor de spijsvertering. Het inademen van olieën gaat misselijkheid tegen en verbetert concentratie.



 nummer 3 in gezondheid

## Omggaan met verse kruiden, 5 tips

- 1.** Let er bij het kopen van verse kruiden op dat ze fris van kleur zijn. Belangrijk is dat de blaadjes niet verlept zijn of gele randen hebben en dat het kruid lekker ruikt.
- 2.** Zachte groene kruiden kun je invriezen in een gesloten bakje of zakje. Bijvoorbeeld dille, peterselie, basilicum, munt, koriander en bieslook zijn ingevroren wel een jaar houdbaar.
- 3.** Stevige kruiden zoals tijm en rozemarijn kun je droge, warme en luchtige plek. Het kruid behoudt ongeveer een jaar zijn smaak.
- 4.** De meeste kruiden moet je wassen voor gebruik. Salie en dille kun je voorzichtig schoonspoelen en daarna droogdeppen.
- 5.** Heb je de smaak van verse kruiden helemaal te pakken, probeer ze dan eens zelf te kweken. Basilicum is het makkelijkst, maar ook peterselie, munt, bieslook en tijm doen het goed.



## Bieslook

- Smaakt** pittig en fris, familie van de ui.
- Lekker in** verse eieren, salades, soepen, sauzen, verse kaas, gegrilde vis, vleesschotels.
- Gebruik** de hele spriet. Snijd of knip fijn, op het laatste moment toevoegen. Bloemen zijn ook eetbaar.
- Bewaar** gewikkeld in vochtig keukenpapier. Twee dagen houdbaar in de koelkast.
- Gezond?** Bieslook bevordert de eetlust, stimuleert de spijsvertering, biedt enigszins verlichting bij kater, zit vol antioxidanten.

## Peterselie

- Smaakt** fris, hartig met houtige nuances.
- Lekker in** mosselen, pasta, stoofgerechten, soepen, sauzen, omeletten, met andere kruiden.
- Gebruik** blad en wortel. Op het laatste moment toevoegen of als garnering.
- Bewaar** enkele dagen op een donkere plaats in water of gewikkeld in vershoufolie in de koelkast.
- Gezond?** Peterselie bevordert de spijsvertering, helpt bij verteren, voorkomt winderigheid, werkt vochtafdrijvend, kan huidveroudering tegengaan.







# Initiatief van

De werkgroep gezonde leefstijl lokaal bestuur Zwevegem.

De dienst samenleving lokaal bestuur Zwevegem.

Gegroeid vanuit actieplan armoede lokaal bestuur Zwevegem.



# Met dank aan

Met zo'n 400.000 vennoten is Cera een van de grootste coöperaties van België. Cera brengt mensen, middelen en organisaties samen, bundelt krachten, neemt initiatieven en realiseert projecten met een duidelijk doel: samen investeren in welvaart en welzijn.

