



CSA Salie en Apekool  
Boerderij, Houtemsesteenweg 1800 Vilvoorde

## Zelfoogst



## Recept moussaka (foto)

Voor onze variant moussaka vertrekken we - zie schotel rechts in beeld - van een laag puree en bovenop grof gesneden roergebakken groenten als venkel-wortel-witte koolrabi, hierop reuzegarnalen spreiden, afwerken met wat béchamelsaus.

De schotel links in beeld is bereid met puree, laag gehakt met tomaat en verse tuinkruiden, gestoofde prei (deze kan vervangen worden door in olie gefruite koolrabi!) + bechamelsaus. In 1 klap 2 verschillende schotels!

## Weetje witte koolrabi

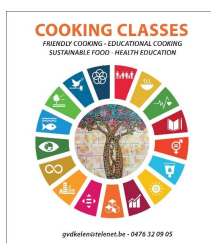
Koolrabi is de knolvormige, verdikte stengel van een koolplant. Het is dus niet de wortel die je eet. Afhankelijk van de soort zijn de knollen bleekgroen of blauwviolet van kleur.

Je kan witte koolrabi geraspt of dun gesneden rauw eten met een mosterdvinaigrette.

Je kan deze koken en er stampot van maken.

Schijfjes roosteren of wokken en hiermee je bord garneren.

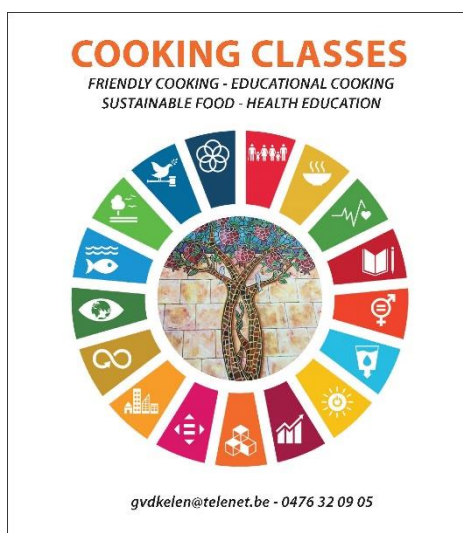
Heerlijk in ovenschotels met laagjes: op de geoliede bodem schijfjes koolrabi, daarna licht gebakken spek- of gehakt, afwisselend een laag knolselderschijven; de schotel afwerken met béchamel en/of geraspte kaas.



# Mondiaal, educatief, duurzaam en gezond.

Mondiaal koken aan huis of op locatie  
Educatief kookatelier voor kinderen  
Workshops met streekeigen, agro en fairtrade producten  
Coaching en begeleiding van jongeren

SDG 17  
SDG 4  
SDG 12  
SDG 3



Vanuit een specifieke basishouding willen wij kinderen en (jong)volwassen met een diverse (migratie)achtergrond ondersteunen en begeleiden via mondiaal koken, educatieve kookateliers en workshops rond gezonde voeding met lokale, self-made en waar mogelijk fairtrade producten.

Onze activiteiten vinden voornamelijk plaats in regio Halle Zennevallei, regio Pajottenland, Nederlandstalige scholen in Vlaanderen en Brussel. Vertrekkend vanuit eigen initiatieven, willen we graag projecten van derden ondersteunen.