



CSA Salie en Apekool
Boerderij, Houtemsesteenweg 1800 Vilvoorde

Zelfoogst



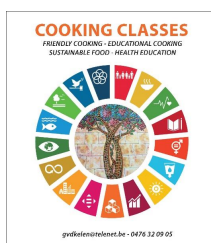
Recept Risotto met rode koolrabi / bietjes warm (foto)

Rode koolrabi garen in echte boter en op het einde bietjes toevoegen, wat rozemarijn en grof zeezout. Bereiding kan in de oven met olie en kruiden!
Serveren met risotto/venkel rijst + gewokte groenten, kort gebakken zalmfilet gestoofd groenlof. De herst op je bord!

WARM kookvocht van de zalm binden met mosterdpoeder en weinig maïzena;
kan ook KOUD met dressing van appelsap, (neutrale) olie, natuurazijn, dragon, mosterd of mosterdpoeder

Weetje rode koolrabi

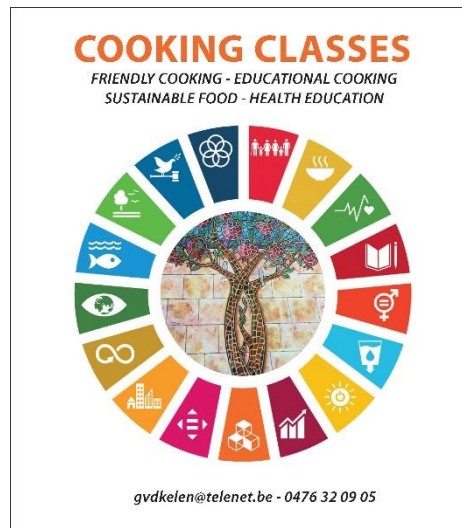
Koolrabi kan RAUW gegeten worden in flinterdunne schijfjes, met identiek plakjes appel en rode biet, met olijfolie/appelcider/koreander. Heerlijk als bijgerecht bij lunch, groentetaart, gebakken vlees of vis!



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.