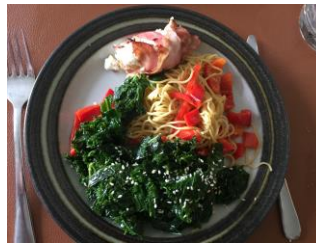




CSA Salie en Apekool
Boerderij, Houtemsesteenweg 1800 Vilvoorde

Zelfoogst



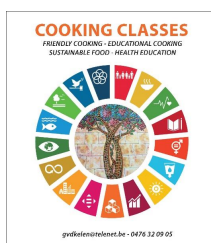
Recept Groentelasagne met warmoes (foto's 2)

Warmoes stoven, en afwisselend tomatensaus (+ verse kruiden als tijm-oregano-salie), lasagneblad, gestoofde snijbiet, lasagneblad, witte selder (of prei) en bechamelsaus, bestrooien met geraspte mozzarella. Bakken in de oven, een kwartier op 180°C, en minstens 30 minuten op 150°C evt. bedekt met folie.

Weetje Warmoes of snijbiet (foto 1)

Warmoes (dikke nerven en harde stengels) en snijbiet (veel blad) worden vaak als synoniemen gebruikt. Ikzelf verwijder na wassen de harde stengels en werk enkel verder met de verscheurde blaadjes maar lees dat de harde stengel soms eerst gestoofd wordt en blaadjes nadien toegevoegd worden voor garen.

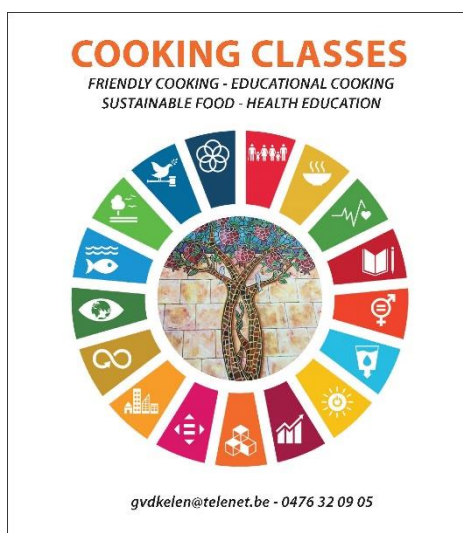
De smaak is vergelijkbaar met spinazie en kan als dusdanig of gemengd gebruikt worden. Heerlijk bestrooid met geroosterde sesamzaadjes of pijnboompitten en gebakken geitekaas/spekreepjes



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.