



CSA Salie en Apekool  
Boerderij, Houtemsesteenweg 1800 Vilvoorde

## Zelfoogst



## Recept Pompoentaartje (foto)

Brokkeldeeg beleggen met gestoofde groentjes oa patisson – courgette – pijpajuin- tomaat en hierover Turkse kaas brokkelen, bestrooien met tijm en afbakken in de oven.

## Weetje Patisson

Naast de gewone pompoen, flespompoen (butternut), (oranje) Hokkaido, Spaghettipompoen en Kabocha: Patissin echter is een pompoenachtige vrucht, 15 tot 20 cm groot, wit; geel of groen van kleur, rond van vorm met gekartelde rand; ook keizers-, prinses- of bisschopsmuts genoemd. Vroeg geoogst heeft ze stevig vlees en een fijne smaak, en op het einde van de zomer is er op haar best.

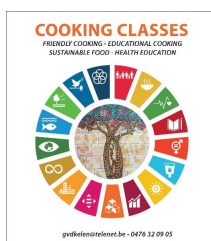
De patisson kan zoals courgette opgevuld worden.

Van het vruchtvlees kan tesamen met prei soep bereid worden.

Het vruchtvlees samen met aardappelen koken en pureren.

Schijfjes in olie in de pan bakken, of in de oven garen met wat tijm en rozemarijn, en hiermee je bord garneren.

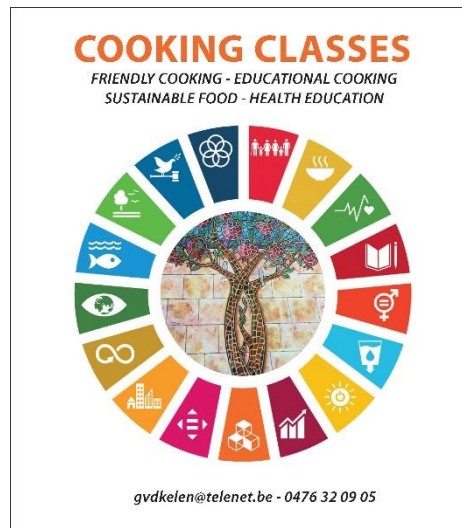
Heerlijk in blokjes gestoofd samen met ui en look, toevoegen van rozijntjes en noten, en als groente voorzichtig onder gekookte couscous mengen; afwerken met pijpajuin en koreander.



# 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.