

Inspirerende wereldrecepten



VOORWOORD

Loon op Zand is Global Goals-gemeente, d.w.z. een gemeente die zich inzet om de 17 Duurzame Ontwikkelingsdoelen, oftewel Global Goals, van de Verenigde Naties te behalen.

Doel 12 staat voor verantwoorde productie en consumptie. Concreet betekent dit voedselverspilling tegengaan, afval beperken, voedsel produceren in harmonie met de natuur en stimuleren van het eten van lokaal geproduceerde producten.

De hele wereld veranderen kunnen we helaas niet, daarvoor is de voedselvoorziening te complex. Maar lokaal kunnen we wel veel, individueel en als gemeente. Kritisch zijn op het groen in onze directe omgeving en lokale agrarisch ondernemers die produceren met een groen hart belonen door hun producten af te nemen, bewust inkopen in de supermarkt, bereiden wat we daadwerkelijk nodig hebben, eventuele restjes niet weggooien, maar een dag later verwerken in weer een nieuw gerecht..., zo kan ieder van ons een steentje bijdragen aan een wereld waarin voedsel duurzaam wordt geproduceerd, een wereld waarin de een niet te veel en de ander te weinig voedsel heeft.

Om u te inspireren heeft de Voedselgroep, een van de werkgroepen binnen stichting Wereldgemeente Loon op Zand, uw 'burgerduurzaamheidsplatform', in het kader van Wereldvoedseldag 2023 dit boekje met een aantal gerechten samengesteld, stuk voor stuk eenvoudig te bereiden en (h)eerlijk vegetarisch.

Draag ook een steentje bij en geniet van de heerlijke gerechten,

Stef Mennens

voorzitter stichting Wereldgemeente Loon op Zand

LoonopZand4GlobalGoals



Samen op weg naar
EEN DUURZAME WERELD

1 GROENTENCAKE MET AZIATISCHE TWIST

Bijgerecht, heerlijk bij rijst, eventueel met een tomatensalade erbij, ingestuurd door Nanny

INGREDIËNTEN

- ▷ 300 gram wokgroente of boerensoepgroente
- ▷ 4 eieren
- ▷ 1 flinke dessertlepel Patak's currypasta
- ▷ 50 gram slagroom
- ▷ snufje zout
- ▷ 2 flinke eetlepels bloem
- ▷ 150 gram geitenkaas, geraspt of in kleine blokjes

BEREIDING

- ▷ Eitjes los kloppen in grote schaal, Patak's currypasta en slagroom toevoegen en blijven kloppen.
- ▷ Geitenkaas en de bloem toevoegen.
- ▷ Weer kloppen.
- ▷ Vervolgens de groente in de schaal storten en het geheel goed doormengen. Het resultaat is een grof mengsel, dat hoort zo.
- ▷ Bekleed een cakeblik met bakpapier, schep het mengsel erin, druk zachtjes aan en bak gedurende 45 minuten op een temperatuur van 220 graden.
- ▷ Test met een satéprikker of de cake gaar is. Laten afkoelen en vervolgens in plakken snijden.

HOE HET BEGON

Een groep burgers met zorg voor aarde en welzijn van mensen vroeg de gemeente zich in te zetten voor de VN Millenniumdoelen en Millenniumgemeente te worden. De gemeenteraad nam hierover een besluit in 2012 en stelde de doelen met betrekking tot Duurzaamheid en Eerlijke Handel centraal, zijnde de doelen waar iedere inwoner, ondernemer, organisatie door eigen gedrag aan bij kan dragen. De uitvoering werd in handen gelegd van burgerplatform Wereldgemeente Loon op Zand.

In april 2013 presenteerde Wereldgemeente zich met een manifestatie in De Werft. Die bijeenkomst werd afgesloten met de oprichting van 4 werkgroepen, rond de thema's Bouw en Energie, Recycle en Repair, Voedsel en Eerlijke Handel.

De groep *Bouw en Energie* ontwikkelde zich door tot het Energiecollectief ECLoZ terwijl er op het gebied van *Recycle en Repair* al andere groepen zoals Gered Gereedschap, Boekenbank en Repaircafé actief waren, groepen waarmee wij toen de samenwerking hebben gezocht en nog steeds graag mee samenwerken.

De werkgroep *Eerlijke Handel* was wegens gebrek aan menskracht een kort leven beschoren, maar staat inmiddels weer op de agenda.

De *Voedselgroep* is door de jaren heen actief geweest en gebleven, onder andere op het gebied van promotie van lokale producten, de realisatie van plukfruitstroken op meerdere plekken in de gemeente en de jaarlijkse viering van Wereldvoedseldag, in 2023 voor de 10e keer!



foto startbijeenkomst 6 april 2013 / afbeelding Wereldvoedseldag

2 'INDISCHE' SPRUITJESSOEP

Maaltijdsoep voor 2 à 3 personen, ingestuurd door Marijke

INGREDIËNTEN

- ▷ 2 eetlepels zonnebloemolie
- ▷ 1 flinke ui, fijngesnipperd
- ▷ 500 gram verse spruitjes, schoongemaakt en gehalveerd
- ▷ 400 ml biologische kokosmelk
- ▷ 600 ml hete groentebouillon (van blokjes)
- ▷ 4 eetlepels pindakaas
- ▷ 3 eetlepels ketjap manis
- ▷ 2 eetlepels gembersiroop
- ▷ 1 theelepel sambal oelek
- ▷ 200 gram verse taugé
- ▷ 60 gram gezouten cashewnoten, grof gehakt
- ▷ 1 eetlepel citroensap

BEREIDING

- ▷ Verhit de olie in een wok of braadpan en bak de ui ongeveer 3 minuten op laag tot middelhoog vuur.
- ▷ Voeg de spruitjes toe en roerbak nog 3 minuten op hoog vuur.
- ▷ Schud de kokosmelk flink en schenk die samen met de bouillon bij de spruitjes.
- ▷ Roer vervolgens de pindakaas, ketjap, gembersiroop en sambal erdoor, breng zachtjes aan de kook en laat de soep met deksel op de pan nog 6 minuten sudderen.
- ▷ Schep de taugé door de soep en laat het geheel nog 1 minuut zachtjes koken.
- ▷ Maak op smaak met citroensap.
- ▷ Schep in kommen en geef de gehakte cashewnoten erbij om aan tafel in de soep te strooien.

Tip: Erg lekker met knapperig brood en / of cassave kroepoek erbij!

12 VERANTWOORDE
CONSUMPTIE EN
PRODUCTIE



3 MAKKELIJKE OVENPASTA

Hoofdgerecht voor 3 à 4 personen, ingestuurd door Marjolein

INGREDIËNTEN

- ▷ 300 à 400 gram pasta naar keuze
- ▷ een beetje olijfolie
- ▷ 1 pak diepvriesspinazie
- ▷ een beetje pesto
- ▷ 250 à 300 gram cherrytomaten
- ▷ 400 gram broccoli, in roosjes, gekookt
- ▷ circa 125 gram zongedroogde tomaatjes
- ▷ verse roomkaas/ricotta
- ▷ 2 eieren
- ▷ 1 bekertje of pakje slagroom
- ▷ peper en zout

De hoeveelheid groente komt niet zo nauw. Rode pesto is er ook lekker bij. De ricotta kan ook worden vervangen door kruidenkaas; dan wel voorzichtig doen met de pesto.

BEREIDING

- ▷ Verwarm de oven voor op 190 graden. Je kunt de pasta gekookt in de ovenschaal doen maar ook ongekookt. In dit laatste geval wordt de baktijd ca 15 minuten langer (tussendoor even proeven en regelmatig omroeren).
- ▷ Doe de pasta in een ingevette ovenschaal, verdeel de gekookte broccoli en nog bevroren spinazieblokjes over de pasta.
- ▷ Snijd de tomaatjes in stukjes en doe ze in een mengkom. Voeg daar de ricotta/roomkaas, slagroom, eieren en pesto aan toe en meng alles goed door elkaar. Verdeel de saus over de pasta en de groenten. Roer even door. Voeg peper en zout naar smaak toe. Zet de ovenschotel in het midden van de oven en bak in ca 30 minuten gaar. Regelmatig omscheppen.
- ▷ Als je rauwe pasta gebruikt, voeg dan iets meer vocht toe in de vorm van melk, water of room; de pasta neemt namelijk bij het garen vloeistof op. De spinazie zal bij het smelten ook wat extra vocht in de saus brengen, voeg dus niet te veel ineens toe. Controleer de ovenschotel regelmatig op droogkoken.

**Wereldvoedseldag 2023:
'Onze aarde, ons voedsel'**

**10 jaar Wereldgemeente Loon op Zand
Speciale Wereldvoedseldagviering**

Thema-avond over duurzaam geproduceerd voedsel

Met medewerking van Josét Vermeer van Sprankenhof,
Herenboeren De Langstraat, Robert Strikkers van Tuinderij
De Wenteling, Stichting Juniper Voedselbos in Kaatsheuvel

Presentatie: Marja van Trier



**Wanneer? vrijdag 13 oktober, 20.00-22.00 uur.
Binnenlopen vanaf 19.30 uur**

**Waar? De Gildenbond, Mgr. Völkerstraat 3,
Kaatsheuvel**

***Deelname is gratis. Aanmelden vóór 1 oktober via
info@wereldgemeenteloopzand.nl***

GemeenteLoonopZand4GlobalGoals



**Samen op weg naar
EEN DUURZAME WERELD**



www.wereldgemeenteloopzand.nl

4 VEGETARISCHE PASTINAAKSTAMPPOT MET SPRUITJES

Hoofdgerecht voor 4 personen, ingestuurd door Tanny

Vorbereiding 20 minuten. Totale bereiding ongeveer 55 minuten.

INGREDIËNTEN

- ▷ 400 gram bio aardappelen
- ▷ 400 gram bio pastinaak
- ▷ 300 gram bio spruitjes, schoongemaakt en gehalveerd
- ▷ 250 ml bio melk, verwarmd
- ▷ 50 gram boter
- ▷ zout en witte peper
- ▷ mespuntje nootmuskaat
- ▷ 10 lepels walnoten, kort geroosterd in een droge pan

BEREIDING

- ▷ Schil de aardappelen en de pastinaak.
- ▷ Snijd alles in gelijke stukken.
- ▷ Breng in een pan aan de kook met water en zout.
- ▷ Voeg na 10 minuten koken de spruitjes toe en laat vervolgens 10 minuten koken tot het gaar is.
- ▷ Verwarm de melk met de boter in een steelpannetje.
- ▷ Stamp de groenten en aardappelen met een pureestamper tot een grove stamppot en roer de warme melk met boter erdoor.
- ▷ Breng op smaak met witte peper, nootmuskaat en eventueel zout.
- ▷ Garneer de stamppot met de geroosterde walnoten.

Tip: variatiemogelijkheden door toevoeging van bijvoorbeeld blokjes bio kaas, gebakken oesterzwammen resp. oesterzwammenburger of vegetarische spekjes



5 DWARS DOOR DE TUINSOEP | HERFST

Maaltijdsoep voor 2 personen, ingestuurd door Lisbeth

Afhankelijk van de groenten die in de herfst aanwezig zijn.
Als basis kun je een groentebouillon gebruiken.

INGREDIËNTEN

- ▷ 1 ui; fijngesneden
- ▷ 2 knoflookteentjes; door de knoflookpers
- ▷ 1 pompoen; schoongemaakt en in blokjes; hoeft niet geschild te worden
- ▷ 100 gram knolselderij; in blokjes
- ▷ 100 gram wortels; in stukjes
- ▷ 1 prei; in kleine ringen
- ▷ 1 aardappel; in blokjes
- ▷ 500 ml groentebouillon; kan van 2 blokjes
- ▷ 500 ml kokosmelk
- ▷ 1/2 rood pepertje; schoongemaakt van zaadlijsten ontdaan
- ▷ 2 laurierbladjes
- ▷ 40 gram pompoenpitten

BEREIDING

- ▷ Verhit een flinke soeplepel olie in de kookpan.
- ▷ Fruit hierin de uien glazig, voeg de geperste knoflook en het gehakte pepertje toe.
- ▷ Even doorbakken.
- ▷ Pompoenstukjes, wortel, knolselderij, prei en aardappel toevoegen.
- ▷ Goed doorroeren en even mee laten bakken.
- ▷ Voeg groentebouillon, kokosmelk en laurier toe.
- ▷ Laat +/- 35 minuten op een middelhoog vuur koken.
- ▷ Haal de pan van het vuur en verwijder de laurierbladjes.
- ▷ Pureer de soep met de staafmixer.
- ▷ Proef en breng op smaak met peper en zout.
- ▷ Rooster de pompoenpitten in een koekenpan, wel in beweging houden.
- ▷ Schep de soep op in kommen en garneer met de pompoenpitten.

WIE ZIJN DE MENSEN VAN STICHTING WERELDGEMEENTE LOON OP ZAND

Het bestuur van Wereldgemeente bestaat momenteel uit Stef Mennens (voorzitter), John van Kuijk (penningmeester), Nanny Verheijen (PR en communicatie) en Marjolein van der Zande-Kortus (algemeen bestuurslid).

De Voedselgroep bestaat uit Lisbeth Liebermann, Alex van der Haring, Thijs van Berlo en Nanny Verheijen (namens het bestuur).

Daarnaast is er inmiddels een kleine groep 'mededenkers', medeburgers die duurzaamheid een warm hart toedragen en graag af en toe aanschuiven bij de bestuursvergaderingen van Wereldgemeente Loon op Zand, om te brainstormen over actuele thema's, zoals bouwen voor de toekomst, vergroening van onze gemeente en eerlijke handel (fairtrade).

Ook meepraten / meedenken / brainstormen? Laat dat dan zeker even weten aan een van de bestuursleden; zij informeren je graag over de lopende zaken, datums van de vergaderingen, enz. Een mailtje sturen naar info@wereldgemeenteloonopzand.nl kan vanzelfsprekend ook!

6 RECEPT TAGLIATELLE MET GEBAKKEN PEER EN BLAUWE KAAS

Hoofdgerecht voor 4 personen, ingestuurd door Alex

Zoet (peer) en hartig (kaas) blijft een heerlijke combinatie. Dit wordt in dit recept maar weer bewezen. Dus u hoeft echt niet met de gebakken peren te blijven zitten!

INGREDIËNTEN

- ▷ 1 of 2 stevige peren, zoals Doyenne du comice
- ▷ 350 gram tagliatelle
- ▷ 150 ml kookroom of crème fraîche
- ▷ 50 ml melk
- ▷ 150 gram Brabants Blauw kaas of andere blauwaderkaas
- ▷ zout en versgemalen peper
- ▷ een beetje boter of margarine

BEREIDING

- ▷ Schil en snijd de peren in partjes. Bak deze in een steelpan in een beetje boter of margarine mooi bruin aan alle kanten.
- ▷ Kook de tagliatelle in kokend water met zout gaar volgens gebruiksaanwijzing op de verpakking.
- ▷ Breng in een steelpan de room met de Brabants Blauw kaas en de melk aan de kook. Blijf roeren totdat er een dikke saus ontstaat en de kaas is opgelost.
- ▷ Op smaak brengen met zout en peper.
- ▷ Giet de pasta af en verdeel deze over 4 warme borden.
- ▷ Schep de peerpartjes en de kaassaus erop.
- ▷ Maal wat peper over de borden.

Tip: Met een frisse salade is dit zeker een volledige en zeer smakelijke maaltijd.

Dorien Soons

VOETPRINT COOKING

WEET HOE GROEN JE EET



FONTAINE UITGEVERS

<http://www.voetprintcooking.nl>

7 WATERTAND-PAPRIKASALADE

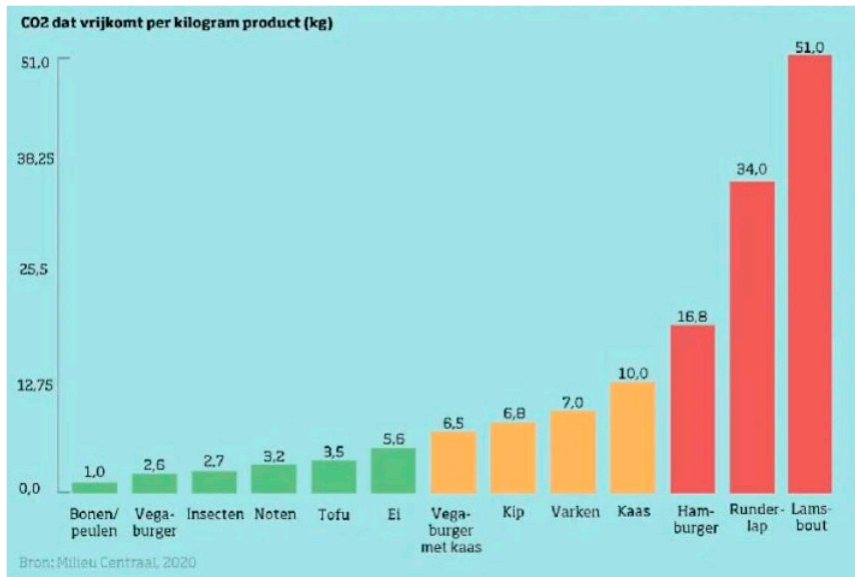
INGREDIËNTEN

- ▷ rode en groene paprika's
- ▷ schijfjes rode ui
- ▷ feta-kaas
- ▷ kruiden
- ▷ honing
- ▷ limoen
- ▷ zout

BEREIDING

- ▷ Halveer 3 groene, rode en gele paprika's en snij deze helften vervolgens in reepjes.
- ▷ Drapeer deze op een schaal die er leuk mee kleurt.
- ▷ Leg daar overheen wat rode ui-schijfjes.
- ▷ Doe daar weer wat feta-kaas over.
- ▷ Garneer verder met wat verse blaadjes marjoraan en/of munt (bijvoorbeeld uit je eigen kruidentuin!). Dressing er overheen van honing met limoen (of citroen) en naar smaak een beetje zout.

Producten: van minst naar meest milieubelastend



8 HONINGSEMIFREDDO

Nagerecht voor 6 tot 8 personen, ingestuurd door Alex

INGREDIËNTEN

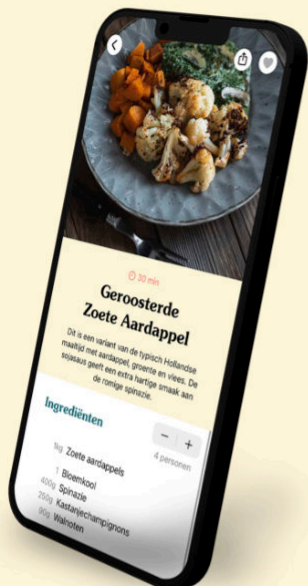
- ▷ 1 ei
- ▷ 4 eidooiers
- ▷ 100 g honing van de beste kwaliteit die je kunt krijgen plus 3 eetlepels om te serveren
- ▷ 3 dl slagroom
- ▷ 25 gram pijnboompitten, geroosterd

BEREIDING

- ▷ Bekleed een broodvorm van 1 liter met plasticfolie of gebruik een siliconenvorm.
- ▷ Klop het ei, de dooiers en de honing in een kom boven een pan met zachtjes borrelend water tot het mengsel bleek en dik is. Ik doe het altijd met een garde, maar als jij zin hebt om naar het gebrom van een culinair hulpmiddel te luisteren: het gaat absoluut sneller met een elektrische handmixer.
- ▷ Klop de slagroom stijf en spatel luchtig het ei- en honingmengsel erdoor. Doe dit mengsel over in de broodvorm die je hebt klaargezet.
- ▷ Dek de vorm zorgvuldig af en zet deze 2 tot 3 uur in de vriezer.
- ▷ Stort de semifreddo op een passende schaal om uit te serveren en bedruip het zachtgele blok met honing.
- ▷ Bestrooi het geheel met geroosterde pijnboompitten voordat je plakken snijdt.

Dit nagerecht ontdooit erg snel, maar dat is juist een deel van de hemelse charme daarvan!

Voeg de recepten toe aan de Fork Ranger app



- 1 Download de Fork Ranger app

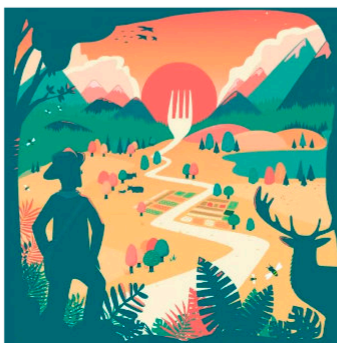
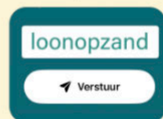


en ontdek de wereld van duurzaam eten

- 2 Ga naar Recepten & klik op het cadeautje



- 3 Voer de code 'loonopzand' in



www.forkranger.nl

9 SLASTAMPPOT MET EI

Hoofdgerecht voor 4 personen, van Robert, ingestuurd door Thijs

INGREDIËNTEN

- ▷ 1 kg kruimige aardappelen
- ▷ 1 krop sla
- ▷ 4 eieren
- ▷ 1 sjalotje
- ▷ 5 tl mosterd
- ▷ 30 ml melk
- ▷ 1 eetlepel boter
- ▷ zout en peper
- ▷ lente-ui of bieslook (optioneel, ter garnering)

BEREIDINGSWIJZE:

- ▷ Kook de aardappels gaar, giet af en laat ze even uitstomen.
- ▷ Kook de eieren, pel ze en hak ze grof.
- ▷ Was de sla en snijd of scheur de bladeren grof.
- ▷ Stamp de aardappelen tot puree en voeg het fijn gesneden sjalotje, boter, mosterd, peper/zout en melk toe.
- ▷ Stamp alles goed door elkaar.
- ▷ Voeg de eieren toe en schep alles goed door elkaar.
- ▷ Voeg de sla toe en schep deze luchtig door de puree.
- ▷ Garneer eventueel met lente-ui of bieslook.



Wereld
gemeente

Loon
op **Zand**

10 AARDAPPEL-PANNENKOEK

Hoofdgerecht voor 1 persoon, ingestuurd door Nanny

INGREDIËNTEN

- ▷ 2 middelgrote aardappelen
- ▷ 2 eieren
- ▷ 1 ui
- ▷ 4 eetlepels zelfrijzend bakmeel
- ▷ 1/2 theelepeltje zout
- ▷ een beetje olie
- ▷ evt. blauwe kaas, feta of geraspte oude kaas om erover heen te strooien

BEREIDING

- ▷ Aardappelen schillen en grof raspen. Rasp in een vergiet met daarin een schone theedoek gehangen, vouw de doek na het raspen dicht en druk er het vocht uit.
- ▷ Ui pellen en snipperen.
- ▷ In kom eieren met zout los kloppen, zelfrijzend bakmeel er boven zeven en roeren tot beslag.
- ▷ Ui en aardappelrasp erdoor mengen.
- ▷ Twee eetlepels olie in de pan, warm laten worden, beslag erbij doen.
- ▷ Eerst ca. 5 minuten op wat hoger vuur om onderkant te laten stollen en bruin te kleuren, daarna 10 minuten zacht met deksel op de pan.
- ▷ Omkeren (laat de pannenkoek op een bord glijden, zet de koekenpan er andersom bovenop en keer beide tezamen om) en weer 5 minuten op wat hoger vuur en 10 minuten zacht, die laatste 10 minuten met kaas erover, bijv. blauwschimmelkaas, feta of geraspte oude kaas.
- ▷ Deksel er weer op om kaas te laten smelten.

Wereldvoedseldag. Deze dag (jaarlijks op 16 oktober) op initiatief van de Voedsel- en Landbouworganisatie (FAO = Food and Agricultural Organisation) van de Verenigde Naties brengt tot uiting dat de aarde ruim voldoende voedsel voortbrengt om alle wereldbewoners elke dag een volwaardige maaltijd voor te zetten. Als we maar eerlijk delen!

Op 16 oktober, Wereldvoedseldag, vraagt de FAO jaarlijks wereldwijd aandacht voor voedselzekerheid in de wereld.

De FAO van de Verenigde Naties is een organisatie die tot doel heeft om de honger in de wereld te bestrijden.

Op basis van cijfers van de FAO berekende Stichting Werelddelen hoeveel voedsel er per wereldbewoner momenteel beschikbaar is. Bij een eerlijke voedselverdeling zijn dat de volgende hoeveelheden per persoon per dag:

264 gram tarwe
269 gram rijst
268 gram mais
60 gram gerst
68 gram overige granen
145 gram aardappelen
313 gram wortel- en knolgewassen
25 gram peulvruchten
303 gram groenten
212 gram fruit
50 gram ruwe suiker
260 gram melk
57 gram vis
50 gram (keuken)olie

De voedsel- en landbouworganisatie van de Verenigde Naties houdt bij hoeveel voedsel er wereldwijd wordt geproduceerd. Zij schat in dat de aarde zelfs genoeg kan opbrengen voor het dubbele van de huidige wereldbevolking.

Juist de 'Wereldmaaltijd' brengt tot uiting dat de aarde ruim voldoende voedsel voortbrengt om alle wereldbewoners elke dag een volwaardige maaltijd voor te zetten. Voedsel genoeg voor iedereen!

Bij een 'Wereldmaaltijd' eet een persoon

niet meer voedsel dan beschikbaar is bij een eerlijke mondiale voedselverdeling. Wie zich bij een 'Wereldmaaltijd' een sober of karig maal voorstelt zal zich verbazen: het is een ruime, smakelijke en voedzame maaltijd die uit drie gangen kan bestaan!

Tijdens een 'Wereldmaaltijd' kan iedereen ervaren dat de aarde genoeg voedsel voortbrengt voor iedereen. Honger in de wereld is geen gevolg van gebrek, maar van ongelijke verdeling.

In het 'Wereldmaaltijd' concept wordt aangeraden gebruik te maken van biologisch geteelde producten uit eigen regio en om importingrediënten zoveel mogelijk te betrekken via de eerlijke handel: producten met het 'Fair Trade' of 'Max Havelaar' keurmerk en producten uit de Wereldwinkel.

Het idee voor de 'Wereldmaaltijd' werd in 2001 bedacht door Omslag - Werkplaats voor Duurzame Ontwikkeling - daarbij geïnspireerd door materiaal van Stichting Werelddelen. Sinds de introductie van de 'Wereldmaaltijd' worden het hele jaar door op tal van plekken in het land 'Wereldmaaltijden' georganiseerd. Het initiatief komt uit zeer uiteenlopende hoeken: van religieuze groeperingen, milieu-, ontwikkelings- en solidariteitsorganisaties, vrouwengroepen, woongroepen, studenten, gemeenten en festivalorganisatoren.

De ervaring leert dat vrijwel overal de verbazing overheerst over de grote hoeveelheid smakelijk eten die dagelijks voor iedereen beschikbaar blijkt. Als we maar eerlijk delen... De laatste jaren valt op dat ook steeds meer scholen de 'Wereldmaaltijd' ontdekken als educatief project.

Uitgebreide informatie vindt u op:
www.omslag.nl en
www.wereldmaaltijd.nl.

Bron: https://www.beleven.org/feest/wereld_voedseldag

Wereldburgers

Een 'Wereldburger'

is niet alleen lekker maar ook mens-, dier- en milieuvriendelijk.

Het is een uitstekende en gezonde vervanging voor vlees.

Betaalbaar voor rijk en arm.

Een wereldburger dus voor iedereen.

Serveer de burgers bij een warme maaltijd of als hartige hap tussendoor.

basisrecept

voor 8 wereldburgers

4 sneden (volkoren)brood + 15 gram havervlokken
+ 1,25 dl bouillon of melk
+ 1/2 ui + 1/2 teentje knoflook + 40 gram geraspte kaas
+ 1 ei + zout, peper, basilicum.

* Snijd het brood in kleine blokjes

* Week het brood met havervlokken in de bouillon of melk

* Snipper de ui en knoflook en voeg ze samen met de geraspte kaas, ei, peper, basilicum en zout toe aan het mengsel

* Kneed het mengsel tot een stevige bal en verdeel het in 8 delen

* Vorm hier ballen van en druk die plat

* Bak de burgers in wat olie aan beide kanten bruin en gaar

LENTE

burger

Gebruik het basisrecept, behalve 1/2 ui, en voeg toe:
2 fijngesneden lente-uitjes
1 eetlepel fijngesneden peterselle

HERFST

burger

Gebruik het basisrecept zonder kaas, maar gebruik:
2 volle eetlepels hazelnootpasta (40 gram)
fijngesneden prei

ZOMER

burger

Voeg aan het basisrecept toe:
rode paprika (fijngesneden)
2 eetlepels fijngesneden bieslook

WINTER

burger

Voeg aan het basisrecept toe:
2 eetlepels gare bruine bonen
2 eetlepels fijngeraspte wortel