Eet over de hele wereld

Internationaal receptenboek

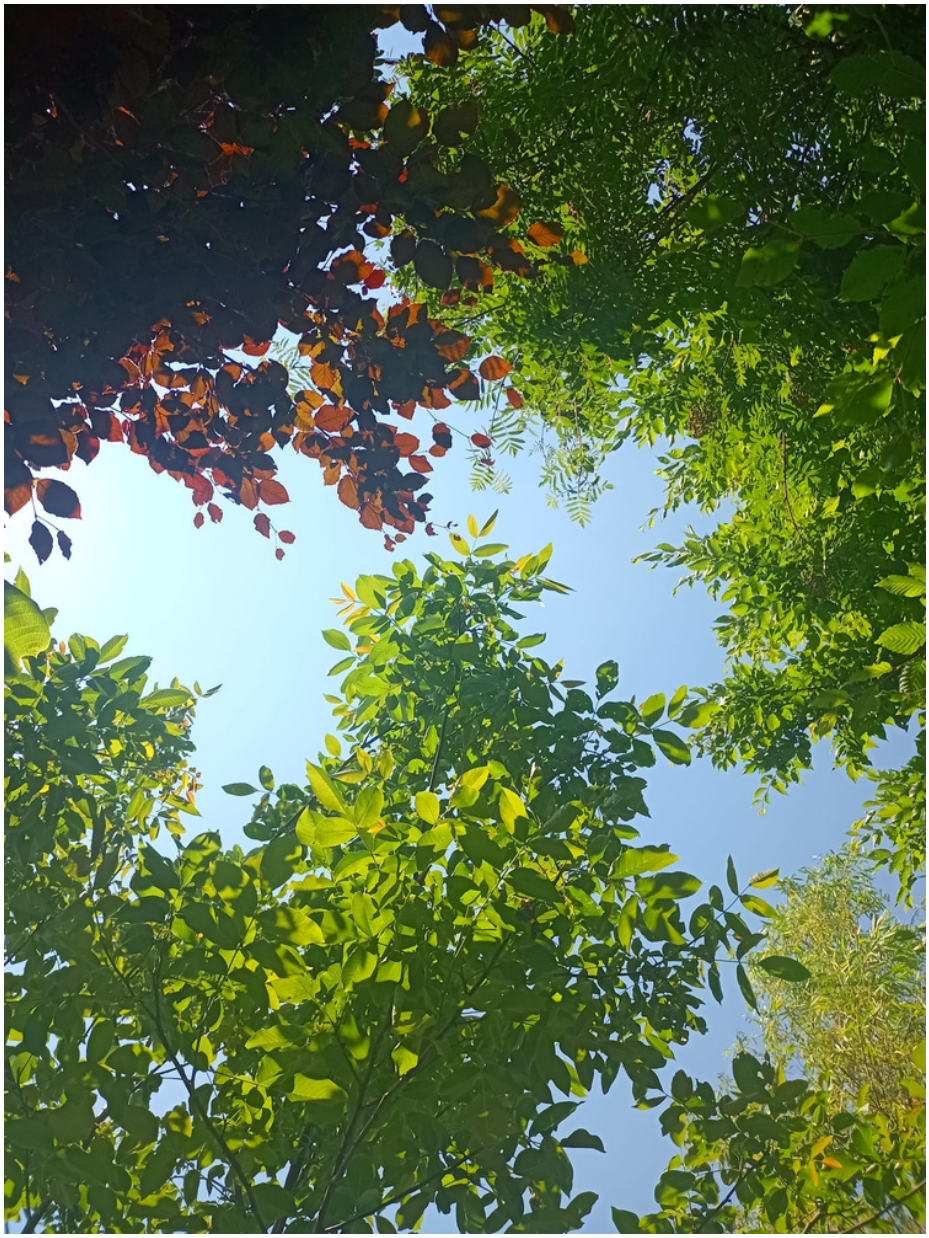
CUFL
COMMUNITY URBAN FARMING LIFESTYLES

In het algemeen omvat het project 40 leden van het Europese Solidariteitskorps uit verschillende landen (Polen, Italië, België en Duitsland) en zij nemen deel aan verschillende activiteiten met andere jongeren die geïnteresseerd zijn in het bevorderen en uitbreiden van een gezonde levensstijl via stadslandbouw en tuinieren.

Specifiek heeft onze groep deelgenomen aan het project in Vorselaar, een klein dorpje in de buurt van Antwerpen, in België. We woonden allemaal samen en elke dag voerden we verschillende taken uit: vrijwilligerswerk voor de lokale gemeenschap, helpen bij evenementen en initiatieven van Elegast, en helpen bij het verzorgen van twee verschillende tuinprojecten, waarbij ook mensen met een handicap betrokken waren. Het initiatief moedigt inderdaad een gezonde levensstijl, lichaamsbeweging en algemeen welzijn aan door onze stedelijke omgevingen aantrekkelijker, groener en duurzamer te maken. Bovendien was het belangrijk voor ons om samen te werken als een groep jongeren uit verschillende achtergronden, leeftijden en nationaliteiten, en om een meer inclusieve en actieve gemeenschap te creëren.

Als eindresultaat van dit project wilden we een nalatenschap creëren voor de lokale gemeenschap, en daarom hebben we besloten om dit kleine receptenboek voor jullie allemaal te schrijven. In het boek vind je twaalf recepten, drie voor elk seizoen, zodat je de seizoensgebonden en lokale producten kunt gebruiken om ze te bereiden. Bovendien komen de recepten uit verschillende tradities en landen, wat de diversiteit van onze groep weerspiegelt. We hopen dat je nieuwe gerechten kunt ontdekken en uitproberen!

De auteurs van dit boek zijn tien vrijwilligers van CUFL. Je kunt ons zien op de foto op de omslag terwijl we vrijwilligerswerk deden voor een van de tuinprojecten. Van rechts naar links: Luca (Italië), Romuald (Frankrijk), Misha (Oekraïne), Jeroen (een van de vrijwilligers van Elegast), Martina (Italië), Bart (de oprichter van deVeldstraatzoersel), Abdallah (Tunesië en Italië), Mohammed (Palestina), Anastasiia (Oekraïne), Anastazja (Polen) en Camilla (Italië), en ten slotte op de grond kun je Mouataz (Marokko) zien.



Samenvatting

Lente

Voorgerecht met guacamole van erwten - p. 5

Bietensoep met groen - p. 6

Gebakken nieuwe aardappelen- p. 7

Zomer

Crostata alla marmellata - p. 9

Tomaten gevuld met rijst- p. 10

Okroshka - p. 11

Herfst

Briouats - p. 13

Tunesische gegrilde salade - p. 14

Courgette- en gerststoofpot - p. 15

Winter

Sinaasappeltaart met noten - p. 17

Couscous met groenten - p. 18

Sinaasappel-wortelsoep - p. 19

Lente

Voorgerecht met guacamole van erwten

Ingrediënten:
300g verse erwten
1 verse lente-ui
2 eetlepels extra vierge olijfolie
1 limoensap
fijn zout

Bereiding:
Blancheer de erwten in kokend water gedurende enkele minuten. Giet ze af en laat ze afkoelen. Mix de erwten met de fijngehakte lente-ui, limoensap, olie en zout. Voeg een beetje water toe als het mengsel te dik is. Mix tot je een romige consistentie hebt verkregen. Doe de guacamole over in een kom. Bedek met plasticfolie en zet minstens 3 uur in de koelkast. Je erwten guacamole is klaar om geserveerd te worden. Je kunt ze serveren met nacho's!

Bietensoep met groen

Ingrediënten:

2 bossen bietenblad en 1 middelgrote biet
2 lepels boter
4 kopjes groentebouillon
citroensap en suiker naar smaak
1/2 kopje zure room
bloem om te binden
2-3 eetlepels gehakte verse dille
1 hardgekookt ei per persoon

Bereiding:

Om de bietenbladeren schoon te maken, verwijder je eventuele beschadigde bladeren, haal je de schil van de mini-bieten, was je ze en schud je overtollig water eraf. Smelt boter in een pan en voeg gehakte bieten, stelen en bladeren toe. Bak ongeveer 10 minuten, voeg vervolgens groentebouillon toe en breng aan de kook. Breng de soep op smaak met suiker, zout en citroensap. Meng zure room met een kleine hoeveelheid bloem, voeg een paar eetlepels hete soep toe, meng goed, giet in de pan en breng aan de kook. Voeg dille toe. Serveer met hardgekookte eieren.

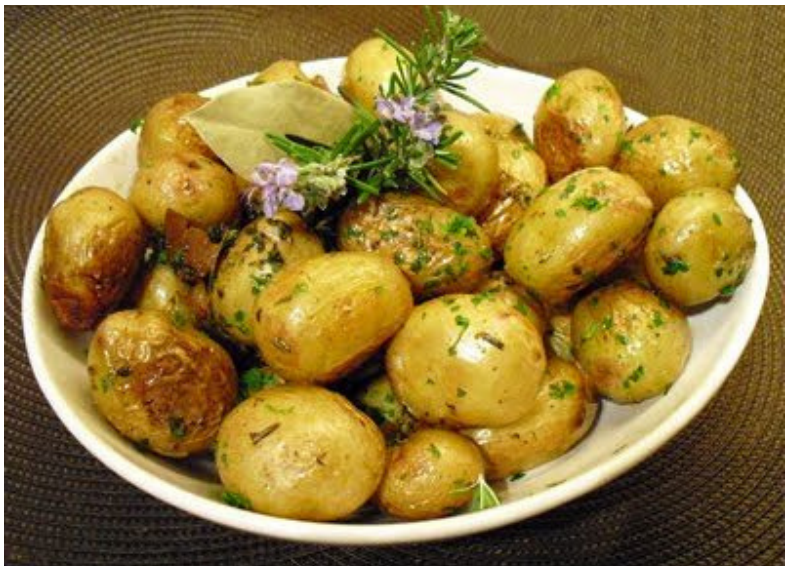
Gebakken nieuwe aardappelen

Ingrediënten:

500g nieuwe aardappelen
1 takje tijm
Zout
Peper
Olijfolie

Bereiding:

Was de nieuwe aardappelen zonder ze te schillen en snijd ze vervolgens in gelijke blokjes. Giet een beetje olijfolie in een koekenpan met deksel. Wanneer de olie heet is, voeg je de nieuwe aardappelen toe. Voeg de tijm toe, dek af en laat op laag vuur koken. Roer regelmatig. Haal de aardappelen van het vuur wanneer ze gaar zijn. Breng op smaak met zout en peper en serveer direct.



Zomer

Crostata alla marmellata

Ingrediënten:

300g 00 meel
150g suiker
100g koude boter
1 ei en 1 eigeel
1 theelepel bakpoeder
1 snufje zout
1 pot jam naar keuze

Bereiding:

Mix bloem, bakpoeder, suiker en zout. Voeg de zachte boter in kleine stukjes toe en kneed tot je een korrelig mengsel hebt. Maak een holte in het midden en voeg het ei en de dooier toe. Kneed tot je een zacht maar niet plakkerig deeg hebt. Vorm het tot een bal en wikkel het in vershoudfolie. Laat het een half uur rusten in de koelkast. Zet vervolgens een derde deel apart. Rol tweederde deel uit op bakpapier (3/4 mm dik). Leg het in een bakvorm. Prik met een vork gaatjes in de bodem van de taart en verdeel de jam gelijkmatig over de deegschijf. Rol het overgebleven deel van het kruimeldeeg uit en snijd repen van ongeveer 2 cm breed. Gebruik deze repen om het klassieke raster in het midden te vormen. Bak de jamtaart in een voorverwarmde oven op 180 °C gedurende 30 minuten. Zodra de bovenkant mooi bruin is, haal je de taart uit de oven en laat je hem afkoelen voordat je hem uit de vorm haalt.

Tomaten gevuld met rijst

Ingrediënten:
8 grote tomaten
160 g voorgekookte/Ribe rijst
5 aardappelen
1 eetlepel gehakte peterselie
extra vierge olijfolie
basilicum en oregano
zout en peper

Bereiding:
Snijd de bovenkant van de tomaten af, waarbij je de "hoed" van de gevulde tomaat bewaart. Hol de binnenkant uit en pureer het vruchtvlees met een groentemolen. Breng het vervolgens op smaak met zout, peper, olie, een paar basilicumblaadjes, fijngesneden gedroogde oregano en gehakte peterselie. Voeg de rijst toe aan het vruchtvlees en laat het anderhalf uur weken. Vul de tomaten na de tijd met de rijst en sluit elk van hen af met de eerder afgesneden bovenkant van de tomaat. Schik de gevulde tomaten met rijst in een met olie ingevette ovenschaal en voeg ook de aardappelpartjes toe. Bestrooi de aardappelen met zout en extra vierge olijfolie en bak ze ongeveer 1 uur op 200 °C. Haal de tomaten met rijst uit de oven en eet ze warm of koud.

Okroshka

Ingrediënten:
300 gram aardappelen
5 eieren
300 gram radijs
300 gram komkommers
1 bosje lente-uitjes
1 bosje verse peterselie
1 bosje verse dille
1 eetlepel pittige mosterd
1 liter 3,2% kefir
300 ml mineraalwater
zout naar smaak

Bereiding:
Kook de aardappelen en eieren. Ondertussen snijd je de radijs en komkommers in kleine blokjes. Hak de uien, een bosje peterselie en een bosje dille fijn. Pel de gekookte eieren en snijd ze doormidden. Haal de eidooiers eruit en plaats ze in een aparte diepe kom. Voeg mosterd toe aan de eidooiers. Prak alles met een vork en snijd de overgebleven eiwitten in blokjes. Snijd de gekookte aardappelen in blokjes. Doe de ingrediënten in een pan. Breng alles op smaak met zout. Giet vervolgens kefir over alles heen en verdun het met mineraalwater. Meng alles goed door en zet de okroshka in de koelkast om 30 minuten te laten trekken.

Herfst

Briouats

Ingrediënten:

10 vellen filodeeg
2 kopjes gekookte groenten (spinazie, aardappelen en erwten)
1 kleine ui, fijngehakt
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 theelepel gemalen komijn
1 theelepel gemalen paprika
zout en peper naar smaak
plantaardige olie om te frituren

Bereiding:

Verhit olie in een pan op middelhoog vuur. Voeg de gehakte uien en fijngehakte knoflook toe en bak ze tot ze zacht en glazig zijn. Voeg de groenten toe aan de pan en meng goed. Bestrooi het met gemalen komijn, paprika, zout en peper. Roer en laat het een paar minuten koken. Laat het mengsel afkoelen. Neem een vel filodeeg en snijd het in drie lange repen. Neem een reep en bestrijk het met olie. Plaats een lepel van het mengsel aan het uiteinde van de reep. Vouw de hoek van de reep over de vulling om een driehoek te vormen. Ga door met het vouwen van de reep in een driehoekige vorm tot je het einde bereikt. Herhaal het proces met de andere repen. Verhit olie in een diepe koekenpan op middelhoog vuur. Bak de briouats in porties tot ze goudbruin en knapperig zijn. Laat uitlekken op een vel keukenpapier om overtollige olie te verwijderen. Serveer de briouats warm.

Slata Mechouia

Ingrediënten:

3 middelgrote tot grote groene paprika's
3 tomaten
1 middelgrote ui
3 teentjes knoflook
1/2 tl gemalen karwij
3 el olijfolie
1 tl zout
1/8 tl zwarte peper
Optionele garnering:
2 hardgekookte eieren
een dozijn olijven
2 tl fijngehakte verse peterselie

Bereiding:

Grill alle groenten op een middelhete grill. Grill tot ze zacht zijn en de schillen geblakerd zijn. Haal de groenten van de warmtebron en plaats ze in een pot met een goed afsluitend deksel om de schillen gemakkelijk te kunnen verwijderen. Zodra ze voldoende zijn afgekoeld om vast te pakken, verwijder je alle schillen en eventuele zaden van tomaten en paprika's, evenals verkoold vruchtvlees. Hak alles fijn tot de stukjes kleiner zijn dan erwten of daaromheen. Doe het mengsel over in een kom en voeg gemalen karwijzaad, zout, zwarte peper en olijfolie toe. Proef en voeg indien nodig meer kruiden toe. Garneer optioneel en serveer met een verse of geroosterde baguette.

Courgette- en gerststoofpot

Ingrediënten:

3 courgettes
3-4 paprika's (rood of veelkleurig)
4 rijpe tomaten (bij voorkeur frambozen)
1 ui
knoflook
100g gerst
tomatenpassata met 200 ml bouillon of uit blik
optioneel: 1 pakje gerookte tofu
kruiden: zout, peper, zoete en gerookte paprika, favoriete kruiden

Bereiding:

We bakken de ui en knoflook in een beetje olie, voegen dan gehakte tofu toe. In een pan fruiten we gehakte paprika's tot ze doorschijnend worden, voegen vervolgens tomaten toe en bakken tot ze hun sap vrijgeven. Daarna voegen we de eerder gebakken tofu toe, gieten er tomatenpassata met bouillon of ingeblikte tomaten met hun sap bij. Aan het einde voegen we gehakte courgette en droge gerst toe, brengen op smaak en koken op laag vuur tot de gerst en groenten gaar zijn.

Winter

Sinaasappeltaart met noten

Ingrediënten:

350 g bloem
250 g bruine suiker
4 eieren
180 ml melk
100 ml plantaardige olie
sap en schil van 2 sinaasappels
200 g walnoten, gepeld
1 pakje bakpoeder

Bereiding:

Klop de eieren en suiker samen tot het mengsel schuimig en wit wordt; Voeg langzaam de plantaardige olie toe terwijl je het beslag blijft mengen; Blijf werken aan het beslag en voeg de melk, sinaasappelsap en -schil toe; Zeef de droge ingrediënten, inclusief de bloem en het bakpoeder, en meng alle ingrediënten samen en voeg de gehakte walnootkernen toe. Doe het beslag in een ingevette en met bloem bestoven cakevorm (een tulbandvorm wordt aanbevolen) en strooi er wat extra gehakte walnootkernen bovenop. Bak op 180°C gedurende ongeveer 35 minuten. Haal de cake uit de oven wanneer hij volledig gaar is (test altijd met een tandenstoker om te controleren of de cake in het midden gaar is) en haal de tulbandvorm pas uit de cakevorm als hij iets is afgekoeld.

Couscous met groenten

Ingrediënten:

1 ½ kopjes couscous en 1 ½ kopje groentebouillon
2 eetlepels olijfolie
1 ui, fijngehakt, 2 teentjes knoflook, fijngehakt
2 wortels, geschild en in blokjes gesneden, 1 courgette, in blokjes gesneden
1 rode paprika, in blokjes gesneden
1 kopje erwten (vers of bevroren)
1 tl gemalen komijn en 1 tl gemalen koriander
½ theelepel paprika
Zout en peper naar smaak

Bereiding:

Breng de groentebouillon aan de kook. Plaats de couscous in een grote kom en giet de kokende bouillon eroverheen. Roer kort door, dek vervolgens de kom af met een deksel. Laat het 10 minuten staan. Verhit ondertussen de olie op middelhoog vuur. Voeg de ui en knoflook toe aan de pan en fruit ze tot ze geurig en doorschijnend zijn. Voeg de wortels, courgette, paprika en erwten toe aan de pan. Roer en bak de groenten ongeveer 5-7 minuten tot ze iets zacht zijn. Strooi gemalen komijn, gemalen koriander, paprika, zout en peper over de groenten. Dek de pan af en laat het nog eens 5 minuten koken tot ze volledig gaar zijn, maar nog steeds een beetje knapperig. Maak de couscous los met een vork om de korrels te scheiden. Doe de gekookte groenten in de kom met de couscous en meng goed. Garneer met verse peterselie of koriander.

Sinaasappel-wortelsoep

Ingrediënten:

3/4 kg wortelen
1 ui
2 sinaasappels
30 g boter
4 g gedroogde korianderzaden
zout en peper
950 ml kippenbouillon
250 g zoete room, bijvoorbeeld 18%

Bereiding:

Schil en snijd de wortels. Hak de ui fijn, pers het sap uit de sinaasappels en rasp de schil van één ervan. Verhit in een pan wat boter en bak de ui gedurende ongeveer 2-3 minuten. Voeg de wortels, sinaasappelschil, koriander, zout en peper toe en bak gedurende ongeveer 10 minuten. Voeg vervolgens de kippenbouillon toe, verlaag het vuur en laat het ongeveer 30 minuten sudderen. Pureer daarna de soep in een blender en giet het terug in de pan. Voeg de room en sinaasappelsap toe. Breng op smaak met zout en peper naar smaak.

Eet smakelijk!
Buon appetito!
Guten Appetit!
Enjoy your meal!
Bon appétit!
Buen provecho!
Ciesz się posiłkiem!
شهية طيبة
Приємного апетиту
Desfrute da sua refeição!

CUFL
COMMUNITY URBAN FARMING
LIFESTYLES

Wil je meer ontdekken over de andere CUFL-activiteiten in heel Europa?

Bekijk het hier:
https://www.europeanvolunteercentre.org/cufl

Contacteer ons:
communication@cev.be

#CUFL#EVCCC#EUGreenWeek

CUFL
COMMUNITY URBAN FARMING LIFESTYLES