

VOEDING

INTRODUCTIE

Wauw, wat een respons in de dienst van 14 november. Janneke Burger preekte over de randen van de akker. En de vraag gold voor jou persoonlijk: Waar kun jij deze weken iets doen met de rand van jouw akker? Kleding en voeding waren de 2 grote thema's die door jullie genoemd werden. Kleding bewaren we als maandthema tot april. Voeding is het thema van de maand december. Eén van jullie verwoordde dat thema in de menti zo: *bewust omgaan met sint en kerst met eten en cadeaus*. Daarmee worden november -spullen- en december -voeding- met elkaar verbonden.

Er zijn in de gemeente inspirerende voorbeelden te noemen hoe we bezig kunnen zijn met voeding. *Maximaal 3 keer per week vlees eten, minder vlees of vegetarisch eten, eten dat over is aan de buurvrouw geven, letten op welk voedsel ik koop, alleen eten kopen dat ik nodig heb, meer biologisch, fairtrade en afvalvrij voedsel kopen, mensen uit te nodigen om te komen eten, gezondere voeding, bijdragen aan voedselbank* is een flinke greep uit de reacties van 14 november. In die lijst kunnen we bijna allemaal wel iets vinden dat we kunnen toepassen tijdens de feestdagen in december. En misschien is het thema van de Michazondag voor jou wel het meest passend: *Genieten van genoeg!*

KIJK/LEES/LUISTER TIPS

Kijktip: <https://foodwastemovie.com/>,
Netflix: cowspiracy
Leestip: SuperWaar - Je volgende stap in
duurzaam boodschappen doen - Alfred Slomp
Luistertip: podcast Het Voedselkabinet (ook te
beluisteren via Spotify)

CHALLENGE

- Maak de komende weken een maaltijd met de recepten van Otto met gedroogde producten. Het recept vind je hieronder
- Gebruik de seizoenskalender bij de inkoop van je ingredienten (<https://www.buitenlevengevoel.nl/seizoensgroente-en-seizoensfruitkalender/>)
- Onthoud waar jouw gekochte vlees, vis, groente, fruit en drank vandaan komt; prik in de kerk de juiste kleur bij het juiste land
- Lees Romeinen 14

WIST JE DAT...

- De aanvraag van een voedselbos in Zwolle al drie jaar in behandeling is, maar dat het er echt van komt. En dat Otto Veerman hier alles van weet!
- Een voedselbos een eigen gewascode heeft
- Een week zonder vlees bespaart 101 liter water (10 emmers water!!!)
- Gedroogde producten nog veel voedingsstoffen bevatten en véél goedkoper zijn
- De mispel de eerste vrucht in Nederland is die geteeld werd. Inmiddels hebben de appel en peer de overhand

Whatsappgroep:

Het lijkt ons als werkgroep ook leuk om de resultaten van de challenges met elkaar te delen. Geen verplichting maar zeker wel leuk. Elke week zullen we wat toelichten en kun je daarbij de resultaten van de challenges delen.

Stap daarvoor in een daarvoor aangemaakte WhatsApp groep, dat kan via de onderstaande link of via de onderstaande QR-code.

<https://chat.whatsapp.com/J4WEOaJdrb36fOv5BF5cpF>



Wil je eens doorpraten of sparren hierover, neem dan gerust contact op met een van ons.

Iliana Holtland - 06-36559201

Hans Sandink - 06-20318393

Joost Vlot - 06-36196728

Marjan Zijderveld - 06-14936189

FALAFEL - RECEPT OTTO VEERMAN

Een echte klassieker die heel gemakkelijk zelf is te maken van gedroogde kikkererwten. Alleen moet je het een dag van tevoren bedenken.

Ingrediënten

- 300 gram gedroogde kikkererwten
- 1 uien, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 half bosje peterselie, grof gehakt
- 1 half bosje koriander, grof gehakt
- 1 groene peper, zonder zaadjes, grof gesneden
- 1 eetlepels kurkuma
- 1 eetlepels komijnpoeder
- 1 eetlepels korianderzaad
- 1 theelepel bakpoeder
- olie om te frituren

Vorbereiden

Laat de kikkererwten in ruim water minimaal 24 uur weken.

Bereiden

Pureer de uitgelekte kikkererwten met de rest van de ingrediënten (behalve de olie) en wat zout en peper in de keukenmachine tot een pasta. Proef of de falafel goed op smaak is.

Verhit de frituurolie in een frituurpan of wok tot 180 °C of tot een blokje brood goudbruin kleurt. Vorm met twee natte lepels bolletjes van de kikkererwtenpasta en frituur ze met 4-5 tegelijk goudbruin en knapperig.



BONENBURGER - RECEPT OTTO VEERMAN

Een wat minder bekend recept is de bonenburger. Dit is een basisrecept en als je er wat handigheid in krijgt kun je oneindig variëren in boonsoort, kruiden en waar je de burger bij gaat eten.

Ingrediënten

- 250 gram gedroogde bonen (zwart, bruin, wit, zwartoog boon etc.)
- 250 gram fijngehakte champignons
- 1 el. kappertjes
- 1 tl. gerookte paprikapoeder
- 1 tl. zeezout
- 2 teentjes knoflook
- 2 el. sesamololie (of andere olie om in te bakken)

Vorbereiden

Laat de gedroogde bonen in ruim water minimaal 12 uur weken.

Bereiden

Kook de bonen beetgaar in ongeveer 40 minuten. De bonen horen nog een bite te hebben.

In de tijd dat de bonen koken kun je alvast een sausje maken en garneringen naar keuze klaarzetten. Maak ook een stuk van het aanrecht vrij en schoon en bestuif dit oppervlak met bloem, boekweitmeel of een ander soort meer naar keuze.

Als de bonen (zo goed als) gaar zijn, voeg je de fijngehakte champignons, knoflook en kappertjes erbij om deze nog even mee te laten warmen en wat vocht op te laten nemen. Na enkele minuten giet je het geheel helemaal af. Het kookwater kun je opvangen en gebruiken als basis voor een soep of saus. Het is namelijk erg rijk van smaak en zit vol voedingsstoffen dus zonde om weg te gooien!

Het bonenmengsel kun je nu (eventueel in een paar keer) in de blender fijnmalen. Je kan kiezen of je het helemaal fijn wilt hebben of nog enige structuur wilt bewaren. Zorg er in ieder geval voor dat meer dan de helft echt goed gemalen is, anders vallen de burgers snel uit elkaar.

Doe het mengsel in een grote kom en voeg het gerookte paprikapoeder toe (zoveel je wilt). Meng tot er een deegachtige structuur ontstaat waar je makkelijk balletjes van kunt draaien. Als het te nat en kleverig is, voeg je beetje bloem of meel toe tot het niet meer plakt.

Neem wat bloem of meel in je handen en pak hiermee een stukje van het bonen deeg. Rol een bal en druk deze plat uit op het aanrecht dat je met bloem bestoven hebt.

Verwarm olie in een koekenpan en bak de burgers aan beiden kanten op middelhoog vuur tot de buitenkant lekker krokant wordt.

