

NIEUWTJES 4



KWEKEN EN KOKEN

Jaargang 2015 - 4

Digitale nieuwsbrief over onze kookworkshops, exposities, het kweken en koken van exotische, vergeten groente en pompoenen en het verzorgen van lezingen met beamer.

Uitgifte van Sander Sanders kweken en koken samen met
Jacqueline Dierckx kookworkshops

Meer informatie vind u op onze website: www.s-sanders.nl

Kookrecepten op weblog: <http://s-sanders.nl/recepten/>

Informatie over workshops: http://s-sanders.nl/recepten/?page_id=4699

Mailadressen: info@s-sanders.nl of dierckx_jacqueline@hotmail.com

Wilt U deze nieuwsbrief niet meer ontvangen mail naar: info@s-sanders.nl

Pompoenen en exoten

In deze nieuwsbrief:

1 Informatie over pompoenen en exoten + exposities

2 Kookworkshops en alles over koken

3 Kookrecepten

4 Presentaties met beamer voor verenigingen over pompoenen etc.

5 Interessante artikelen enz. enz.

**SANDERS
POMPOENEN EN EXOTEN
TENTOONSTELLING
2016**

**VANAF 13 AUGUSTUS T/M 5 NOVEMBER 2016
GEOPEND: ELKE ZATERDAG**

VAN 9 – 12 UUR EN 13 – 17 UUR

TOEGANG IS GRATIS.

**OOK ONZE KWEKERIJ MET TROPISCHE GROENTESOORTEN IS DAN
VOOR HET PUBLIEK TE BEZOEKEN!!**

VOLDOENDE TEELT- /KOOKINFORMATIE AANWEZIG.

**VOOR GROEPEN IS ER DE MOGELIJKHEID VAN EEN RONDLEIDING EN IS ER DE
GELEGENHEID VOOR EEN GLAASJE FRIS, KOPJE KOFFIE/THEE EN/OF VERSNAPERING.
NA OVERLEG OOK OP AFWIJKENDE TIJDEN MOGELIJK!!**

VOOR MEER INFORMATIE:

**SANDERS POMPOENEN EN EXOTEN
WENDELNESSEWEG 32
5161 ZA SPRANG CAPELLE BIJ WAALWIJK**

TELEFOON NL: 0416-311640

e-mail: info@s-sanders.nl

Website: www.s-sanders.nl

Receptenweblog: <http://s-sanders.nl/recepten/>

Onze prachtige expositie met ca. 230 verschillende pompoenen en groentesoorten uit China, Taiwan, Suriname, Thailand etc. brengt de verschillende culturen bij elkaar. De bezoekers kunnen ook ervaren hoe deze producten worden gekweekt, met een wandeling tussen de exotische gewassen, zoals Tonggwa, Tseetgwa, Sopropo, , Slangkalebas, Klaroen en andere komkommerachtigen uit de gehele wereld.

[Speciaal voor kinderen is er de pompoenen-speurtocht.](#)

Dit jaar bestaat onze kwekerij **87 jaar**, begonnen met gewone groentesoorten, nu in de derde generatie omgetoverd naar een exotisch paradijs.

Voor meer informatie zie onze Website: www.s-sanders.nl



Sanders
Pompoenen en exoten

POMPOENEN-PROEVERIJ 2016

Heeft u ooit kennis gemaakt met de heerlijke pompoen in allerlei gerechten van aperitief tot soep en dessert.



Dit alles kunt u nu **gratis** beleven op zaterdag 3 september 2016

Van 12 – 17 uur

Bij

Sanders

Sanders Pompoenen en Exoten

Pompoenen en exoten

Wendelnesseweg Oost 32

5161 ZA Sprang Capelle

Telefoon 0416-311640

Website: www.s-sanders.nl

E-mail: info@s-sanders

Nu al noteren!!!



Kookworkshops

2015-2016

Jacqueline en Sander

Voor 4 – 7 personen

Kosten € 30 per persoon

graag 10 dagen op
voorhand aanmelden!

Via mail: info@s-sanders.nl

Of telefonisch: 0416-311640

In België: 049-5529340

Pompoen van soep tot dessert

Pompoen is niet alleen multi-inzetbaar in de keuken, maar doet het door zijn vrolijke kleur ook goed op feesten en partijen. Pompoensoep, een pompoentaart, een salade met pompoen, geroosterde pompoen of pompoenpitten? Flespompoen, muskaatpompoen, butternut of patisson, na deze workshop kunt u pompoen bereiden op alle manieren.

Italiaans

Verras jezelf en je vrienden of gezin met de eindeloze mogelijkheden van de Italiaanse keuken. Indrukwekkende gerechten met pure smaak, die je in een luttele minutti op tafel hebt.

Thais

Wil je met de Thaise recepten aan de slag, haal dan limoen, gember, kokosmelk, vissaus en bossen vol verse kruiden in huis.

Spaanse keuken

Licht en zomers met een glas sangria of witte wijn, zo kennen we de **Spaanse keuken**. Haal voor onze mediterrane kookworkshop alvast uien, knoflook en peterselie in huis. Viva España

Inmaken en bewaren van groenten

Door verse vruchten en groenten op de juiste manier te conserveren kunt u het hele jaar door genieten van lekkers uit de voorraadkast! Maar hoe begint u eraan? Hoeveel suiker moet er in jam? Hoelang kunt u in azijn ingelegde groente bewaren? Hoe werken melkzuurbacteriën optimaal? In deze workshop frissen we de kennis van onze voorouders over inmaakmethoden op. U leert hoe u fruit en groenten kunt drogen, kunt inleggen in olie of azijn, hoe u jam, siroop, chutney of gelei maakt. Ga aan de slag en vul uw kast met heel veel lekkers, zoals rodebessengelei, frambozenjam, gepekelde augurken, pompoenchutney, appelmoes. aardbeiensiroop, pruimen in cognac, pickles van zomergroente, peren in siroop... Proef de heerlijke smaak van zelfbereide conserven

Restjes verwerken

Vind jij het soms ook best lastig om te verzinnen wat je met je laatste beetje groente kan maken zonder daarbij weer naar de winkel te hoeven rennen?! Met koken met restjes wil ik je graag laten zien wat je allemaal nog met je laatste beetje eten kan doen. Het scheelt je tijd, geld en op deze manier hoeft er ook geen eten weggegooid te worden.

Sinterklaasmenu

Het gezellig avondje van sinterklaas komt er aan en wat is nou leuker om van te voren een gezellig sinterklaas diner te organiseren. Kom in de stemming met bijvoorbeeld wortel sinaasappelsoep of crepes met speculaaskruiden. Verras de kinderen met pepernotenmuffins of maak ze gezellig samen.

Stamppotten

Maak zelf de lekkerste **stamppotten** met de allerbeste stamppotrecepten. Van boerenkoolstamppot tot **stamppot** rauwe andijvie, de beste klassiekers op een rij.

Vegetarische stamppotten

Dagje geen vlees of vis? Maak een heerlijke vega stamppot. Supersnel klaar. Lekker als het buiten koud en guur is en met een beetje geluk heb je alle ingrediënten al in huis, dus voor een lekkere en gezonde maaltijd hoef je de deur niet meer uit.

Vegetarische maaltijdsoepen

Soep is heerlijk voor lunch, diner, tussendoor of als voorgerecht. Je leert leuke, lekkere, gezonde, vegetarische maaltijdsoep maken. Snel en makkelijk!

Gembercompressen

Warme gembercompressen is een traditioneel oosters volks(-genees)kundig middel dat diep verwarmend en ontspannend werkt. Gedurende een klein uur wordt om de paar minuten een doek op je rug gelegd die gedrenkt is in heet gemberwater. De intense warmte en ontgiftende werking van de gember dringt diep door in je lichaam, verwarmt, ontspant overbelaste organen en helpt je lichaam afvalstoffen afvoeren.

Het doel is tweeledig. Enerzijds de circulatie van bloed en andere lichaamsvloeistoffen te activeren op plaatsen waar stagnatie is (pijn, stijfheid, zwelling, ontsteking, ...). Anderzijds is het doel om de gestagneerde energie te verspreiden en om de uitwisseling van energie te optimaliseren. Kortom, je energie in balans brengen.

Winterkoken

Brrr, wat is het koud he! Hutsepot, een dampende mok soep, spruitjes en kolen, racletten,... Krijg je het al warm? Dan hou jij wel van stevige winterkost! Verwarm je tijdens de koudste dagen met deze heerlijke hartverwarmende gerechten.

Winterkoken vegetarisch

De koude dagen van de winter doen ons verlangen naar gerechten die ons verwarmen. Dus gaan we aan de slag met met versterkende maar licht verteerbare gerechten. Deze aangepaste kookstijl voorkomt verkoudheden en winterkwaaltjes.

Lentekoken

Na een lange aanslepende winter kunnen we eindelijk zeggen dat de lente in het land is! De natuur ontwaakt uit zijn winterslaap, de dagen worden langer en de temperaturen kruipen langzaam de hoogte in. Tijd dus om terug wat meer tijd op het terras door te brengen en met heerlijke voorjaarsgroenten aan de slag te gaan in de keuken. Op het menu staan onder andere asperges, tomaten, komkommer, bloemkool,...

Lentekoken vegetarisch

Vanaf eind februari komt de stijgende kracht in de natuur haar kop opsteken en toont de lente zich in de eerste sneeuwkllokjes. De groene kleuren verschijnen en de lente nodigt ons uit om stilaan de lichtere en zuiverende gerechten op tafel te brengen. De voorjaarskruiden doen hun intrede en kunnen ook in de keuken gebruikt worden.

Door het reinigende effect van onze aangepaste lentevoeding, kunnen we voorjaarsvermoeidheid voorkomen en blijft ons lichaam, zonder veel moeite, vitaal en gezond.

Zomerkoken

Frisse en lichte zomer recepten zoals maaltijdsalades, heldere soepen, fruitsalades en lekkere smoothies. Ook lichte pasta gerechten zijn ideaal bij hoge temperaturen. Probeer nu een van deze heerlijke recepten voor jouw zomerse maaltijd of picknick.

Zomerkoken vegetarisch

Vanaf de maand mei komen de eerste warme dagen en verschijnen talrijke bloemen, die hun geuren en kleuren om zich heen verspreiden.

Het vuur van de zomer komt eraan, de warme dagen laten ons verlangen naar verfrissende en kleurrijke gerechten, die een streling zijn voor het oog.

Herfstkoken

Herfst! Hoewel we met pijn in het hart afscheid moeten nemen van die zalige zomer, biedt de herfst ook zo wel zijn voordelen. Niet enkel de prachtige kleuren van de bladeren kunnen ons bekoren, maar ook de typische herfstproducten zoals champignons, pompoenen en lekker fruit maken ons vanbinnen alvast een beetje warm voor de winter.

Herfstkoken vegetarisch

De natuur trekt zich terug en de sappen van de bomen gaan helemaal naar het centrum van de stammen en ze gaan verder naar de wortels, de bladeren vallen. Het wordt kouder en we passen onze gerechten aan. Lichtere zomerse gerechten ruilen hun plaats voor warmere gerechten.

Veganistische keuken

Je hebt vleesloze gerechten nodig, snelle en lekkere veganistische voorgerechten en desserts zonder vis, vlees of melkproducten, honing of dierlijke vetten? Wij hebben pittige notenschotels, recepten voor paddenstoelen, quinoa- en couscoussalades, chili van linzen en bonen, melkvrije sauzen, eivrije desserts, en meer.

Glutenvrij

Liever geen gluten, maar toch een complete maaltijd of borrelhapje op tafel zetten? Dat kan makkelijk dankzij deze **glutenvrije recepten**

Lactosevrij

Koken voor iemand met een lactose-allergie is makkelijker dan je denkt. Met deze lekkere gerechten zet je iets bijzonders op tafel.

Vegetarisch broodbeleg

Ben je **vegetariër**, maar ben je de 'smos kaas' een beetje beu? Hier krijg je inspiratie om je boterham gezond te beleggen. Vegetarisch én overheerlijk te maken. Want wat dacht je van een simpele guacamole, een pittige hummus of een heerlijke wortelspread? Of hou jij meer van zoet

Pizza

Pizzadeeg is het belangrijkste en moeilijkste onderdeel van pizza's maken. Veel mensen zien op tegen het zelf maken van pizzadeeg. Dat is jammer want zelf pizzadeeg maken is leuk en hoeft niet veel tijd te kosten. Als je het een paar keer gedaan hebt zul je je afvragen waar je tegenop gezien hebt.

Kwarktaarten

Een kwarktaart is geen cake, maar een soort taart met een koekjesbodem en een romige vulling. De kaas die voor deze vulling gebruikt wordt, is traditiegetrouw verse (dat wil zeggen ongerijpte) kaas of 'kwark'. Een echte, onvervalste kwarktaart wordt gekenmerkt door een aantal specifieke technieken en ingrediënten. Amerikanen en Engelsen zijn er dol op. Wij leren in deze workshop zowel zoete als hartige kwarktaarten maken

Quiches

Een quiche staat ook wel bekend als hartige taart. Dit gerecht is bedacht in Duitsland. Waar een normale taart een zoete inhoud bevat, heeft de hartige taart een vulling van custard, groenten, kaas en vlees of vis. De bodem wordt gevormd door deeg. Je kunt heel veel verschillende soorten quiches bereiden. Zo kun je een quiche lorraine maken, met spek en kaas. Ook kun je een quiche alsacienne maken, met spek, kaas en ui. Er zijn nog veel meer mogelijkheden voor het maken van een quiche. Wij gaan er creatief mee aan de slag.

Wildgerechten

Hoe kouder het buiten wordt, hoe langer er binnen getafeld mag worden. Met elkaar genieten van een goed stuk wild vlees, zoals gerechten met hertenbiefstuk of eendenborst. Gebruik het lekkerste vlees van wilde dieren als hert, ree en fazant en laat je inspireren door deze wildrecepten.

Groentetaarten

Bij een hartige taart kun je naar hartelust experimenteren met lekkere smaakcombinaties. Wij leren alvast wat heerlijke combinaties!

Vegetarische groentetaarten

hartige taart kan altijd, is leuk om te delen en staat ook nog eens hartstikke mooi op tafel. We gaan aan de slag met vegetarische ratatouilletaart, uienquiche...

Aperitiefhapjes

Hapjes zijn de ideale smaakmakers om een feestje te beginnen. Hapjes bestaan er in vele vormen, zoals 'fingerfood', tapas, toastjes, verrines, mezze,... Waarom geen heel diner maken met enkel hapjes? Je gasten zullen ervan smullen!

Pimp je Broodtrommel

Als je een lunch meneemt naar werk of school, blijft het vaak bij simpele boterhammen met beleg. Het kan echter zoveel leuker! Ik geef je vandaag wat inspiratie om je broodtrommel op een gezonde manier een stuk interessanter te maken.

Vergeten groenten

Vergeten groenten zijn groente die we vroeger veel aten maar in de vergetelheid zijn geraakt. Ook zijn vroegere rassen van hedendaagse groente in de vergetelheid geraakt omdat ze stugger zijn of minder stabiel te telen. Maar ze zijn terug, en hoe. We gaan aan de slag met pastinaak, schorseneren en paarse peen scherp geprijsd

Koken met zeewier

Zeewier is supergezond en bevat veel vitamines, mineralen en anti-oxidanten. Maar wat moet je er in vredesnaam mee doen? Waarschijnlijk voelt een Japanner zich net zo als je hem vraagt spruitjes of boerenkool te maken. Na deze workshop kunt u zowel met gedroogde als verse zeewier aan de slag

Gezond koken

Geen workshop over strenge diëten of andere dwingende voorschriften. Maar juist wat er allemaal kan als je bepaalde producten niet wil of kan eten. Met een kookstijl waar je blij van wordt, in plaats van somber omdat het zoveelste kooktijdschrift niet aansluit bij jouw eetpatroon. Zodat je zin krijgt in koken, want zin duidt op levenslust en die krijg je vast als je de lekkere receptjes ziet..

Oosterse keuken

De Oosterse keuken is een combinatie van gerechten uit Indonesië, China, Japan, Suriname, Thailand en Vietnam. Elk land heeft weer zijn eigen gebruiken, technieken, kruidenmengsels en specifieke smaak.

Wij hebben voor u de meest bijzondere recepten uitgezocht die te samen een beeld geven van deze kleurrijke, gevarieerde en bovendien smakelijke keukens. Een kennismaking met veelal "vreemde" kruiden, groenten en ingredienten zal deze workshop voor u tot een ware culinaire ontdekkingsreis maken

Koken met kruiden en bloemen

Van basilicum tot en met zuring en van ontbijt tot en met feestelijke diners en cocktails . Het gebruik van kruiden en eetbare bloemen in de keuken is oneindig. In deze workshop leer je dat er meer is dan de klassieke combinaties kip met rozemarijn of witvis met dille. Maak zelf jasmijndressing, bak appelmuffins met vlierbloesem en tijm en serveer zeebaars eens met honing en seringen.

Pompoenen en exoten

Wereldkeuken

Je hoeft geen globetrotter te zijn om de geur en smaak van verre reizen tot in je eigen keuken te brengen! In deze workshop gaan we aan de slag met recepten uit Mexico, Azië, Noord-Afrika en de Verenigde Staten

Sushi met Vis

Je kan sushi in een restaurant gaan eten of kant en klaar kopen, maar je kunt er ook voor kiezen om zelf sushi te maken. Het is even oefenen met het rollen, maar het is erg leuk om te doen en als je het eenmaal onder de knie hebt is het resultaat prachtig.

Vegetarische sushi

Sushi, dat kan dus ook lekker vegetarisch in deze workshop gaan we aan de slag met tempeh, tofu en andere lekkere vullingen voor de heerlijkste sushi's

Vegetarische keuken

Steeds meer mensen – flexitariërs – kiezen ervoor regelmatig een dagje geen vlees te eten. Om dan een complete en gezonde vegetarische maaltijd op tafel te zetten, hoeft helemaal niet ingewikkeld te zijn.

Als je helemaal geen vlees en vis eet, kun je bepaalde voedingsstoffen missen, zoals ijzer, vitamine B en eiwitten. Deze producten gewoon uit je menu schrappen, is dus niet verstandig. Zorg dat je de belangrijkste voedingsstoffen vervangt, bijvoorbeeld door tofu, peulvruchten, noten en tempé (koek van soja). Of kies voor zelfgemaakte vleesvervanger, er is keus genoeg: van groenteschijven tot vegetarische schnitzels en van vegaballen tot uienburgers.

Aperitiefhapjes

Hapjes zijn kleine, verfijnde lekkernijen die met de vingers gegeten worden; bestek en borden komen er niet of nauwelijks aan te pas. Dat heeft iets aantrekkelijks en gemoedelijks. Zorgeloos genieten we met een drankje in de ene hand en een klein hapje in de andere. Hapjes zijn aantrekkelijk, kleurrijk en vers, en ze worden in grote hoeveelheden geserveerd. Hapjes geven is altijd een succes.

In deze workshop leren we de gouden regel: of het nu gaat om een geraffineerde miniatuur pekingeend of om een rösti in feestformaat, er is één ding dat alle hapjes gemeen moeten hebben: ze moeten absoluut onweerstaanbaar zijn zowel van smaak als van presentatie.

Noorse keuken

Heerlijke Noorse recepten zo als men ze in Noorwegen placht gereed te maken, de ingredienten en de bereiding alles duidelijk omschreven en met tips voorzien. En snel op tafel !

Brabantse keuken

Eten heeft altijd een belangrijke rol gespeeld in het leven van de Brabanders. Nog steeds staan ze bekend als Bourgondische levensgenieters met een groot gevoel voor gastvrijheid.

Niet alleen voeger, maar ook nu wordt er goed gebakken en gekookt in Brabant. Dat leverde een keur aan Brabantse streekgerechten op.

En, de oude gerechten zijn in. Oude recepten van moeder en grootmoeder worden uit oude, bijna versleten kookboeken en uit beduimelde schriften gehaald. We willen weer geuren en smaken van vroeger terugvinden.

De namen van de oude gerechten zijn vaak kleurrijk (wat dacht u van kipkap, horlepekes, lariekook?), maar ze zijn allemaal goed thuis te maken, omdat de Brabantse keuken nooit een moeilijke keuken is geweest.

Geniet ook nu weer van typische Brabantse gerechten in deze workshop

Sapjes en smoothies

Sapjes en smoothies maak je op basis van rauwe groente en fruit. De goede werking van fruit en groente komt tot zijn recht in sapjes, omdat alle vitaminen en mineralen behouden blijven. Kort na het drinken krijg je al een boost aan energie: perfect voor een frisse start van de dag of een oppepper in de middag. Het leuke van sapjes en smoothies is dat je eindeloos kunt variëren met ingrediënten. Wat vind je lekker, wat is er in het seizoen en vooral: wat heeft je lichaam op dit moment nodig? In deze workshop leer je sapjes en smoothies maken en hun effect op je gezondheid.

Tomaten van aperitief tot dessert

Tomaten heerlijk veelzijdig, we gaan aan de slag met verschillende soorten tomaten. En gebruiken ze in in allerhande recepten van aperitief tot dessert

Gezonde lunchrecepten

De lunch is een belangrijke maaltijd van de dag. Als je de hele dag druk in touw bent en alert moet zijn om je taken goed uit te kunnen voeren heb je energie nodig. De beste energie haal je uit maaltijden die vol goede voedingsstoffen zitten en lang een verzadigd gevoel geven, zodat je de hele middag verder kunt.

Inmaken en conserveren

Inmaken is al heel oud. Vroeger was het noodzakelijk, om ook in de winter nog groenten en fruit te kunnen eten. Sinds de komst van koelkast en diepvries is het conserveren en inmaken langzaam verdwenen. Maar juist de laatste 10 jaar zie je een "revival". Tegenwoordig zie je juist in delicatessenwinkels weer meer smakelijke confitures, olie, azijnen, chutney's etc., een 'luxe-product' waarbij smaak zeer belangrijk is en conserveringsmiddelen uit den boze. Er hangt dan echter altijd wel een prijskaartje aan. En daardoor is het nu ook nog leuker om zelf in te maken. De luxe-producten maar dan ook nog eens zelfgemaakt. Met biologische producten van bijzondere smaak. Geweldig om zelf te eten en een erg leuk en origineel cadeau.

Russische keuken

De Russische keuken is niet zo goed bekend in Nederland, toch was de Russische keuken ooit de rijkste ter wereld.. Belangrijke ingrediënten zijn rapen, kool, radijs, tomaten, komkommer, pompoen, fruit, bessen en paddenstoelen. Veel gerechten worden op smaakgebracht met kruiden. U maakt een heerlijke Russisch maaltijd die na afloop van de les gezellig gezamenlijk wordt opgegeten. Russische muziek is eveneens een belangrijke element in de Russische cultuur, dus ook tijdens het eten.

Vullen en smullen

Bied uw gasten een cocktail in de schaal of een waaier aan gevulde groenten aan waaruit ze zelf een keuze kunnen maken. Met als afsluiter een heerlijk dessert

Eenpansgerechten

Degene wiens hobby het is om de afwas te doen moet nog geboren worden, dus hoe minder afwas, hoe vrolijker we daarvan worden! Eenpansgerechten (de naam zegt het al) zijn dan ook dé oplossing: slechts één pan waarin alle smaken en texturen samen komen. Volle smaken en mooie kleuren en natuurlijk weinig afwas. Kijk: daar worden we nou blij van!

Pastagerechten

Denk je aan de Italiaanse keuken, dan denk je lasagna, pasta carbonara, pasta pesto en spaghetti bolognese. Maar er zijn véél meer pasta's die je elke dag kan (en wil) eten. Hasta la pasta baby!

Vegetarische pastagerechten

De Italiaanse pasta is niet meer weg te denken uit onze keuken. Pasta verveelt nooit, met dank aan de driehonderd verschillende soorten. Uit die enorme variëteit selecteren wij de allerlekkerste vegetarische pastagerechten voor je.

Kaasgerechten

Er zijn talloze, heerlijke gerechten te bedenken met kaas. Het hoofdingrediënt van kaas is melk. De vaste stoffen van de melk worden gescheiden van het vocht en er wordt stremsel, zuursel en zout aan de kaas toegevoegd. Kaas moet vaak maar liefst 4 weken tot 1 jaar rijpen. Hoe langer een kaas rijpt, hoe meer smaak het krijgt.

Bijna elk land op de wereld heeft wel een lekkere kaas. Denk bijvoorbeeld aan Franse kaas, Griekse kaas en Hollandse kaas. Er zijn talloze kaasgerechten te bedenken. Daarnaast kan kaas op verschillende manieren gegeten worden. Denk aan geraspt, gesmolten en gegratineerd. Kaas is bijvoorbeeld heerlijk op brood, in soepen, in salades, in pastagerechten, bij groenten en op de pizza. Ben je benieuwd wat je allemaal kunt maken met kaas? Volg dan deze yummie workshop

Koken met kids

Kinderen houden van koken. Het is leerzaam, gezellig, creatief en wanneer een kind vaker kookt heeft dat als extra pluspunt ook nog eens dat uw kind meer leert eten en dus meer lust. In deze workshop heb ik een aantal simpele recepten in het thema herfst verwerkt welke u samen met uw kind kunt gebruiken voor een gezellige kook activiteit.

Hapjes uit de hele wereld

U geeft een feestje en wilt uw gasten verrassen met originele hapjes. Kom dan naar de workshop wereldhapjes. Gezamenlijk maakt u allemaal verrassende gerechtjes, geserveerd in een glaasje, op een amuselepel, van schaalpjes of zo uit de hand. Alles wordt bereid met verse en gezonde ingrediënten. Van het buffet, dat zo bereid wordt, gaan wij met zijn allen genieten! U krijgt een boekje mee met alle recepten en handige tips voor het organiseren van een feestje, zodat u straks zelf stralend en zelfverzekerd uw gasten kunt ontvangen en zelf ook volop geniet.

Feestelijk tafelen met Pasen

Pasen is hét familiefeest tijdens de lente. Verkies je een gezellige paasbrunch of een feestelijk paasmenu? Eén ding is zeker: deze twee menu's bevatten ingrediënten die nu op hun paasbest zijn.

Recepten met bier van aperitief tot dessert

Koken met bier, wij zijn er gek op. Een stoofpot, saus of marinade kun je net zo goed afblussen met wijn als met bier. Bier maakt de smaak van een gerecht namelijk intenser en geeft net dat zoetje of bittertje dat het nodig heeft. We gaan aan de slag en maken een heel menu met verschillende soorten bier.

Heeft u nog andere ideeën of wensen, kom er mee af!!!!

LINZEN MET KRUIDEN

Dit is een gerecht, zoals men in India veel eet, waar linzen bijzonder populair zijn.

Nodig: 400 g linzen, 1 eetlepel boter of margarine, 1 flinke ui, 1 1/2 theelepel zout, 2 teentjes knoflook, 2 eetlepels fijn gehakte rauwe spinazie, een mengsel van verschillende kruiden: 1 theelepel komijnzaadjes, 1 theelepel korianderzaadjes, mespunt cayennepeper, 6 peperkorrels, mespunt kaneel. Verder: 1/2 theelepel gemalen koriander (ketoembar), 4 hard gekookte eieren, 1 paplepel boter of margarine, 1 gesnipperde ui, 2 eetlepels kerrie, 1 bekertje Bulgaarse yoghurt.

Kook de linzen op de gewone manier gaar. Smelt de boter, fruit daarin de gesnipperde ui en de gesnipperde knoflook en spinazie en voeg er het kruidenmengsel en het zout aan toe (alles samen fijngestampt). Even laten pruttelen en dan bij de linzen voegen. Schep alles goed door en laat het op een zeer zacht vuur staan. Dan fruit u de gesnipperde ui met de kerrie in de boter goudgeel. De hardgekookte eieren gaan in vieren en u legt ze hierbij; even omscheppen, zodat de eieren de kerriekleur krijgen. Doe de linzen in een schaal en leg de eieren erop. Op de borden neemt ieder een lepel yoghurt naast de linzen met eieren.

KIKKERERWTEN MET EIEN EN KERRIE *

Nodig: 250 g kikkererwten, 1 teentje knoflook, laurier, tijm, 1 ui, 1 kleine appel, enkele theelepels kerrie, 60 g boter of margarine, 1 lepel bloem, bouillon (van een blokje), 4 eieren, Bulgaarse yoghurt.

Zet de kikkererwten de avond van tevoren in de week en kook ze in 1½ à 2 uur gaar met een heel teentje knoflook (in het vliesje, als u de smaak heel bescheiden wenst), laurier en tijm en wat zout tegen de tijd dat ze gaar zijn. Snipper de ui en de appel en fruit die, met de kerrie, in de boter heel zachtjes tot ze zacht zijn. Gebruik heel laag vuur, anders zet de appel aan. Druk ui en appel met een houten lepel zo goed mogelijk fijn, strooi er de bloem op, en roer dit enkele malen goed door. Giet er dan heel geleidelijk en goed roerend zoveel bouillon (en/of kookwater van de kikkererwten) bij tot u de gewenste sausdikte hebt. Kook ondertussen de eieren hard. Pel en halveer ze. Leg de halve eieren in de saus en laat dit nog enkele minuten op een plaatje op zeer zacht vuur staan. Schep de kikkererwten in een schaal, de saus met eieren erover en geef er uitgelekte of Bulgaarse yoghurt bij, zodat ieder op het bord daar een schep van kan nemen. Hierbij kunt u rijst geven, en wat chutney.

OMELET MET AZUKI-BOONTJES

Nodig: 200 g azuki-boontjes, zout, 8 eieren, vingergreep uienpoeder, een paar druppeltjes worcester-saus, 1 theelepel paprikapoeder, peper en zout, 2 lepels boter of margarine, selderijblad.

Laat de boontjes een nacht weken en kook ze in ongeveer twee uur gaar. Voeg aan het einde van de kooktijd zout toe. Klop de eieren los met het uienpoeder, de worcestersaus, paprikapoeder, peper en zout. Bak hiervan vier omeletten in de boter. Schep de boontjes op de omeletten en strooi er wat fijngehakte selderij over. Klap de omeletten dubbel en geef er brood bij.

BONENGEHAKT

Nodig: 300 g gekookte bruine bonen, een uitje, 3 à 4 gekookte aardappelen, een tl aroma, wat kerrie en zout, 1 el gehakte peterselie.

We beginnen met de bruine bonen en de gekookte aardappelen fijn te maken, waarna we het uitje raspen. Deze bestanddelen kneden we vervolgens, tezamen met de overige ingrediënten, goed door elkaar. Van dit deeg vormen we ronde, tamelijk platte balletjes, die we eerst door wat paneermeel wentelen en dan in wat boter of vet in een koekenpan bruin bakken.

1 POMPOENEN , EEN LUST VOOR HET OOG, EEN STRELING VOOR DE TONG !!!

Een informatieve dialezing (met beamer) met als onderwerp de POMPOEN en exotische komkommerachtigen.

Wij maken een stap vanuit de geschiedenis naar het heden van de pompoen. Tonen U leuke composities met pompoenen. Naar gelang het seizoen worden verse of gedroogde pompoenen meegebracht.

Ook het zelf kweken, met alle problemen en tips, komt aan de orde.

Op culinair gebied kunt U kennis maken, met dat wat de pompoen U biedt. U kunt op deze avond onze heerlijke pompoenenjam proeven.

Tevens hebben wij voor U onze recepten in boekvorm of op CD en diverse soorten pompoenzaden.

Na afloop van de dia's of in de pauze is er natuurlijk volop gelegenheid Uw vragen te spuien.

Hartelijk welkom op onze pompoenenavond.

De kosten bedragen 100 Euro + verplaatsingskosten van 0,35 Euro per kilometer.

Sanders pompoenen en exoten,

T.n.v.: Sander Sanders

Wendelnesseweg 32,

5161 ZA Sprang Capelle bij Waalwijk,

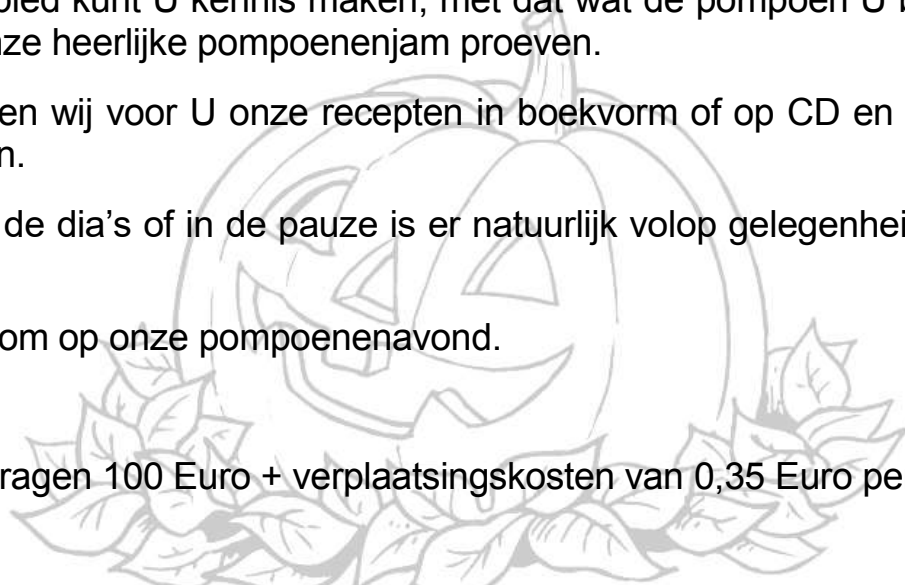
Tel.: 0416-311640

Fax: 084-7204845

E-mail: info@s-sanders.nl

Website: www.s-sanders.nl

Kookrecepten: <http://s-sanders.nl/recepten/>





2) DIALEZING HISTORISCHE TUINBOUW IN DE LANGSTRAAT.

Daar ons bedrijf nu 81 jaar bestaat, hebben we een diaserie gemaakt met het wel en wee van de tuinbouw in ons gebied gedurende deze 80 jaar.

In deze serie komen allerlei onderwerpen aan de orde.

Beelden uit het begin van de tuinbouw, met gereedschappen uit die tijd.

De overgang van platglas naar kas.

Ook de crisis van de dertiger jaren, de oorlog en de watersnood in ons gebied worden belicht, zover dit te maken heeft met de tuinbouw.

Wat er in ons bedrijf is veranderd in de loop der tijd. De overgang van de teelt van conventionele groentesoorten naar de exotische varianten.

Een boeiend verhaal over 3 generaties Sanders op ons bedrijf.

Met veel dank aan mijn inmiddels overleden vader voor het bijhouden van een dagboek sinds 1932 en mijn moeder voor het deugdelijk bewaren van allerlei bescheiden betreffende ons bedrijf.



Sanders pompoenen en exoten,

T.n.v.: Sander Sanders

Wendelnesseweg 32,

5161 ZA Sprang Capelle bij Waalwijk,

Tel.: 0416-311640

Fax: 084-7204845

E-mail: info@s-sanders.nl

Website: www.s-sanders.nl

Kookrecepten: <http://s-sanders.nl/recepten/>



Sanders

Pompoenen en exoten

De kosten bedragen 100 Euro + verplaatsingskosten van 0,35 Euro per kilometer.

E-mail: info@s-sanders.nl

Website: www.s-sanders.nl

Kookrecepten: <http://s-sanders.nl/recepten/>

Voor groot assortiment pompoenzaden kunt u op ons mailadres een lijst aanvragen!!!!

Prijs € 1,50 pakje - 7 pakjes 10 Euro



**Kortingsbon 5 % op aankoop van groente in
ons winkeltje.**

**Open het gehele jaar op dinsdag, vrijdag en
zaterdag 9 – 17 uur**

Naam: Sanders

e-mailadres: Pompoenen en exoten

**Alleen volledig ingevulde bonnen worden
geaccepteerd!**