

Van: Netwerk Bewust Verbruiken <info=bewustverbruiken.be@cmail3.com> namens
Netwerk Bewust Verbruiken <info@bewustverbruiken.be>
Verzonden: maandag 2 juni 2014 10:30
Aan: Nieuwsarchief
Onderwerp: NIEUWS: het ideale vaderdagmenu

Webversie

 Doorsturen



Het ideale vaderdagmenu



De liefde van de vader gaat door de mond. Verwen je man, papa, stiefvader of opa komende zondag daarom op een heerlijk viergangenmenu. Wij geven alvast een smakelijke voorzet. Proost!

Aperitief: Duradouro cocktail

- **Ingrediënten:** voor meerdere cocktails: 8 blaadjes munt * 7 gram rietsuiker * 150 ml Worldshake sap * 100 ml pilsbier * 75 ml rum * 225 ml limonade. Je vindt van de meeste ingrediënten een fairtrade variant bij Oxfam Wereldwinkels.
 - **Bereiding:** meng alle ingrediënten met voldoende ijs * Werk de cocktail af met verse muntblaadjes * Indien je de cocktail op voorhand wil maken, voeg dan het bier en de limonade pas de dag zelf toe.
 - **Alcoholvrij:** voor de alcoholvrije versie gebruik je enkel de Worldshake, de limonade en de munt.
 - **Meer ideeën:** [Oxfam Wereldwinkels](#) maakte een hele pagina vol cocktailrecepten op basis van fairtrade producten.
-

Hapjes: Toastjes met pesto van wortelloof en rozemarijn

- **Ingrediënten:** het groen dat aan een bos wortelen hangt, enkele takjes rozemarijn
 - **Bereiding:** loof goed schoonmaken en de verkleurde stukken weggooien * Mixen in de keukenmachine met rozemarijn (of een handje andere verse kruiden) * Veel olijfolie, zout, en naar wens wat harde kaas (parmezaan etc) en noten of pitten toevoegen * Grondig mixen en daarna de pesto even laten trekken zodat alles zacht wordt.
 - **Bron:** [MailScanner has detected a possible fraud attempt from "www.emeel.be" claiming to be jongesla.com](#). Blogster Dorien is ook auteur van de boeken [Goed Eten](#) en [De Moestuin van Mme Zsazsa](#).
-

Voorgerecht: Terrine van asperges en tartaar

- **Ingrediënten voor 4 personen:** 1 bussel witte asperge * 1 bussel groene asperge * 1 à 2 gram agar agar * 1 l groentebouillon * 200 ml sojaroom * 1 el gehakte kappertje * 1 el gehakte augurk * 80 g gehakte tempeh * 2 el gehakte peterselie * 1 el versnipperde ui * zout & peper * citroensap * 1 el maïzena * 1,5 dl maïsolie
- **Bereiding:** schil de asperges en kook ze gaar in de kokende groentebouillon. Schep ze eruit en laat ze afkoelen * Meng de agar agar door de groentebouillon en breng zachtjes weer aan de kook * Schik de asperges in een met plasticfolie beklede vorm, zoals een brood- of cakeblik * Controleer of de bouillon op smaak is, want agar agar neemt wat van de smaak weg * Overgiet de asperges met de bouillon en laat afkoelen * Breng de sojaroom aan de kook, meng de maïzena met wat water en voeg dit al roerende in de sojaroom. Even laten indikken en afkoelen * Doe het citroensap bij de sojaroom en mix er geleidelijk aan de olie door, tot je een dikke emulsie verkrijgt. Meng alle garnituren door de sojamayonaise en breng op smaak * Laat goed afkoelen * Snijd met een stevig mes de ontvormde aspergeterrine in plakken en dien ze op met de tartaarsaus en eventueel wat sla.

- Bron: de [recepten-databank van EVA](#)
-

Hoofdgerecht: zwartebonenburger met frietjes

- **Ingrediënten voor de burger:** 100 gram rijst, 1 blik zwarte bonen (à 265 gram uitlekgewicht) of zelf bonen weken * 1 klein blikje maïs (à 150 gram) * 1 teen knoflook * 50 gram bloem * ½ theelepel gemalen korianderzaad * 1 theelepel paprikapoeder * ½ theelepel komijn * ½ theelepel cayennepeper * 1 theelepel zout * 1 handje verse koriander * 1 eetlepel limoensap * bakolie * frietjes
 - **Bereiding:** Kook de rijst * Laat de bonen en maïs uitlekken en snijd de koriander fijn * Doe alle ingrediënten in de keukenmachine en pureer, totdat een fijn mengsel ontstaat. Vorm van het mengsel 4 burgers * Verwarm een laagje olie in een koekenpan en bak de burgers aan beide kanten, ongeveer 3–5 minuten per kant * Steek de burger tussen een broodje, doe er wat groentjes tussen en serveer met verse frietjes.
 - **Meer ideeën:** Pinterest geeft tientallen [ideeën voor mogelijke garnituren en slaatjes](#).
 - **Bron:** [Veganchallenge.nl](#)
-

Dessert: aardbeien met munt en bio vanilleijs

- **Ingrediënten:** aardbeien * 2 soeplepels verse, fijn gesneden muntblaadjes * sap van 1 citroen * 4 soeplepels kristalsuiker
 - **Bereiding:** snijd de aardbeien in twee * Doe de suiker bij het citroensap en roer. Giet dit over de aardbeien * Voeg de munt toe en meng voorzichtig * Dek af en zet minstens 15 minuten in de koelkast * Dien op met een bolletje ijs.
-

Aangepaste dranken

- Er komen steeds meer fairtrade en biowijnen en schuimwijnen op de markt, waardoor je voor elk type maaltijd een aangepaste wijn kan vinden. Zet ook eens fairtrade bier op tafel, of vervang ingrediënten van een standaard cocktail door fairtrade alcohol, suiker of fruitsap.
- Bekijk het assortiment op [MailScanner has detected a possible fraud attempt from "www.emeel.be" claiming to be www.fairwine.be](#), [MailScanner has detected a possible fraud attempt from "www.emeel.be" claiming to be www.vinomundo.be](#), [MailScanner has detected a possible fraud attempt from "www.emeel.be" claiming to be www.wereldshop.be](#), [MailScanner has detected a possible fraud attempt from "www.emeel.be" claiming to be www.oxfamwereldwinkels.be](#), [MailScanner has detected a possible fraud attempt from "www.emeel.be" claiming to be www.biomijn natuur.be](#)



- Lees dit artikel [online](#) op de website van Netwerk Bewust Verbruiken
- Lees ook het artikel [10 duurzame cadeautips voor vaderdag](#)
- Lees ook het artikel [Eerst de kip, dan het ei, nu het boek](#)

*Bron foto: Etsy.com, Moustache
Cupcake toppers van DarlingWednesday*

U ontvangt deze mail omdat u bent ingeschreven op de nieuwsbrief van Netwerk Bewust Verbruiken.

Klik hier om uzelf uit te schrijven.

Netwerk Bewust Verbruiken
Edinburgstraat 26
1050 Elsene
02/894.46.15

MailScanner has detected a possible fraud attempt from "www.emeel.be" claiming to be www.bewustverbruiken.be

Volg ons ook op

