

VERSLAG : Workshop “Brooddoosgerechten”



'S Middags gezond en lekker eten... niet altijd gemakkelijk...en altijd die boterhammen... kan dit toch niets anders zijn... Dat was de opzet van deze avond.



Nadat iedereen had kennisgemaakt met Marieke – zo iets 19u30 - kregen we een mini theorielesje over brooddozen, en manieren om eten mee naar school/werk te nemen. Waarna we overgingen tot het overlopen van de gerechtjes die vandaag gingen maken en natuurlijk ook proeven. Marieke zette iedereen aan werk, groenten in blokjes of in slierten snijden, fruit snijden in fijne reepjes spinazie wassen, sla wassen, munt plukken....Iedereen ging ijverig aan de slag... Ondertussen bakte Marieke de kip aan, gooide de champignons kort in de pan, en de pastinaaklierten komen ook kort op het vuur.



Nadat alles was geneden, begonnen we de 7 gerechtjes samen te stellen. Eerst een erwtenspread... dat was vrij simpel. Hoe nemen we dit mee? In een doosje in je boterhamdoos samen met soepstengels, of soldaatjes van boterhammen... kan ook als dipsaus gebruikt worden of als spread in een wrap... mogelijkheden te over... De pastinaak-appelsla... daar de slierten reeds opgebakken waren, smaakten ze een beetje zoeter. De appel werd geraspt en als laatste bijgevoegd... mmm... dat zag er ook lekker uit... kan in een salade opgenomen worden, kan ook in een potje mee als tussendoortje... Dan gingen we over naar rolletjes... rijstvelrolletjes... dat was niet zo gekend... daar wat

toch iets meer uitleg over nodig die Marieke met veel plezier gaf... We vulden de rijstvellen met verschillende soorten fruit - gesneden in kleine reepjes – en een muntblaadje. Oprollen is niet zo simpel maar toch lukte het onze deelnemers (14). Laten koelen in de ijskast en dessertje klaar. We vulden de rijstvellen ook met groenten, te serveren met sojasaus. Hier was wel de vraag hoe je dit meeneemt in je brooddoos ? Een wrap is ondertussen al ingeburgerd maar ook ideaal om restjes in te verwerken en mee te nemen naar je werk/school. We maakten een italiaanse groentewrap aangevuld met pancetta... schuingesneden met een prikkertje... ideaal voor de brooddoos. Ook een pittabroodje is niet onbekend. Dit kan je ook meenemen al vinden we dit ook iets moeilijker maar je zou alle ingrediënten als slaatje kunnen meenemen en je pittabroodje er bij opeten. Als laatste maakten we een energieke sla met een dressing van avocado, die je perfect kan maken in jarr... nieuwe trend... 's avonds maken, in koelkast bewaren en smorgens meenemen naar je werk...



Alles was klaar dus nu proeven maar... en het smaakte... en hoe... alle deelnemers smulden van alle gerechtjes... de ene vond lekkerder, de andere weer wat anders maar er was geen enkel gerechtje dat een negatieve score kreeg.



En we kwamen tot de conclusie (om 22u15) ... dat het een interessante, lekkere workshop was geweest... Watch out... when you open your lunchbox ... you never know what will be in it...

