

MENU JANUARI 1996

eventueel=[] recept=() Moos=Moosewood H=Hamlyn M=Moniek's map A=Moeder
aarde K=Kwee.. Hare.. Hema

!=niet te zwaar en rijk koken vanaf dag 5

- | | | |
|-------------|--|--|
| 0 Vrijdag | 1.erwtensoup(M)
3.fruit, koekjes, cake | 2.divers brood, kaas |
| 1 Zaterdag | 1.spaghetti wit
3.tomaten-preisau, Ital. (M);
4.zwarte en witte bonen
6.gemberkwark met peerwaaier (M) | 2.volkoren bolletjes
3..geraspte kaas, knoflookboter, olijven
5.witlof-wortel-appelsalade? |
| 2 Zondag | 1.gierst of grove bulgur
3.ei in saus (Indian Mo/Moos)
5.chocoladecake met wit glazuur of petit fours (M) | 2.spruitjes met wortelen
4.zuurkoolsalade(A), [alfalfa] |
| 3 Maandag | 1.aardappels(klassiek)
3.rode kool klassiek
5.wortel & selderijsalade (geraspt)? | 2.haverkorrels of gierst/bulgur (rest)
4.tempehhachee bruin (Hema)
6.soesjes met creme |
| 4 Dinsdag | 1.zilvervliesrijst
3.pindasaus
5.komkommer-salade
6. Duitse geb. kwarktaart (of appeltaart)t | 2.gado-gado
4.gebakken banaan, gek. ei, geb.uitjes
[kropsla=decoratie] |
| 5 Woensdag | 1. aardappel-selderijsoep
3.spelt
5.witlofsalade met blokjes kaas | 2.loempia's
4.rode bietensalade
6.abrikoos/perziktoetje of biogarde |
| 6 Donderdag | 1.graan(haver/spelt)koeken
3.bloemkool met mais (kaas)?
6.griesmeelpud.&rozijnen&caramels. | 2.linzen in (paprika?)saus
4.venkel/sinaasappelsalade&hazeln.(M)
5.appelmoes |
| 7 Vrijdag | 1.zilvervliesrijst
3.manapua (met bladerdeeg)
5.sojasaus mild (M),very spicy chutney
7.dadel-notentaart (M) of Katja's cake (M) | 2.zoetzure groente [met tofu](Hare)
4.tauge
6.ijsbergsalade |
| 8 Zaterdag | 1.pasta
3.adukibonen met gest. prei
5.rode bietensalade, apart ijsberg
6.flip/trifle (M) | 2.kaassaus (belegen+blue+c.fr.)
4.rest-ovenshotel? of koolrolletjes
of uien onder deken (Hema) of... |
| 9 Zondag | 1.groentetaart(champ.+erwt,M of pie H)
3.tomaten, komkom.(alfalfa)
5.biogarde of ijs met fruit of chocolade | 2.hummus, Melba toast
4.knoflookstokbrood? |
| 9 Zond.av. | [soep,broc./kaas of champ?] [of kaastosties]crudit,s met 2dips, kaas,
kiwi 's, [koekjes of] Duitse geb. kwarktaart; crackers, brood, chai | |

* OPTIE: diner dag 8 en 9 omdraaien?

Ontbijt extra's: (nr. = dag)

1 krentebrood
roerei 2 en 3 ontbijtkoek
8 beschuiten

4 brie vers brood 5 croissants
9 krentebrood 6 brie vers brood 7
10 gekookt ei

0 Vrijdag 1.erwtensoe(M)
 3.fruit, koekjes, cake

2.divers brood, kaas

Voor 30 pers. (rest evt. invriezen!)

erwtensoe(M)

voorbereiding 15 - 30 min

kooktijd 2 uur

1.

Kruiden in zakje of thee-ei doen: 3-5 stuk elk foelie & laurierblad, 3 kruidnagels, [4 gekneusde peperkorrels], [4-8 gekneusde korianderkorrels], 1 tl van elk droog: thijm, marjolijn, bonekruid, rozemarijn.

2,5 k spliterwten (wassen) en met 8-10 l water en kruiden aan de kook brengen en dan heel zachtjes laten pruttelen (niet roeren of afschuimen) minstens 1,0 uur.

Dan kruiden met zakje eruit halen, 1 eetl lavas droog toevoegen en (schoon en in stukken) dan 60 min

meekoken: 3 winterwortels, 1-3 prei, 1 knolselderij, 600g aardappels. Indien nodig nog water toevoegen.

Nog toevoegen ca. 30 min later en meekoken:

10 kruidenbouillontabletten (of miso, zout, tamari)

En tenslotte op smaak brengen met nog 3-6 kruidenbouillontabletten (of miso, zout, tamari).

2. en 3.

1 volkoren- of zuurdesem, 1 bruin, 3 stokbroden (of nog 1 bruin), 500 g belegen en 500 g komijnekaas in plakjes, 1 pak speculaas, 1 pak rijstwafels, 1 hotelcake, appels, mandarijnen

- 25 - 30 pers.
- 2 kg spaghetti wit
- 25 - 30 volkoren bolletjes
- 1kg droge zwarte bonen of 2 kg (donkere) uitlekgewicht in blik/pot
- 0,5 kg droge witte bonen of 1 kg uitlekgewicht in blik/pot
- 500 g geraspte kaas (belegen)
- 2 pk roomboter
- peterselie en bieslook
- 1,5 kg witlof (snijlof)
- 0,5 kg winterwortel
- 0,5 kg appel
- 1 pot gemberbolletjes op siroop
- 3 kg kwark
- 15 peren Doyenne
- 200 g olijven
- 1 citroen
- 6 blik gepelde tomaten
- 4 grote blikjes tomatenpuree
- 1-2 kg prei
- 1 kg uien

2 Zondag 1.gierst of grove bulgur 2.spruitjes met wortelen
 3.ei in saus (Indian Mo/Moos) 4.zuurkoolsalade(A), [alfalfa]
 5.chocoladecake met wit glazuur of petit fours (M)

25 - 30 pers.

2 kg gierst (of quinoa of grove bulgur)

3 kg spruiten

3 kg winterwortels

150 g amandelen zie recept

15-20 eieren

1-2 l melk - in 2 porties eieren koken;

12 eieren pureren met 800 ml melk; rest eieren in plakjes

kruiden: chili, curcuma, kerrie, asafoetida, garam masala, koriander

1-1,5 kg zuurkool

1,5 kg bananen

500 g vijgen

500 g clementines 1,5 x het recept is prima!

12 eieren of

500 g kwark

400 g pure chocolade (of bak-)

250 g amandelen

slagroom

3 Maandag	1.aardappels(klassiek)	2.haverkorrels of gierst/bulgur (rest)
	3.rode kool klassiek	4.tempehhachee bruin (Hema)
	5.wortel & selderijssalade (geraspt)?	6.soesjes met creme

25 - 30 pers.

1 - 1,25 kg tempeh

600 - 700 g tomaten in blik

800 - 1000 g rode paprika

aangevuld met ca. 500 g gebakken uien dit moet samen ca. 4 l bruinige
gevulde saus worden

6,5- 7 kg aardappels

peterselie

1-1,5 kg haverkorrels **ZONDAGOGHTEND IN DE WEEK ZETTEN!** of rest gekookte
gierst 2-3 kwarkbakjes vol

1-1,5 kg appels

3,5 kg rode kool samen schoon 4,5 -5 kg OK
enkele uien

2 -2,5 kg wortel+selderij samen

3 eieren

125 g paneermeel

meel

boter, creme fraiche a la citron (Baukje) of custard

4 Dinsdag	1.zilvervliesrijst	2.gado-gado
	3.pindasaus	4.gebakken banaan, gek. ei, geb.uitjes
	5.komkommer-salade	[kropsla=decoratie]
	6.Duitse geb. kwarktaart (of appeltaart)	

25 - 30 pers.

zilvervliesrijst 2,5 kg

geroosterde kokos, sambal, uitjes?

bloemkool, evt. klein wit kooltje 2,5 kg

sperziebonen 1 - 1,5 kg (diepvries gebroken of blik chinese of franse)

tauge 1 - 1,5 kg

andijvie 1,5-2,0 kg

aardappels 2,0 kg

pindakaas

tamarinde

ketjap manis

bananen 15 stuks

eieren 15

kropsla, een

komkommers 7

kwark 1,5 kg

eieren 6

bloem

citroenrasp, vanillestokje

5 Woensdag 1. aardappel-selderijsoep
3.spelt
5.witlofsalade met blokjes kaas

2.loempia's
4.rode bietensalade
6.abrikoos/perziktoetje of biogarde

25-30 p.

knolselderij 1875 - 2000 g
aardappels 1875 - 2000 g
uien 625 g
water/bouillon 6,25 - 7 l
verse basilicum?
bieslook
koffieroom/melk, geraspte kaas

spelt 1,5 - 1,8 k

witlof (snij-) 2 - 2,5 kg
augurken 1 pot
(rook)kaas 250-400 g

loempiavellen 25-40 (afhankelijk van grootte)
(vulling: groenteresten of?)

rode bieten (gekookte) 2 kg

bananen 15
abrikozen 2-3 blikken
amandelsnippers 200 g
slagroom 0,5-0,7 l
kwark of milde yoghurt 2,5 l

6 Donderdag 1.graan(haver/spelt)koeken 2.linzen in (paprika?)saus
3.bloemkool met mais (kaas)? 4.venkel/sinaasappelsalade&hazeln.(M)
6.griesmeelpud.&rozijnen&caramels. 5.appelmoes

25 -30 p.

graanresten plus meel, ei etc. (natgewicht vrij dik deeg 2,8 -3,2 k)

groene/bruine linzen 1,5 k

paprika's enkele rood en groen OPTIE: paddenstoelen, gedroogde

bloemkool 2,5 -3 k schoon

mais 1,5 - 1,8 k

venkel 7 - 9 knollen ca. 1800 -2 g

wal/hazelnooten 200 - 250 g

sinaasappels in partjes (salade moet ca. 75 g p.p. zijn)

appelmoes 2,5 - 3,0 kg

melk; griesmeel

rozijnen (4 l toet maken)

7 Vrijdag	1.zilvervliesrijst	2.zoetzure groente [met tofu](Hare)
	3.manapua (met bladerdeeg)	4.tauge
	5.sojasaus mild (M), very spicy chutney	6.ijsbergsalade
	7.dadel-notentaart (M) of Katja's cake (M)	

25 - 30 p.
(zilvervlies)rijst 2-2,5 k

tofu 1,25 - 1,5 k
sinaasappelsap
appelsap
citroen
verse gember
asafoetida
paprika groen 3-6
wortelen 6-12
courgettes 6-10 of 5 komkommers
ananas 1 groot blik
Chin. sojasaus (zout)
Chin sesamololie

taugé 750 - 1200 g

droge gist/volkorenmeel/bloem of
bladerdeegplakjes 25-35
broccoli 375 -450 g schoon
Chinese kool (evt. witte) 3,5 - 4 bekertjes = 230 -276 g
waterkastanjes ca. 200g of = 1 blik 340 g (2 volle bekertjes uitgelekt)
cashewnoten 500 g
(dit is het recept 2,5 -3 keer)

sojasaus (uit flesje plus water, maizena, olijfolie, ca. 1 l maken; hou
deze saus mild; en geef apart pittige chutney

ijsbergsla

dadels 1 k
(wal)noten 400 g
basterdsuiker lichtbruin
zuiveringszout of baksoda?

slagroom 1/5 l
biogarde yoghurt 1,5 l
cake of lange vingers; evt. custard en/of kersen op sap

- 9 Zondag 1.groentetaart(champ.+erwt,M of pie H) 2.hummus, Melba toast
3.tomaten, komkom.(alfalfa) 4.knoflookstokbrood?
5.biogarde of ijs met fruit of chocolade
- 9 Zond.av. [soep,broc./kaas of champ?] [of kaastosties]crudit,s met 2dips, kaas,
kiwi 's, [koekjes of] appeltaart (Duitse geb. kwarktaart); crackers, brood, chai

25 - 30 p.

champignons (of broccoli) 500-750 g (kies eerst de avond-soep!)
erwten diepvries en blikje mais 1,5 kg; evt deel vervangen door groene kool
of andere groente?

volkorenmeel/bloem/margarine/kwark /eieren

kikkererwten 1 kg droog LET OP _ **INWEKEN ZATERDAG!** (is zeer ruim)
tahin 1 (kl) pot neem recept uit 'aarde'
peterselie, ui, knoflook, citroenen

Melba toast 3 -4 pk

tomaten 2 - 3 kg
komkommers 2-3
alfalfa-kiemen? 1 bakje

stokbrood 3-4 grote (of 6 kleinere)
knoflook, boter, peterselie, bieslook, citroen

biogarde of ijs 100 ml p.p. - met fruit en/of (warme) chocoladesaus?

AVOND

champignons (of broccoli, zie diner) 1 kg (minimaal)
wat preien, ui of zo

knäckebröd 1 pk, creamcrackers 2 pk, pakje zwart brood; geroosterd brood
eventueel met gesmolten kaas...

in plakjes/kleine puntjes: 1 kg brie, 500g belegen kaas, 500 g nagel-
komijne- of fenegriekkaas

dipstengels: bleekselderij 1 pk, rettich een, wortelen 1 kg, komkommer 2

dipsausen: kwark,rode peper, knoflook, peterselie, bieslook (een rode en
een groene dip, elk 375 g is OK)

appeltaart: 3 kg goudreinetten
bodem: bladerdeegplakjes, meel/gist of zo.