



NIEUWSBRIEF DECEMBER 2010

Kerst Tips

Aan tafel

Een heerlijke kerstmaaltijd begint natuurlijk met een fantastisch gedekte tafel. Wil je de tafel feestelijk maar óók veilig dekken, dan is dit hét seizoen om te gaan shoppen. Bijvoorbeeld bij de Xenos maar ook bij diverse supermarkten zoals de AH vind je nu tafelkleden en placemats in mooie dessins en kleuren. Dek het tafelgedeelte voor de voedselovergevoelige tafelgenoot in een andere kleur of dessin en het is niet alleen duidelijk wel gedeelte van de tafel 'veilig' is, maar de tafel is zelfs nog feestelijker gedekt.



De kerstdis

Door te variëren met basisingrediënten, kom je tot heerlijke recepten die je fantastisch kunt gebruiken voor alle eetmomenten met de feestdagen. Gebruik je fantasie en varieer met verschillende recepten en receptonderdelen.

Brood kun je in allerlei leuke vormen bakken voor het kerstontbijt. Je kunt siliconen bakvormen kopen in de vorm van bijvoorbeeld een kerstboom. Daar kun je prima brood in bakken. Je kunt rozijntjes of bijvoorbeeld ook gedroogde cranberry's meebakken (mits het wordt verdragen) voor een feestelijk effect in het brood. Je kunt ook broodjes in bloempotjes bakken, dat staat erg leuk. Helemaal als je de bloempotjes door de kinderen laat beschilderen. Of zet namen of kerstwensen op de bloempotjes.

Gebruik bijvoorbeeld een bouillon als basis voor een feestelijke kerstsoep. Steek kerstfiguurtjes uit groenten die wordt verdragen (denk aan courgette, wortel, biet, paprika maar ook aardappel) en doe die in de bouillon voor een feestelijk effect. Serveer de bouillon met geroosterd brood waar je natuurlijk ook weer kerstfiguurtjes uit steekt. Dat werkt overigens prima met koekjes uitstekers.

Zelfgemaakte ragout of een stoofpot kan in een vuurvast schaaltje worden afgedekt met een plakje bladerdeeg waar een kerstfiguurtje uit is gestoken (zodat de lucht kan ontsnappen). Even in de oven plaatsen voor een krokant dekseltje. Heel simpel, maar het ziet er wel erg feestelijk uit.

Neem voor een heerlijk dessert een fruitsoort naar keuze, bijvoorbeeld appel, peer of perzik en maak een kruimeldeeg. Snijd het fruit klein, bestrooi het desgewenst met wat suiker en vervolgens met het kruimeldeeg. Even 20 minuutjes in de oven en je hebt een fantastisch toetje!

Een ander idee is om je kerstdiner een thema te geven. Kies bijvoorbeeld uitsluitend opgerolde gerechtjes. Denk aan rolletjes van rosbief bijvoorbeeld gevuld met asperge, wraps met risotto, en natuurlijk gevulde gehaktrolletjes van de grill, die je ook weer uitstekend met geroosterde puntpaprika kunt vullen. Om al vroeg in de stemming te komen, begin je het ontbijt natuurlijk al met opgerolde sandwiches! Kun je van het rollen geen genoeg krijgen, maak dan gevulde bladerdeeg rolletjes. Vul deze met bijvoorbeeld rulgebakken gehakt en groente, of bestrijk ze met pesto en voor een zoete variant met suiker en eventueel kaneel. Lekker bij de kerstkoffie!



Kerstkids

Maak de kerstmaaltijden ook voor de kinderen een feestje door ze overal bij te betrekken. Laat ze zelf voor elke gang kiezen wat ze willen eten maar laat ze vooral ook mee helpen in de keuken. Zo wordt de kerstdis een feest! De kinderen kunnen bijvoorbeeld broodjes in verschillende vormpjes bakken voor het ontbijt en natuurlijk pannenkoekenspiesjes rijgen. Van zandkoekjesdeeg kunnen ze bijvoorbeeld ook geweldige koeklolly's maken (lollystokjes van Wilton kun je mee bakken in de oven). Of steek allemaal verschillende maten sterren uit en stapel die op, zo maak je een schitterende koekkerstboom. De sterren kunnen eventueel met wat suikerglazuur aan elkaar worden gelijmd (suikerglazuur maak je door 100 gram poedersuiker te mengen met ca. 1 eetlepel water). Kerstfiguren kun je ook uitsteken uit bladerdeeg of groenten en zelfs aardappelen! Wedden dat gebakken aardappelschijfjes in kerstvorm extra feestelijk smaken?

Kerst draait om veel meer dan Lekker Eten, maar zeker wanneer je een voedselovergevoeligheid hebt, wil je graag mee kunnen genieten. Dat lijkt vaak moeilijker dan het in werkelijkheid is. Door te variëren met basisingrediënten, kun je tot hele smakelijke en feestelijke recepten komen. Laat je inspireren, maar durf vooral ook zelf creatief te zijn. Het hoeven geen culinaire hoogstandjes te worden, versgebakken brood of een zelfgetrokken bouillon laten je genieten van pure en eerlijke smaken waardoor eten vanzelf weer een feest wordt. En niet alleen met kerst!

Eet Lekker!



**Alle genoemde basisrecepten vind je terug in het kookboek 'Lekker eten met voedselovergevoeligheid' geschreven door Larisse van der Haar-Buijze.*



Kerstaanbieding voor u van jarige Stichting VoedselAllergie.

Aan het eind van het jubileumjaar heeft de Stichting VoedselAllergie een bijzondere verrassing voor de leden in petto. Voor €10,- heeftu het inspirerende kookboek Lekker eten met een voedselovergevoeligheid in huis! De verzendkosten zijn daarbij inbegrepen. Het boek telt 208 pagina's en kost in de winkel €19,95. Het is gescreend door een allergoloog en diëtiste en wordt ondersteund door de Stichting VoedselAllergie.

Wilt u gebruik maken van deze aanbieding?

U kunt het bedrag overmaken op banknummer 484875 t.n.v. Stichting VoedselAllergie te Nijkerk. Graag duidelijk naam en adres vermelden en als kenmerk ' lekker eten'.

FOTO'S LUSTRUMDAG

Alleen voor leden zijn de foto's van de lustrumdag te bekijken en downloaden. Gebruik deze twee linken naar het album: **De eerste link is alleen na inloggen op onze website te openen.**

<http://picasaweb.google.com/112263090697298306978/Familiedag2010FotoSVoorWebalbum?authkey=Gv1sRgCPzP2d368Y63Jw&feat=directlink#>

<http://picasaweb.google.com/anoukmarein/StichtingVoedselallergie#>



OPROEP HULP!!!!!!

We willen volgend jaar graag onze stichting Voedselallergie duidelijk onder de mensen brengen. Dat doen we graag en enthousiast. Extra schouders, originele of handige ideeën of mensen die ons willen helpen bij diverse klussen kunnen we zo goed gebruiken! Bijvoorbeeld een actie bedenken en voorbereiden om leden te werven, mensen die het leuk vinden om web mogelijkheden te ontwikkelen.

Ook horen we graag uw wensen!!!!!! Graag contact: info@voedselallergie.nl