



In deze tijd van het jaar wordt door menig een de balans weer opgemaakt. Waar gaat de zomervakantie heen en hoe gaan we dat plannen? Waar sta ik momenteel in mijn werk en hoe gaat de rest van het jaar eruit zien? Mijn vakantiegeld is binnen, wat ga ik er allemaal mee doen? Is mijn lichaam al "beach proof" of is het TIME TO MOVE MY BODY?

De afgelopen tijd stond voor ons in het teken van verhuizen en inrichten van ons nieuwe huis. De drie pruimenbomen, een echte citroenboom en de kers staan vol in bloei. Eindelijk is onze wijnkelder voorzien van een loeizwaar, authentiek en natuurlijk opleggsysteem inclusief een decoratief Frans eiken wijnvat. Nu de vulling nog :) Daar gaan we in onze vakantie aan werken vanuit de relatief onbekende hak van Zuid-Italië waar de mooie druivenrassen primitivo en negroamaro geplant zijn. Gelukkig gaan we met de auto voorzien van een koelkast en genoeg laadruimte om allerlei lekkernijen niet alleen te kunnen proeven, maar ook naar ons stulpje te kunnen vervoeren.

Tijdens onze housewarming hebben we onze gasten kennis laten maken met de Libanese en Perzische keuken. Keukens die wel wat weg hebben van de Turkse en Marokkaanse keuken, maar toch hun eigen smaaksensatie hebben door het gebruik van o.a. de kruiden zahtar & sumak, maar ook de frizure granaatappelmelasse.

In het kader van time to move gaat Jessica na de zomer aan de slag als management adviseur in een nieuwe baan waar ze haar klanten o.a. gaat onderwerpen aan broodje Lean sessies. Daarnaast zijn we gestopt met deelname aan markten, zodat we meer tijd over hebben voor onze culinaire activiteiten: het organiseren van wijn-spijs workshops, het verzorgen van themadiners en de gezellige en succesvolle Meet & Eat avonden. Graag tot snel bij een van onze smakvolle activiteiten!

Marco & Jessica

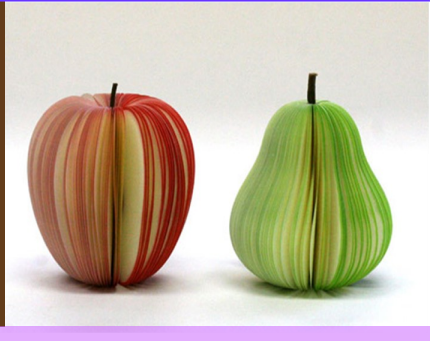


UITNODIGING

20 augustus 2011

Thema:
'DE KUNST VAN HET DELEN'

DEEL JE MEE?



Kom bij ons aan tafel, ontmoet nieuwe mensen en ga met elkaar culinair genieten en in gesprek aan de hand van het verrassende thema: "DE KUNST VAN HET DELEN": het delen van heerlijk eten, mooie wijnen, bijzondere kennis en unieke ervaringen. Deze avond kom je tot andere en diepere gesprekken dan bij de meeste andere diners. Wij zullen een heerlijk 3 gangen diner voor jullie koken geïnspireerd op de keuken van de Librije en gemaakt van heerlijke pure ingrediënten die passen bij het desbetreffende thema. Daarnaast onderwerpen we jullie aan stellingen die horen bij dit bijzondere thema.

Op het menu staat:

- Amuse van het huis
- Slibtongetjes met een peterselie eitje, zoetzure prei, oester en een saus van citroengras
- Veluwse maiseend met rilette van de boutjes, mais-vanille puree, appelbiettoertjes
- Citroentaart met pistache, olijfolie en sorbet van witte chocolade

Deel je mee?

Meet & Eat staat gepland op zaterdag 20 augustus bij Food Sensation thuis in Jutphaas/Nieuwegein. Er is plaats voor max. 6 tot 8 personen. De prijs inclusief uitstekende bijpassende wijnen, amuses en echte Italiaanse espresso is 47,50. Wil je/jullie gezellig aanschuiven, stuur dan een mail naar info@foodsensation.nl o.v.v. Meet & Eat thema 'De kunst van het delen'. Reageer snel want sommige mensen hebben al aangegeven geïnteresseerd te zijn in deze avond.

Boek uitgelicht: 'Waarom Franse vrouwen niet dik worden'

Welk beeld hebben wij Nederlanders van de Franse keuken: witte baguettes, croissants, volvette kazen, roomboter en wijn in overvloed. Maar hoe kan het dan dat de gemiddelde Française rank en op en top verzorgd over de straten schrijdt terwijl wij op de Franse campings kilo na kilo aankomen? Wij waren nieuwsgierig geworden naar deze paradox van het Franse La Vie en Rose. Eigenlijk is het heel simpel: geniet van wijn, verse groenten, knoflook en chocola, maar eet alles bewust met aandacht en geniet ervan.

"Wijn voegt namelijk iets serieus, feestelijks, verijnd en luxueus toe, waardoor je minder makkelijk achteloos en zonder enig respect voor je voedsel eet." Eau Eau Eau, Françaises lessen hun dorst met liters water en nippen aan de wijn. Vaak denk je dat je honger hebt in plaats van dorst. Neem eens een paar glazen water voor een dinertje in plaats van je te storten op het mandje brood.

"Bij een mediterrane of Franse leefstijl hoort het eten van veel verse groenten uit de regio, waarbij je hooggehakt en goedgekapt van markt naar slager loopt voor je boodschappen". De schrijfster Guiliano zou dus ook niets van zichzelf herkennen in de Hollandse campinggast. Stokbrood eet ze niet en zeker niet voor de maaltijd. Een kaasplank proeft ze met aandacht en ze eet een paar kleine hapjes zonder brood. Ze eet drie serieuze maaltijden per dag, die met zorg klaargemaakt worden en met smaak opgegeten. Aan tafel en niet op de bank voor de tv! lekker puur, natuurlijk en smakvol. Mediterraans eten met een hoofdletter A van aandacht en de kilo's vliegen eraf deze zomer :)



5 tips van FS om goedko(o)p(er) in sterrenrestaurants te kunnen eten...



1. Sla een aperitiefje altijd af en vraag om alvast een flesje water te nuttigen zodat je rustig de wijnkaart kunt gaan bekijken (dit scheelt je al gauw 10 euro per glas)
2. Vraag om het "Bob wijn arrangement" omdat je 'toevallig' allebei met de auto bent. Meestal halveren ze de prijs van het wijnarrangement maar schenken ze je glas toch nog extra bij en je proeft toch de passende wijn-spijs combinatie
3. Ga eens lunchen op zaterdag of zondagmiddag in plaats van dineren. Een lunch is goedkoper maar zeker niet minder lekker en meestal middagvullend waardoor je 's avonds alleen nog maar trek hebt in een broodje of lichte salade
4. Neem geen dessert aangezien je koffie/thee altijd wordt geserveerd met friandises, bonbons en andere lekkernijen. Als je zowel dessert als koffie neemt, dan krijg je een explosie aan calorieën binnen en dat geeft je meestal dat vervelende "ik heb teveel gegeten gevoel". Een keuze maken scheelt aanzienlijk in de prijs... en is beter voor de lijn!
5. Neem als je met zijn tweeën bent nooit hetzelfde menu maar probeer twee verschillende menu's en deel je gerechten met elkaar. Zo beleef je dubbel zoveel smaaksensaties ...

Zo gezond zijn asperges: het witte goud

Het aspergeseizoen is in volle gang en tot eind juni zijn ze volop verkrijgbaar. Hoe verser asperges zijn, hoe lekkerder, maar hoe weet je of asperges vers zijn? Dat kun je horen! Door twee stengels tegen elkaar te wrijven. Als je een piepend geluid hoort, is het goed. De asperges zijn dan heerlijk vers.

Asperges, ook wel 'het witte goud' genoemd, zijn onder meer rijk aan het aminozuur asparagine. Uit onderzoek is gebleken dat asparagine de nierfunctie stimuleert. Ook heeft asparagine een positief effect op leverstroom, chronische reuma en jicht. Asperges passen door hun vochtafdrijvende werking ook goed in een dieet.

Als je asperges gegeten hebt, kan je urine anders gaan ruiken dan normaal. Bij ongeveer de helft van de mensen die asperges eten is dit zo. Deze geur ontstaat doordat er zwavelhoudende sporen in de aspergeplant zitten. De lever zet dit om in methylmercaptanen, vluchtige zwavelverbindingen die via de urine ons lichaam verlaten.

Asperges van AA-kwaliteit zijn de beste asperges. De stengels hebben een doorsnede van 20 à 28 mm en een gemiddelde lengte van 19-22 cm. De kop van de asperge is gesloten, de steel is recht, de kleur lelieblank en glanst licht.



Recept: Marco's pure pastasaus voor doordeweeks

Ingrediënten voor 4 personen:

- 2 blikjes hele gepelde tomaten
- 4 eetlepels zwarte taggiasche/zongedroogde olijven (bij AH)
- 4 ansjovisfilets uit blik
- Olijfolie
- Peper
- 2 teentjes knoflook fijngehakt
- 3 eetlepels kappertjes in zout geconserveerd
- 1,5 eetlepel groene pesto
- Verse basilicum

Bereidingswijze

Week de kappertjes ongeveer een half uurtje in water dat je om de tien minuten ververs zo dat de zoute smaak verdwijnt. Giet van twee blikjes tomaten het sap af (gooi dit weg) en snijd de tomaten in stukjes maar bewaar wel het vocht en de zaden die tijdens het snijden vrijkomen. Doe wat olijfolie in de pan en bak gehakte knoflook even kort aan. Voeg vervolgens de tomaten toe. Snijd de olijven en ansjovis in stukjes en voeg deze toe aan het tomatenmengsel. Voeg als laatste de uitgelekte kappertjes toe en breng het geheel op smaak met verse zwarte peper en groene pesto. Zout is niet nodig omdat zowel de ansjovis en de pesto al genoeg zout van smaak zijn.

Kook ondertussen de verse pasta in een paar minuten nog net niet beetgaar in een ruime pan met water en zout. Giet de pasta af, roer er een eetlepel olijfolie doorheen en voeg het geheel toe aan de pan met saus. Roer alles goed door, leg het pasta mengsel op de borden en voeg een paar blaadjes basilicum op het laatste moment toe.

Buon Appetito!

Culinaire agenda

Juni 2011

1 t/m 4 juni - [Proef Houten](#) - Houten
1 t/m 5 juni - [Tong Tong Fair](#) - Den Haag
1 t/m 5 juni - [Proef Amersfoort](#) - Amersfoort
2 t/m 5 juni - [Weekend vd rollende keukens](#) - Amsterdam
9 t/m 12 juni - [Uitgekookt](#) - Utrecht
11 en 12 juni - [Bourgondisch Boxmeer](#) - Boxmeer
17 t/m 19 juni - [Lekkend Venlo](#) - Venlo
17 t/m 19 juni - [Smaakvol Breda](#) - Breda
18 en 19 juni - [Foodlovers Festival](#) - Andelst
22 juni - Wijn & spijs proeverij (besloten) - Food Sensation Nieuwegein
23 t/m 26 juni - [Culinair Amsterdam](#) - Leiden
23 t/m 26 juni - [Taste of Amsterdam](#) - Amsterdam
24 en 25 juni - [Flevo Food Festival](#) - Dronten
24 en 25 juni - [Kiwani's Westland Culinair](#) - Naaldwijk
24 t/m 26 juni - [J&K Culinair](#) - Zandvoort
26 juni - [Pure Markt](#) - Amsterdam

Juli 2011

1 t/m 3 juli - [Pasar Malam Asia](#) - Eindhoven
7 t/m 9 juli - [Krabbenfoor](#) - Bergen
13 juli - Wijn & spijs proeverij - Food Sensation Nieuwegein
22 t/m 24 juli - [Pasar Malam Asia](#) - Groningen
27 t/m 29 juli - [Preuverie](#) - Winterswijk
31 juli - [Maastricht Aan Tafel](#) - Maastricht