

Ferm

Appelbabbel  
Nieuwsbrief  
SEPTEMBER

2021

Kom en  
beleef  
FERM

[SamenFerm.be](http://SamenFerm.be)



## Smullen maar ...

Wok van appel, zoete aardappel en kalkoen.

Wie graag veel kleur op zijn bord krijgt, is met dit wokpotje aan het goede adres.

### Ingrediënten (4p)

500 g kalkoenreepjes

2 Jonagoldappels

1 ui, 2 tomaten, 1 gele

paprika 500 g zoete

aardappelen

150 g erwten

2 dl water

1 kippenbouillonblokje

2 dl lightroom

½ busseltje koriander

4 eetlepels arachideolie

kippenkruiden, peper en

zout



### Bereiding

Hak de koriander fijn. Pel de ui, snijd in de helft door en snijd in halve ringen.

Pelen ontpit de tomaten en snijd in blokjes. Schil de appels, verwijder het klokhuis en snijd in schijfjes. Schil de aardappelen en snijd in blokjes. Spoel de paprika, verwijder de zaadlijsten en zaadjes en snijd in blokjes.

Bak de kalkoenreepjes in 2 eetlepels arachideolie aan in een wok. Bestrooi met de kippenkruiden en bak al roerend gaar. Haal ze uit de wok en houd warm. Bak de ui in 2 eetlepels olie aan. Voeg er de aardappelblokjes, erwten en paprika bij. Roerbak 5 minuten. Voeg de appelstaafjes toe en roerbak 2 minuten. Voeg 2 dl water toe en het verkruidelbouillonblokje. Breng aan de kook en laat 5 minuten sudderen. Voeg de room toe en laat nogmaals 5 minuten sudderen. Doe er de tomatenblokjes en het vlees bij en laat alles doorwarmen. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel over de borden en werk af met koriander.

TIP: Grote eters in huis? Voeg dan nog noedels of rijst toe.

## Houten presentatieblokje

Pronk maar met die mooiste foto of dat zopas ontvangen kaartje. Met deze houten magneetstaander wissel je ze zoveel je wil.

Dit heb je nodig

- twee gelijke houten balkjes, lengte 20cm x breedte 2,5 cm x dikte 2,5 cm.
- 4 sterke kleine ronde magneetjes (min. 5mm diameter en hoogte 5 mm)
- boormachine en houtboor met een diameter gelijk aan de diameter van de magneetjes.
- houtlijm of knutsellijm
- tandenstoker
- lat en potlood
- stukje schuurpapier
- enkele droogbloemen en foto/kaartje

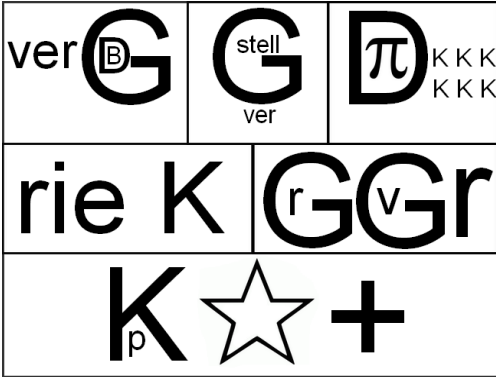


Zo maak je het

- Zet op 7 cm van de uiteinden van de beide houten balkjes twee stipjes met potlood.
- Boor op de potloodstippen telkens een gat tot ongeveer 1 cm diep. Houd hierbij rekening met de dikte van de magneten die je zelf gebruikt. Let erop dat je niet volledig door het houten balkje boort.
- Schuur de boorgaatjes glad.
- Doe een beetje lijm op een schaalpje of stukje karton en gebruik de tandenstoker om de lijm in de gaatjes te doen.
- Kleef een magneetje in elk gaatje met lijm.
- Boor in de bovenkant van 1 van de balkjes nog 1 of meerdere gaatjes om er een droogbloempje in te steken. (of groter gaatje waar een glazen buisje in past)
- Stop het kaartje tussen de balkjes.



## Puzzelen en lezen maar ...



### Droedels en Raadsels

Degene die het maakt, verkoopt het.

Degene die het koopt, gebruikt het niet.

Degene die het gebruikt, zal het nooit weten.

Wat is het?

Wat zit er: 1x in een minuut, 2 maal in een moment, maar nooit in duizend jaren?

### Voor de leesfanaten onder ons Dirk De Wachter.

Streven naar het geluk als levensdoel is een vergissing. Streven naar zin en betekenis, daarentegen, is waar het leven om draait. Vanuit een constante verwondering leert De kunst van het ongelukkig zijn ons om na te denken over wat gelukkig zijn echt kan betekenen.



© ErikaFletcher\_Unsplash

### Nog een appelweetje:

'Een appeltje tegen de dorst' is een bekend spreekwoord. Maar is dat ook echt zo? Een appel stilt zeker het dorstgevoel. Dat komt omdat een appel ongeveer 85% water bevat.