

Drukwerk tegen verlaagde taks
Afgiftekantoor: 9040 Sint-Amandsberg

Jaargang 32 nr. 1 – maart 2022

Verantwoordelijke uitgever:

De Jaeger Guy
Sint-Baafskouterstraat 94,
9040 Sint-Amandsberg (België)



PB-PP / B – 31121
BELGIË(N) – BELGIQUE
Erk.-nr P 904092

't verbroederingske

Driemaandelijks tijdschrift van de “**Belgisch - Nederlandse Wandelverbroeding**”



Foto: Wellicht Wandeling - Gent

Voorkeurtocht!

Zondag 29 mei 2022
Wetteren

28^{ste} Herdenkingstocht A. De Maesschalck
W.S.V. Wetteren

't Verbroederingske

Driemaandelijks tijdschrift van "De Belgisch-Nederlandse Wandelverbodering"



Aangesloten bij "Wandelsport Vlaanderen" (WSVL) nr. 3001
Aangesloten bij de "Sportraad Destelbergen"



Bestuur	Inhoud clubblad
<u>Voorzitter/Secretaris</u> De Jaeger Guy Sint – Baafskouterstraat 94 9040 Sint – Amandsberg Tel: 09/228.03.47 Vanuit Nederland 0032-92280347 Guy.de.jaeger@belgnedwandelverbodering.be <u>Penningmeester/Verslaggever</u> Mauws Greta Sint – Baafskouterstraat 94 9040 Sint – Amandsberg Tel: 09/228.03.47 Vanuit Nederland 0032-92280347 Greta.mauws@belgnedwandelverbodering.be <u>Public relations/Webmaster</u> De Jaeger Alexander Sint – Baafskouterstraat 90 9040 Sint – Amandsberg Tel: 0495/18.20.29 Vanuit Nederland 0032-495182029 Alexander.de.jaeger@belgnedwandelverbodering.be	<u>Pagina:</u> 3 - 4 Woordje van de voorzitter. 5 – 6 Clubprogramma 2022. 7 – 8 De wandelende pen: "Herebossenwandeling". 9 Gezondheid: "Vermageren, er gaat niets boven wandelen". 10 - 11 Kookrubriek: "Gevuld kalfsgebraad".
Website / e-mail	Clublokaal
www.belgnedwandelverbodering.be info@belgnedwandelverbodering.be	Sportbar 't Meer Koedreef 3 9070 Destelbergen

Woordje van de voorzitter.

Beste leden en vrienden,
Beste sympathisanten,
Mevrouw, Mijnheer,

Het is maandag 28 februari als ik plotseling in mijn pen kruip. Reeds van 16u00 staat de radio aan en luister ik naar het programma 'De Wereld Vandaag' op Radio 1. Het programma was volledig gewijd aan de oorlog in Oekraïne en aan de vredesonderhandelingen die op dat moment plaats hadden. Gans het programma is één en al getuigenis over deze gruwelijke oorlog, van journalisten ter plaatse, van een Belgische studente die via Turkije het land probeert te verlaten tot oorlogsdeskundigen die de toestand trachten te verwoorden zodanig dat we ons kunnen inbeelden wat daar gebeurt en wat de gevolgen zouden kunnen zijn voor ons en de hele wereld. Met artillerievuur op de achtergrond is het net alsof ik in een bunker de oorlog op de voet zit te volgen. Nu we het einde van de coronapandemie zien, zitten we plotseling met een nog veel groter probleem. Opeens is gans de wereld en vooral Europa in de ban van een oorlog. Een gewone burger in Moskou die geïnterviewd werd door een BBC-verslaggever zei het kort en krachtig: "We staan aan het begin van de 'Derde Wereldoorlog'. Zijn de beelden vanuit de ziekenhuizen op de covidafdelingen nog op ons netvlies gegrift, ze zijn maar klein bier als je deze vergelijkt met de beelden die ons vanuit Oekraïne bereiken. Intussen lopen er in Rusland drie personen met een koffertje rond die de wereld in de tang hebben. Een militair die altijd in het zog van Poetin loopt, bij de Minister van Defensie en bij de Chef van de Generale Staf. Alle drie moeten ze tegelijkertijd op commando van de president een code invoeren om het bevel te geven om een kernraket af te vuren. Een fractie van een seconde later en ons leven kan voorbij zijn! Tot voor kort heb ik iedere dag een kaarsje laten branden opdat we binnen ons gezin gespaard zouden blijven van corona, ik zal nu maar weer een voorraad kaarsjes inslaan om te hopen dat we van alle oorlogsellende gespaard mogen blijven. Ik hoop dat tegen de tijd dat dit clubblad bij iedereen in de brievenbus valt, de oorlog een goede afloop heeft gekend, maar welk land is misschien het volgende slachtoffer?

Intussen komt de wandelsport bij alle federaties weer op gang zoals vroeger. We zijn echter nog niet zo direct happig om naar grote organisaties te gaan. Op het moment dat ik deze woorden op papier zet (dinsdag 08 maart) zijn de coronabesmettingen in Gent weer aan het stijgen! Het zou van onzentwege dus niet verstandig zijn – na twee jaar ons optimaal aan de regels te hebben gehouden – nu zo maar alles

los te laten! Waar we ons niet veilig voelen zullen we een mondkapje blijven dragen. Laten we ons leven toch niet verpesten door diegenen die zich niet hebben willen vaccineren!

En zo hebben we besloten in de eerstvolgende maanden zoveel mogelijk naar wandeltochten te gaan waar de grote massa niet naar toe trekt. En zo gingen we op zondag 06 maart voor de eerste maal dit jaar naar het Franstalig landsgedeelte. Bestemming was Tubize in de provincie Waals-Brabant. Ik koos voor Tubize om twee redenen: enerzijds was de startplaats op 200 meter van het station, maar de hoofdreden was eigenlijk om door onze deelname deze club en de wandelsport in Waals-Brabant te steunen. Ik ben even in mijn archief van wandelkalenders gedoken en kwam tot de vaststelling dat er in 1986 nog 23 actieve wandelclubs waren in Waals-Brabant met als laatste aansluitingsnummer BT. 039. Anno 2022 zijn er nog 9 clubs die een wandeltocht inrichten waarbij het laatste aansluitingsnummer BBW 053 is. Ongelooflijk hoe de wandelsport in Waals-Brabant en met uitbreiding het Brussels Hoofdstedelijk Gewest als een kaartenhuisje ineen is gezakt.

Intussen kijk ik reikhalzend uit naar de twee clubverplaatsingen die nog in de eerste helft van dit jaar op ons programma staan naar het Franstalig landsgedeelte. Op zondag 15 mei nemen we deel aan de '44ème Marche Provinciale du Hainaut' te Braine-le-Comte. In juni gaan we dan op weekend naar de provincie Luik waar we op zaterdag 18 juni deelnemen aan de '40^{ste} Jubileumtocht' van de wandelclub 'Noir et Blanc – Romsee' te Retinne en op zondag 19 juni aan de wandelhoogdag in Wallonië, de 'Marche Nationale F.F.B.M.P.' te Spa.

Als dit clubblad in jullie brievenbus valt zal onze derde medewerking aan een 'Te Gekke Wandeling' reeds achter de rug zijn. Ongelooflijk wat ik op mijn leeftijd nog mag meemaken. Na de wondermooie natuurwandeling in het kader van de 'Roes(t)-campagne' had ik nu een wondermooie wandeling door Gent uitgestippeld in het kader van de 'Wellicht-campagne' die 'Depressie' in het licht wenste te plaatsen. Hoe de dag is verlopen kan ik bij het ter perse gaan van dit clubblad niet zeggen, maar mijn dank zeggen aan heel wat instanties en partners kan ik wel.

Woordje van de voorzitter.

Een bijzonder woord van dank gaat hierbij naar de Stad Gent, het Buurtcentrum 't Sluizeken, Te Gek, het Steunpunt Geestelijke Gezondheid en naar het Museum Dr. Guislain. Dat wij als kleine wandelvereniging het partnership met hen mogen delen is een grote eer. Het is 'Te Gek voor Woorden' in welke wereld ik sinds midden 2019 ben terechtgekomen. Een wereld van mensen die zich dagdagelijks inzetten voor mensen die het moeilijk hebben in onze maatschappij. Door allerlei laagdrempelige activiteiten te organiseren en met deze mensen in gesprek te gaan is het de bedoeling hen te laten inzien dat er voor hen nog een volwaardige plaats is in de maatschappij. Het leven zoals het was, zoals het nu is, zoals het kan worden!

Het kan zomaar een onderwerp zijn voor een spreekbeurt!

Intussen staan we aan de vooravond van ons 35-jarig clubbestaan. In die 35 jaar heb ik veel clubs zien komen, maar nog veel meer zien gaan. Of ik de langst zittende nog actieve stichter-voorzitter ben weet ik niet, één ding weet ik wel, ik doe het nog steeds met hart en ziel en met veel enthousiasme. Als mijn gezondheid het toelaat zou ik willen doorgaan tot mijn zeventig, daarna begin ik dan aan mijn wandelmemoires!

Aan allen fijne zoetige 'Paasdagen' toegewenst!

GUY DE JAEGER,
Voorzitter.



clubprogramma 2022.

Inleiding.

Op onze onlangs gehouden ledenvergadering werd het clubprogramma voor de komende maanden uitgebreid voorgesteld en toegelicht. Een clubprogramma dat is opgebouwd om iedereen de kans te geven aan bijna alle activiteiten te kunnen deelnemen. Maar op de vergadering is gebleken dat dit een moeilijke oefening zal worden. Maar goed, als voorzitter kan ik maar proberen met allerlei ingrepen er toch voor te zorgen dat we eens samen zijn, dat we eens weg zijn. Of dat nu maar met vier, zes of acht leden is doet er niet toe, we zijn eens samen en weg van de dagelijkse sleur. Zo zullen we in juni maar met acht leden op weekend trekken naar de provincie Luik. Het is trouwens al van november 2019 dat we er nog een weekend zijn op uitgetrokken. Alle acht hebben er dan ook veel zin in. En ook voor een vierdaagse clubreis in 2023 naar de provincie Luxemburg zijn nu al de voorbereidingen gestart. Ondanks onze leeftijd en onze kwaaltjes, zolang we een stapke in de wereld kunnen zetten – hoe klein dat stapke ook moge zijn – moeten we daar ten volle van genieten.

Een heel terechte opmerking op de vergadering kwam van Bert. Door de hoge brandstofprijzen is het niet meer zo evident om verre verplaatsingen met de wagen te doen. Met een weekendticket of met een seniorticket met de trein zullen we zeker voordeliger reizen voor een verre verplaatsing. Aangezien Greta en ik toch alles met de trein doen gaan we vanaf nu voor de tochten die in het clubprogramma staan naar het Franstalig landsgedeelte, jullie die reisinformatie via mail overmaken.

Voorbeeld :

Op Paasmaandag 18 april gaan we op bezoek bij onze sympathieke vrienden van 'Les Amis de l'Argentine' in La Hulpe (Provincie Waals-Brabant).

De startplaats ligt op ongeveer 1 km. van het station van La Hulpe. Ideaal om met de trein te doen. De afstanden die er kunnen gewandeld worden zijn 5 – 12 – 16 – 21 km.. Met de te wandelen afstand wat op elkaar af te stemmen kunnen we er een mooie uitstap van maken, 'Samen uit, Samen thuis'! Zo'n daguitstappen gaan echter maar door als de weersvoorspellingen goed zijn. Op voorhand wetende dat het de ganse dag zal regenen heeft zo'n verplaatsing geen enkele zin, daar heeft niemand plezier aan.

Als de trip met de trein naar La Hulpe doorgaat krijgt iedereen in de week voor de organisatie een mailtje met welke trein we vanuit Gent-Sint-Pieters vertrekken. Wie wenst mee te gaan komt dan gewoon naar het station waar we in de inkomhal verzamelen. Voor de terugreis zal ik ook de uren opzoeken zodanig dat we daar rekening kunnen mee houden. Dit nieuw lovenswaardig initiatief heeft nog een voordeel, we zijn nog eens met een paar leden ergens aanwezig!

Voor de verplaatsing naar Braine-le-Comte op zondag 15 mei zouden we – indien de startplaats niet ver van het station is – dezelfde werkwijze toepassen. Mocht de afstand van het station naar de startplaats te groot zijn kan overwogen worden om via carpooling met de wagen te gaan. Kosten delend rijden is dan de oplossing. Ook voor die verplaatsing krijgen jullie vooraf een mailtje.

Wie zelf eens een voorstel heeft om met de trein of via carpooling naar een wandeltocht te gaan mag mij dit altijd overmaken. Ik werk het dan wel uit en maak het aan iedereen over via mail. Intussen lacht de lente ons volop toe!

clubprogramma 2022.

Kalender.

maandag 18 april 2022 Voorkeurtocht met de trein!	27ème Marche de Pâques La Hulpe Provincie Waals-Brabant	argentinelahulpe.e-monsite.com
zondag 24 april 2022 Allen op post!	Viering 35 jaar Belg.-Ned. Wandelverbodering 24 april 1987 – 24 april 2022	uitnodiging volgt
zaterdag 30 april 2022 Gezamenlijke wandeling Allen op post!	Husdinetocht Destelbergen Provincie Oost-Vlaanderen	uitnodiging volgt
zondag 08 mei 2022 Voorkeurtocht!	Vlaams-Brabant Wandelt Airportwandeling Zaventem Provincie Vlaams-Brabant	www.deparkvriendenzaventem.be
zondag 15 mei 2022 Voorkeurtocht met de trein!	44ème Marche Provinciale du Hainaut Braine-le-Comte Provincie Henegouwen	uitnodiging volgt
zondag 22 mei 2022 Voorkeurtocht!	Landschapstocht Sinaai Provincie Oost-Vlaanderen	www.dewasesteinbockvrienden.be
zondag 29 mei 2022 Voorkeurtocht!	28 ^{ste} Herdenkingstocht A. De Maesschalck Wetteren Provincie Oost-Vlaanderen	www.bloggen.be/wsv3010wetteren
zaterdag 11 juni 2022 Met onze medewerking!	11 ^{de} G-Sportdag Destelbergen Provincie Oost-Vlaanderen	meer informatie volgt
zondag 12 juni 2022 Voorkeurtocht!	35 ^{ste} Wase Poldertochten Sint-Gillis-Waas Provincie Oost-Vlaanderen	www.delachendeklomp.be
zaterdag 18 juni 2022 Clubweekend	40ème Marche de jour Retinne Provincie Luik	wie zich heeft opgegeven voor dit weekend krijgt ten gepaste tijde de nodige informatie
zondag 19 juni 2022 Clubweekend	Marche Nationale F.F.B.M.P. Spa Provincie Luik	wie zich heeft opgegeven voor dit weekend krijgt ten gepaste tijde de nodige informatie
vrijdag 11 november 2022 Met onze medewerking! Allen op post!	Gezinswandeling Destelbergen-Heusden Provincie Oost-Vlaanderen	uitnodiging volgt
zondag 18 december '22 Allen op post!	Eindejaaruitstap met de trein naar Oostende voor deelname aan 'Oostende met Kerstlicht' Provincie West-Vlaanderen	www.keignaerttrippers.be

De wandelende pen.

Zondag 09 januari : Herebossenwandeling te Hulshout (Provincie Antwerpen).

In de eerste week van januari zat ik – ondanks dat het buiten fris was – op hete kolen. Na de Kerst- en Nieuwjaarsdagen wilde ik gaan wandelen. Daar binnen Wandelsport Vlaanderen bijna alles geannuleerd was moest ik dus op zoek naar alternatieven. Het eerste waar ik dan naar kijk zijn de Adepstochten en de tochten binnen het F.F.B.M.P.. Daar was maar één tocht, namelijk in Namen, die gemakkelijk te bereiken was met het openbaar vervoer. Aangezien we er in november 2021 nog hadden gewandeld zette ik mijn zoektocht verder. En zo kwam ik ten allerlaatste op de website van 'FALOS-KWB in beweging' terecht waar ik kon lezen dat er in Hulshout (Provincie Antwerpen) een bewegwijzerde wandeling was evenwel zonder inschrijving en catering en ook geen rustposten. Op de website van de plaatselijke KWB-afdeling stond er meer informatie. Ze hielden eraan hun 'Herebossenwandeling' die normaal voorzien was op die zondag te bewegwijzeren. We konden kiezen tussen 5 – 9 – 12 km.. Ondanks dat het de zaterdag gans de dag geregend had en we dus voor het ergste mochten vrezen beslisten we de zondag naar Hulshout te gaan. Om ons te verplichten naar Hulshout af te zakken kocht ik zelfs op zaterdagavond nog online onze treintickets. Toen we de zondagmorgen opstonden was het droog, oef! Na een treinreis van Gent-Dampoort via Antwerpen-Berchem naar Heist-op-den-Berg en een busrit naar Hulshout kwamen we na twee uren reizen op onze bestemming.



Hulshout, in de volksmond "Hilset" genoemd telt ruim 10.000 inwoners en maakt deel uit van het kieskanton Westerlo en het gerechtelijk kanton Turnhout. De gemeente bestaat naast Hulshout zelf nog uit de deelgemeenten Houtvenne en Westmeerbeek. Hulshout ligt ten noorden van de Grote Nete, Houtvenne en Westmeerbeek liggen ten zuiden.

Aan het Parochiecentrum hingen de parkoersen van de drie afstanden. We kozen uiteraard voor de 12 km.. Het was een ideaal wandelweertje.



We waren nog maar goed vertrokken en we hadden al prijs. We gingen direct een onverharde veldweg in die naarmate we verder gingen meer en meer modderig en glibberig werd. Op het einde moesten we linksaf en kregen we een voorbode van wat ons verder nog te wachten zou staan. Een smal over de ganse breedte glibberig pad was een echt opwarmertje. Toen we dan op het einde naar rechts moesten was het af en toe pompen of verzuipen in de moerassige, modderige ondergrond. Af en toe was het alle hens aan dek om vooraf te beslissen langs welke kant we zouden gaan. Soms kropen we gewoon door het struikgewas omdat het daar wat droger lag, maar dan moesten we opletten om nergens te blijven haperen. Een kleine hapering die ik zonder kleerscheuren overleefde deed mijn hart sneller slaan. Wat een begin van ons wandeljaar.

Na het gevecht met de natuur te hebben overleefd kwamen we op de dijk van de Grote Nete. We wandelden nu een paar kilometers op de dijk, werkelijk fenomenaal prachtig hoe de Grote Nete zich daar door de natuur slingert. De Netevallei is toch wel één van de allermooiste valleien van Vlaanderen. Intussen kwam de zon tevoorschijn die ons verder gans de tocht zou vergezellen. Toen we de dijk verlieten keken we nog eens achterom en zegden spontaan, hier komen we zeker nog terug!

De parkoersmeester liet ons nu wat bekomen, even een wijkje door en tijd om even halt te houden om een slokje water te drinken. Daar de 9 km. en de 12 km. op het einde maar splitsten konden we ons wel nog aan iets verwachten. En de verwachting werd ingelost. Een smal pad langs een gracht was in het begin nog goed te bewandelen, maar op een

De Wandelende pen.

gegeven moment was het alweer pompen of verzuipen. Toen we tegenliggers met botten zagen afkomen stopten we wijselijk om die doorgang te verlenen. Intussen was onze training niet meer te herkennen, zelfs op mijn pet waren er modderspatten. Werkelijk fenomenaal hoe we ons op deze tocht hebben kunnen uitleven!

Daar we al twintig minuten na aankomst een bus terug hadden genoten we op een bankje aan de kerk nog even na met een slokje water en een boterham. Een tiental minuten later gingen plots de hemelsluizen open. Voor diegenen die juist vertrokken waren zag het er niet goed uit!

Bedankt vrienden van KWB Hulshout, wij komen zeker nog eens bij jullie terug voor een kennismaking en om opnieuw te genieten van jullie wondermooie streek. Onze eerste wandeling van 2022 was meteen een schot in de roos!

Verslaggever,

GUY DE JAEGER.



Wandelen is een zeer goede vorm van lichaamsbeweging voor gemenopauzeerde vrouwen en heeft tal van gunstige effecten. Vier uur stappen per week volstaat om het risico op heupfractuur met 41% te verlagen en om te vermageren

Wandelen voorkomt heupfracturen



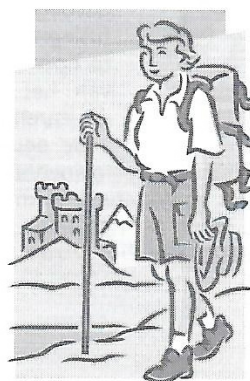
Lichaamsbeweging verkleint het risico op heupfractuur bij bejaarde vrouwen, maar het was nog niet duidelijk welke de beste lichaamsbeweging is en hoe lang ze moet duren.

In deze studie werden 61.200 gemenopauzeerde vrouwen van 40 tot 77 jaar gedurende 12 jaar gevolgd. In het begin van de studie hadden ze geen voorgeschiedenis van kanker, beroerte, hartziekte of osteoporose.

- Tussen 1986 en 1998 telden de auteurs 415 heupfracturen in die groep.
- Bij de vrouwen die geen hormonale substitutietherapie voor de menopauze (HST) kregen, daalde het risico op heupfracturen lineair met de graad van lichaamsbeweging. Het risico vermindert niet bij de vrouwen die geen lichaamsbeweging namen.
- Bij de vrouwen die geen andere lichaamsbeweging namen, ging minstens 4 uur wandelen per week gepaard met een daling van het risico op breuken met 41% in vergelijking met de vrouwen die minder dan 1 uur per week wandelden.

Tot besluit, regelmatig wandelen, verkleint het risico op heupfracturen tijdens de menopauze.

Wandelen om gewicht te verliezen



Lichaamsbeweging vermindert het gewicht en de vetmassa. Om de effecten van het type lichaamsbeweging te onderzoeken, werd een studie uitgevoerd bij 173 gemenopauzeerde sedentaire vrouwen van 50 tot 75 jaar met overgewicht of zwaarlijvigheid (BMI = body mass index groter dan 24 kg/m²).

De auteurs lieten de vrouwen verschillende types lichaamsbeweging van matige intensiteit doen. Wandelen bleek zeer gunstige effecten te hebben. Wandelen was de meest uitgevoerde lichaamsbeweging. Vrouwen die gemiddeld 3 uur per week wandelden, vertoonden een significant gewichtsverlies:

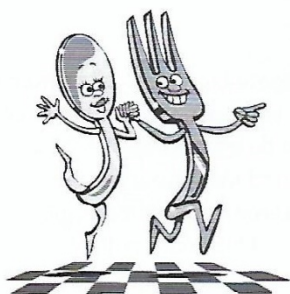
- daling van de totale vetmassa met 2,5 kg in 1 jaar tijd in vergelijking met 1,4 kg in de controlegroep ;
- daling van de hoeveelheid vetweefsel in de buik met 1,6% versus 1% ;
- daling van de hoeveelheid onderhuids vetweefsel in de buik met 47,5 g per cm² versus 28,8 g per cm².

Er werd een dosis-responsrelatie vastgesteld tussen het gewichtsverlies en de duur van de lichaamsbeweging.

Regelmatig maar snel wandelen, vermindert dus het gewicht en de vetmassa bij gemenopauzeerde vrouwen met overgewicht of zwaarlijvigheid

Kookrubriek.

Gevuld kalfsgebraad met snijbiet, prei en champignons.



Ingrediënten	Voor de vulling
2 à 2,5kg kalfsgebraad	1 bussel snijbiet
4 tl zwarte peper	3 el olijfolie
5 blaadjes verse salie	2 preien
2 el zout	3 uien
8 tl zwarte paprikapoeder	6 teentjes knoflook
peper en zout	500 gr champignons
	fijngesneden
1 laurierblaadje	250 gr bospaddestoelen
30g boter	10 blaadjes salie
600 ml groentebouillon	200 gr stukjes oud
	brood
300 ml kalfsfond	200 gr parmezaan
	2 eieren
	500 gr aardappelen
	450 gr pastinaak
	2 takjes rozemarijn

bereiding

Verwijder de harde stelen van de snijbiet en snijd de groene bladeren fijn. Stoof de snijbiet kort gaar en schrik onder koud stromend water.

Laat de snijbiet voldoende uitlekken en knijp het overtollige vocht eruit.

Snijd de prei, uien en look fijn. Verwarm 3 el olijfolie en stoof de fijngesneden prei, sjalot en look gaar. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de champignons en de boschampignons fijn. Voeg de witte champignons en de helft van de boschampignons toe aan de prei en stoof nog even goed tot de champignons gaar zijn (ca. 5 min).

Hak de 10 blaadjes salie fijn en meng deze tenslotte onder de vulling van prei-champignons.

Meng in een ruime kom de snijbiet en het prei-champignons mengsel met de stukjes brood, Parmezaan en 2 eieren.

Snijd het gebraad gelijkmatig open, zodat je deze kan opvullen en oprollen. Of vraag aan je slager om deze al open te snijden.

Kookrubriek

Gevuld kalfsgebraad met snijbiet, prei en champignons.

Meng de zwarte peper, 5 blaadjes salie, paprikapoeder en zout en wrijf het volledige kalfsgebraad in (binnen- en buitenzijde).

Verdeel de vulling over het gebrad. Houd het overtollige bij, dit gaat op het einde nog mee in de oven. Laat een boord over zonder vulling en rol het gebrad op. Bind vast met keukentouw.

Verwarm de oven voor op 165°C.

Verwarm een ruime ovenbestendige stoofpot met 5 el olijfolie. Braad het gebrad rondom. Haal het gebrad uit de pot en leg even opzij. Voeg in de stoofpot de groentebouillon, kalfsfond en de rest van de boschampignons toe. Breng op smaak met peper, zout en een laurierblaadje. Leg het gebrad opnieuw in de stoofpot.

Zet het deksel op de pot en laat het 2,5 u garen. Draai regelmatig om.

Maak ondertussen de pastinaken en aardappelen schoon. Snijd ze in grove stukken en leg ze in een ovenschaal samen met 2 takjes rozemarijn. Besprenkel met olijfolie en kruid met peper en zout. Laat ze het laatste half uur mee in de oven garen met het gebrad. Voeg nu ook de overige vulling toe aan de pot met het gebrad.

Haal het gebrad uit oven. Leg het op een snijplank en laat rusten onder aluminiumfolie, tot de groenten klaar zijn.

Verhoog de temperatuur tot 200°C en laat de groenten nog 15 min verder garen.

Zeef het braadvocht en vang het vocht op in een sauspan. Breng het braadvocht opnieuw aan de kook en laat even inkoken. Zet het vuur uit en monteer de jus met een koud klontje boter of gebruik een bindmiddel. Snijd het gebrad in plakken van ongeveer 1 cm dik.

Serveer met de ovengebakken pastinaak en aardappel.

Smakelijk Eten ! Patricia





6^{ème} Europiade IVV Strasbourg – Kehl



25 au 28.08.2022

