

voeding & leefmilieu



SEPTEMBER
2010

SEIZOENS- PRODUCTEN VAN BIJ ONS IN HET NAJAAR

Hoe begint u eraan
en maakt u de
juiste keuzes?

De heerlijke herfst is terug! Hij biedt ons een karrenvracht aan smakelijke groenten en de meest diverse vruchten. Het begin van de herfst is dan ook een periode van intensieve arbeid voor de landbouwers die de producten van het naseizoen oogsten. De gelegenheid bij uitstek voor de consument om verse, lokale producten te ontdekken die niet in serres geteeld werden

Kijk op pagina 3 en 4
voor 3 duurzame recepten

De herfst is de lente van de winter” zei Toulouse-Lautrec. In onze contreien is het een belangrijk pluk- en oogstseizoen waar veel arbeid bij komt kijken. De waaier aan groenten is vooral in september en oktober bijzonder uitgebreid. Daarna verschijnen de gedroogde vruchten en enkele laatbloeiende of ‘vergeten’ groenten. Herfstkleuren en -smaken zijn de ideale tafelenoten. Voor een perfect diner mogen lokale groenten en vruchten niet ontbreken: ze zijn goedkoper, goed voor de gezondheid en milieuvriendelijk. Door ze in bulk te kopen, kan u de juiste hoeveelheid kiezen en vermijdt u ook onnodige verpakking die het gebruik van grondstoffen vergt en ons restafval onnodig doet toenemen.

**Belgische groenten en fruit
(of gecultiveerd in de buurlanden)
die in de herfst beschikbaar zijn
(in openlucht geteeld)**

Fruit : Kweepeer, framboos, peer, appel, kwets, druiven.
Droge vruchten: kastanje, okkernoot, hazelnoot.

Groenten : Aubergine, snijbiet, rode biet, broccoli, bewaarwortel, wortel in bundel, groene en witte selder, knolselder, paddenstoel, witloof, witloof met groene bladeren, andijvie, witte en rode kool, boeren- en savooikool, spruitjes, bloemkool, koolraap, komkommer, courgette, tuinkers, spinazie, venkel, sojascheuten, snijbonen, sperziebonen, kropsla, veldsla, maïs, raap, ui, pastinaak, oesterzwam, prei, paprika, aardappel, pompoen, postelein, roze en zwarte radijs, koolraap, schorseneer, tomaat, aardpeer.

Bestel gratis de “Kalender voor lokale, niet in serre gekweekte seizoensgroenten en -vruchten”, samen met de brochure “Voeding en milieu: 65 tips om lekker, milieuvriendelijk en gezond te eten”..





Neem een gratis abonnement

op de receptenfiches en u ontvangt er een, telkens een nieuwe uitkomt.

Info-Leefmilieu: 02 775 75 75
of info@leefmilieubrussel.be
Gulledelle 100 - 1200 Brussel



Minder CO₂ op uw bord!

Waarom lokaal en 'seizoengebonden' eten? Omdat lokale groenten en fruit slechts een

beperkte weg afleggen: het energieverbruik dat

verbonden is aan het transport ervan, is dus beperkt. Dat is wat we bedoelen met "minder kilometers op uw bord".

In onze winkels liggen enorm veel producten die per vliegtuig werden getransporteerd. Het vervoer van producten over lange afstanden maakt het gebruik van vaak erg energieverslindende procedés nodig. Seizoensgroenten en -fruit zijn verser, smakelijker en bevatten meestal meer vitamines dan producten die lange trajecten hebben afgelegd. Ze sparen ook de energie uit die nodig is om ze te bewaren.

Omdat ze in volle grond en in de openlucht gekweekt worden, wordt ook de energie uitgespaard die normaal nodig is om de serres te verwarmen. Minder energie betekent minder CO₂. En minder CO₂ betekent minder klimaatopwarming.

? Wist u dat?

Lokaal gekweekte seizoensgroenten en -fruit zijn ook minder duur? Onnodig om de serres te verwarmen om ze te kweken, dus die kost wordt uitgespaard. Ze verbruiken dus minder energie, veroorzaken minder uitstoot van broeikasgassen, worden minder behandeld, moeten minder ver getransporteerd worden en dus minder tussentijds opgeslagen worden.



Voedingsstoffen, beschermende stoffen en bij voorkeur 'bio'.

Niet alleen zijn groenten en fruit erg voedzaam (vitamines, mineralen, vezels, enzovoort), ze verlagen ook het risico op hart- en vaatziekten en spelen een beschermende rol tegen sommige vormen van kanker. Omdat ze niet alleen voedzaam maar ook caloriearm zijn, zorgen ze ervoor dat de honger wordt gestild en overgewicht kan worden vermeden.

De zogenaamde 'bio'-groenten en -fruit (kunstmest- en insecticidevrije producten) of producten van geïntegreerde landbouw (hier wordt het gebruik van chemische ziekte- en parasietbestrijders beperkt) zijn nog beter voor de gezondheid, want ze bevatten weinig of geen pesticideresten.



Twee aparte perioden ?

Het naseizoen

In september zijn er nog talrijke groenten en vruchten van het naseizoen te vinden. Aarzel niet, want vanaf november kunnen we deze groenten en fruit niet meer vers en lokaal eten. De framboos en druiven zijn hiervan het beste voorbeeld.

Voor groenten hebt u in de maand september nog de keuze uit komkommer, courgette, tuinkers, venkel, sperzieboontjes, mais en roze radijs.

Aubergine, wortel in bundel, snijbiet, witte selder, koolraap, spinazie, snijboon, kropsla, paprika en tomaat zijn niet meer in seizoen vanaf eind oktober.

Midden herfst

Talrijke seizoensgroenten en -vruchten worden pas vanaf de tweede helft van de herfst geplukt. Dat geldt natuurlijk voor droge vruchten zoals walnoten, hazelnootjes, kastanjes, enzovoort. Boerenkool, spruitjes, witloof, veldsla, rapen en koolraap zijn pas vanaf oktober oogstklaar.

De pastinaak en de aardpeer – onterecht 'vergeten groenten' – worden in het algemeen pas op de markt aangeboden vanaf november. Deze eerste blijft de hele winter door verkrijgbaar, maar de tweede belandt enkel tijdens de maanden november en december op ons bord.

BIJVOORBEELD DE TOMAAT

HOEEVEELHEID CO₂ UITGESTOTEN VOOR DE PRODUCTIE VAN 1 KG TOMATEN

Belgische grondtomaten
(in het seizoen)

0.2 kg

Spaanse tomaten

0.6 kg

Belgische tomaten die in een
verwarme serre gekweekt zijn
(buiten het seizoen)

2.3 kg

Duurzame recepten

Handige tips voor de herfst

Te consumeren voor de winter

Geniet de hele herfst lang van verse, lokale seizoensgroenten die verdwijnen zodra de winter eraan komt. We hebben het over witlof met groene bladeren, bloemkool, Chinese kool en broccoli. Deze laatste zit boordevol vitamine C en heeft zijn heilzame werking op meer dan een vlak bewezen. Hij is lekker in soep, roomsaus, in salades (na een kooktijd van 5 minuutjes), *alla milanese*, in een omelet of quiche, enzovoort.

Geniet van de paddenstoelen

Voor talrijke herfstrecepten hebt u champignons nodig, of oesterzwammen, boleten, cantharellen, morellen, enzovoort. Ze zijn helaas moeilijk te bewaren. Om ze langere tijd goed te houden, kan u ze inwickelen in krantenpapier vooraleer ze in de groentebak van de koelkast te leggen. Nog een trucje: als u de paddenstoelen bakt, geven ze een vrij grote hoeveelheid water af. Giet dit vocht niet weg: laat het afkoelen en maak er ijsblokjes van die u later kan gebruiken om extra smaak te geven aan een soep of een saus.

Kastanjes

Deze typische droge herfstvrucht is rijk aan ijzer, kalium, magnesium, vitamine B, trage suikers en vezels. Dit hoog-energetische boomgewas bevat tweemaal zoveel calorieën als een aardappel, dus u eet er best niet teveel van. Gelukkig is tweederde van de aanwezige vetten van het onverzadigde type (die de "slechte" cholesterol afbreken): geen reden dus om hem te verketteren. U kan kastanjes grillen of koken, waarbij u ze best eerst inkerft om ze later gemakkelijker te kunnen pellen. U eet ze zo, of geraspt in een salade, in de oven met wit vlees of kalkoen, gekonfijt, of zelfs tot confituur of diverse crèmes verwerkt voor allerlei gebak



Wortelvelouté met quenelles van gevogelte, rode quinoa en kruiden

Ingrediënten: (voor 8 personen) :
1 kg wortelen, ½ groene selder, 3 uien, 2 porties gevogeltewit of het equivalent van 2 ontbeende bouten, 2 eiwitten, 2 met melk doordrenkte sneetjes brood, muskaat, peper, zout, peterselie, bieslook, kervel, kruidentuiltje, 1 kop rode quinoa.

Bereiding :

Kook de quinoa in anderhalve keer zijn volume aan water.
Voor de velouté: bak de groentjes op een laag vuurtje en laat ze gedurende 15 minuten sudderen. Voeg ½ l water toe en laat 10 minuten koken.
Voor de quenelles: mix het gevogeltewit, voeg de eiwitten en het broodmengsel toe en mix het geheel. Afkruiden, voeg de gemengde kruiden toe, meng het geheel met de quinoa en zet koel.
Laat ½ l water met het kruidentuiltje koken gedurende 10 min. Maak quenelles (balletjes) met behulp van twee soeplepels en kook ze gedurende 15 minuten in het water.
Giet vervolgens deze bouillon in de soep, breng aan de kook en mix.
Bak de quenelles 5 minuutjes af in de oven en serveer bovenop de soep.

Duurzame recepten

DEZE RECEPTEN ZIJN EEN TIP VAN TRAITEUR CLAUDE POHLIG



Rijst en koraallinzen met tofu in een met honing gekaramelliseerd koolblad

Ingrediënten: (voor 5 personen) :

1 groene kool (savooikool), 125 g rijst met koraallinzen, 1/2 kg tofu, 1 onbehandelde sinaasappel, 5 soeplepels honing, 1 soeplepel sojasaus, enkele gebrande acacia- of mosterdzaadjes.

Bereiding:

Blancheer de koolbladeren en verwijder de randen.

Snij de tofu in blokjes en bak kort in de pan.

Rasp de schil van de sinaasappel en voeg toe aan de gebakken tofu. Werk af met de acacia- of mosterdzaadjes.

Kook de rijst tot hij al dente is.

Schil de sinaasappel en verwijder pitten en vliezen.

Plaats een of twee koolbladeren in een pollepel.

Leg de mengeling op de bladeren en druk aan om het teveel aan water te verwijderen.

Kleur deze laatste in een beetje olie, giet er de met de sojasaus gemengde honing over en bak tot er een lichte karamellisering optreedt.

Dien op, decoreer met de in partjes gesneden sinaasappel.

De tofublokjes kan u eventueel vervangen door blokjes varkensvlees of gevogelte.



Rue des papeteries, 12
1325 Chaumont-Gistoux
0475/513.196
claude.pohlig@skynet.be
www.cuisine-potager.be



Compote van sterappelen, sabayon met appelwijn en gegrilde hennepzaadjes

Ingrediënten: (voor 4 personen):

1 kg sterappelen (sterreinetten-appelen), 100 g suiker, 4 eierdooiers, 4 eierschaaltjes suiker, 8 eierschaaltjes appelwijn, hennepkorrels (biowinkel), 10 cl opgeklopte room.

Bereiding:

Was de appels, verwijder het klokhuis en kook ze tot compote (de schil niet verwijderen). Voeg de suiker erbij, kook tot deze opgelost is en vermaal met de draaizeef. Zet opzij.

Klop een klassieke sabayon met de appelwijn, de eierdooiers en de suiker: klop op een zacht vuur totdat er een stevige mousse ontstaat. Dresseer de koude compote op de bodem van een glas, overgiet met de warme sabayon en werk af met de slagroom; bestrooi met de hennepkorrels.

