

Voeding & leefmilieu



Vegetarische keuken

WIST U DAT ?

Onze voeding is verantwoordelijk voor een derde van onze milieu-impact, of 20 % van onze CO₂-uitstoot!

Producten die van de andere kant van de planeet worden aangevoerd of in een verwarmde serre worden geteeld, vereisen meer meststoffen en verbruiken aanzienlijk meer energie voordat ze in ons bord terechtkomen. Het grootschalige gebruik van chemische meststoffen en pesticiden vormt een bedreiging voor het milieu.

CURRY VAN RODE LINZEN EN POMPOEN MET KOKOSMELK

(Chef, Catherine Piette)

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN:

300 g rode linzen - 1 ui - 20 g verse gember - 1/4 pompoen (400 g) - 400 ml kokosmelk (fair trade) - 500 ml water - 1 handje rozijnen - 80 g fijngestampte hazelnoten - 2 takjes peterselie - 2 kl garam masala - 1 kl kurkuma - 1 kaneelstokje - 1 kl komijnzaadjes - 3 el olijfolie - zout - peper.

BEREIDING:

Schil de gember en versnipper hem. Hak de ui fijn. Schil de pompoen en snijd hem in blokjes. Smoor de kruiden in de lauwe olie, voeg de gehakte ui toe. Laat hem zachtjes glazig worden en voeg de gember toe.

Giet de kokosmelk erbij, en dezelfde hoeveelheid water waarmee u de verpakking uitspoelt. Voeg de rozijnen en wat zout toe.

Laat nog even sudderen en voeg de linzen erbij. Laat 5 minuten koken en voeg de pompoenblokjes toe.

Laat afgedekt sudderen tot alles smeug is. Voeg een geutje water toe indien de bereiding te snel uitdroogt, want linzen slopen veel water op. Kijk dus regelmatig in de kookpot terwijl u staat te koken. Kruid bij indien nodig en dien op, bestrooid met gehakte peterselie en de fijngestampte hazelnoten.

Goed voor het milieu en de gezondheid

Exotische producten verdienen een plekje in uw keuken! Indien u voedingsmiddelen wil eten die niet in België geproduceerd zijn, koop dan bij voorkeur fairtrade- en biologisch geteelde producten. Dit zijn producten van goede kwaliteit die ook nog eens milieuvriendelijk zijn.



LEEFMILIEU BRUSSEL
BIM - BRUSSELS INSTITUUT VOOR MILIEUBEHEER



Voeding & leefmilieu

Vegetarische keuken



BIO-EI GEGAARD OP LAGE TEMPERA- TUUR, MOUSSELINESAUS EN PETERSE- LIESNIPPERS (Chef, Sergio Moschini)

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN:

7 bio-eieren - 1 busseltje peterselie - 1 citroen - 10 cl witte wijn - 200 g boter - zout - peper.

BEREIDING:

Kook 4 eieren au bain-marie op 63 ° gedurende minstens een uur.

Pluk ondertussen de peterselieblaadjes van de takjes en laat ze drogen in de oven op 80 °. Dit duurt +/- 20 min.

Voor de mousseline, klaart u eerst de boter. Laat de boter smelten en verwijder met een lepel de afzetting (caseïne) die bovenop drijft. Zet opzij.

Scheid het eiwit van het eigeel van de 3 resterende eieren, en bewaar alleen de dooiers. Vermeng de dooiers in een pannetje met de witte wijn en het koude citroensap. Klop het mengsel krachtig op een laag vuurtje. Zodra de sporen van de klopper zichtbaar blijven in het mengsel (na enkele minuten) schept u er voorzichtig de geklaarde boter door, terwijl u blijft kloppen. Haal het mengsel van het vuur wanneer de boter volledig is opgenomen. Kruid met peper en zout.

Serveer het ei in een glazen kommetje, overgoten met mousseline en bestrooid met snippers gedroogde peterselie.

Kies uw producten zorgvuldig

Eieren dragen een code van 0 tot 3:

- 0 = bio-ei;
- 1 = ei van een kip met vrije uitloop;
- 2 = ei van een scharrelkip;
- 3 = ei van een kip uit een legbatterij.

WIST U DAT ?

HET BIJNA PERFECTE EI

De vele experimenten van Hervé This (scheikundige en natuurkundige, uitvinder van de moleculaire gastronomie) hebben geleid tot de vaststelling dat de ideale kooktemperatuur van eieren tussen 61° en 70° ligt. Een ei bestaat uit een hele reeks verschillende proteïnen waarvan sommige beginnen te stollen rond de 60°. Eiwit stolt op 62° en eigeel begint te stollen op 68°. Een ei dat ongeveer een uur heeft gekookt op 63° heeft een zijdeachtig en smeuïg eiwit waarvan de massa heel zacht gestold is, en een vloeibare en lauwe, mooi oranje dooier. Wonderbaarlijk!

Voeding & leefmilieu



Vegetarische keuken

WIST U DAT ?

Het is niet nodig elke dag vlees te eten. We kunnen ook proteïnen halen uit andere voedingsmiddelen, zoals peulvruchten, soja, granen en noten. Deze alternatieven zijn goed voor de gezondheid en voor het milieu.

Peulvruchten (bonen, erwten, linzen, ...) en producten op basis van soja, zoals tofu, zijn verkrijgbaar in de supermarkt of in biologische winkels.

KNAPPERIGE GROENTEN EN TOFU IN DE WOK MET EEN TAMARISAUS

(Chef, Bert de Coster)

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN:

4 wortelen - 1 ui - 1 broccoli - 1 witloof - 1 prei - 100 g tofu - 5 cl vegetarische oestersaus - 5 cl tamarisauus - 10 cl arachideolie.

BEREIDING:

Snijd de tofu in blokjes en fruit ze in een scheutje arachideolie. Zet opzij.

Snijd de wortelen in de lengte in twee, en vervolgens nogmaals in twee. Haal het hart eruit met een mespunt en snijd in stukjes. Snipper de ui, verdeel de broccoli in roosjes, snijd de prei tot julienne, snijd het witloof in schijfjes.

Verwarm de wok voor en giet er een geut arachideolie in. Voeg alle groenten tegelijk toe en roerbak.

Breng op smaak met de oestersaus, de tamarisauus en vermeng opnieuw. Voeg de gebakken tofu toe en dien op wanneer de groenten gaar zijn.

Kies uw producten zorgvuldig

Oestersaus: gemaakt op basis van oesters en zout water. Het is het kookvocht van gekookte oesters. Het is een dikke en bruine saus die vaak wordt gebruikt in de Aziatische keuken om de smaak van gerechten te versterken. Ze parfumeert bereidingen van gevogelte, vis, zeevruchten, groenten, noedels, vlees, ...

Er bestaat ook een vegetarische oestersaus op basis van champignons.

WIST U DAT ?

De campagne "Donderdag Veggiedag", die zeer succesvol is in Vlaanderen en andere landen over de hele wereld, gaat binnenkort ook van start in Brussel! Het idee bestaat erin mensen voor te stellen 1 dag per week geen vlees te eten. De organisatie van deze dag maakt het mogelijk tonnen CO₂ te besparen door elke donderdag een lekkere vegetarische maaltijd te eten. De besparingen die deze dag oplevert, komen overeen met 170 kg CO₂ per persoon en per jaar.



LEEFMILIEU BRUSSEL
BIM - BRUSSELS INSTITUUT VOOR MILIEUBEHEER



Voeding & leefmilieu



Vegetarische keuken



TOSCAANSE SOEP MET KOKOSBONEN EN PASTA

(Chef, Bert de Coster)

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN:

250 g gedroogde kokosbonen - 2 teentjes knoflook - 1 takje rozemarijn - 1 dl olijfolie - 200 g gepelde tomaten - 250 g penne - zout - peper van de molen.

BEREIDING:

Laat de bonen een nacht weken in water. U kan ook bonen uit blik gebruiken.

De dag zelf laat u de bonen uitlekken. Breng ze aan de kook in vers water met een takje rozemarijn, twee teentjes knoflook en een gulle scheut olijfolie. Voeg geen zout toe. Laat de bonen koken op een klein vuurtje tot ze zacht zijn, en schuim af en toe af.

Mix ongeveer een kwart van de zachtgekookte bonen en doe de gemixte bonen vervolgens opnieuw in de kookpot. Voeg de gepelde en in blokjes gesneden tomaten toe. Kruid met zout en peper.

De inhoud van de kookpot moet vrij vloeibaar zijn; voeg indien nodig water toe.

Laat de pasta koken met de bonen op het kookpunt. Roer regelmatig om.

De pasta mag in dit recept niet al te zeer "al dente" zijn. Dien op in een diep bord en bestrooi gul met peper en een scheut olijfolie.

Kies uw producten zorgvuldig

Kokosbonen kunnen vers worden gegeten, maar we vinden ze vooral vaak gedroogd in de rekken. Kokosbonen zijn zeer voedzaam. Ze zijn echter ook dieetvriendelijk als ze zonder vetstoffen worden gekookt. Ze staan bekend om hun vochtafdrijvende, bloedzuiverende, opwekkende en ontstekingswerende werking.

Zowel de verse als de gedroogde bonen kunnen op verschillende manieren worden bereid: met boter, met room, gegratineerd, in soep, in puree of in salades. De droge bonen moeten lang weken voordat ze worden gekookt. De kooktijd schommelt van een half uur tot 2 uur, na het weken, afhankelijk van de soort. De verse bonen vragen 5 tot 10 minuten om te koken of te stomen.



WIST U DAT ?

- Peulvruchten zoals bonen, linzen, erwten, ... zijn uitstekende vleesvervangers. Ze zijn een zeer goede bron van plantaardige proteïnen.
- Ze zijn niet duur en de geknipte smaakmaker voor verschillende gerechten: soepen, salades, stoofpotjes, ... Bovendien hebben ze een uitstekende voedingswaarde: ze zijn rijk aan gluciden, proteïnen, vitaminen, mineralen en voedingsvezels die bijdragen tot een verzadigingsgevoel.