

voeding & leefmilieu



MAART
2011

LOKAAL EN VAN HET SEIZOEN ETEN IN DE LENTE

Hoe pakt u het aan
en hoe maakt u de
goede keuze ?

De lente is een ode aan de
geboorte en het ontluikende
leven : bij de eerste
zonnestrallen krijgt het
fruit kleur en steken kleine
groenten de kop op : het zijn
de « primeurs », de beste en
de gezondste van heel het
jaar, na de koude en barre
winter echte oppeppers voor
het organisme.

Kijk op pagina 3 en 4
voor 3 duurzame recepten

Fantasia is eeuwige lente ! De metafoer spreekt voor zich : hernieuwing, lichtheid, frisheid, ... in de moestuinen en op de marktkraampjes doen onze ogen en smaakpapillen zich te goed aan bruisende kleuren en de meest uiteenlopende smaken. Laten we profiteren van die erg smakelijke en krachtige plaatselijke jonge scheutjes zonder evenwel vooruit te lopen op de groenten en het fruit die pas in de zomer in het seizoen zijn : voor alles is er een moment. Het einde van de winter is misschien ook het ogenblik om zijn eetgewoonten opnieuw in balans te brengen : zo kunnen we wat minder vlees eten, wat goed is voor de gezondheid. Er zijn namelijk heel wat plantaardige alternatieven om aan onze eiwitbehoeften te voldoen. Zo geeft u mineralen en vitamines ook een kans !

Belgische (of in een buurland gekweekte) groenten en fruit waar we in de lente over beschikken (gekweekt in volle grond).

Fruit : Peer, appel (maart), walnoot, hazelnoot*.

Groenten : Asperge, rode biet* (maart), wortel* (maart), knolselder* (maart), kervel, paddenstoel, witloof (maart), witte, rode* (maart), groene (maart) savooikool, boerenkool (maart), spruitjes (maart), waterkers (maart), spinazie, sojascheutjes, veldsla (maart), raap* (maart), ui* (maart), pastinaak, oesterzwam, prei, aardappel*, zwarte radijs* (maart), rode radijs, rabarber, koolraap* (maart), salade, witte en zwarte schorseneren (maart), aardpeer (maart).

* Lokale groenten of fruit die buiten hun seizoen kunnen worden verkocht, omdat ze kunnen worden bewaard in kelders, koelkasten of zolders.

**Bestel gratis
de "Seizoensgroenten en -fruit
kalender" en de brochure
"Voeding en milieu".**





Neem een gratis abonnement

op de fiches voeding en leefmilieu en u ontvangt er een, telkens een nieuwe uitkomt.

Info-Leefmilieu: 02 775 75 75

of info@leefmilieubrussel.be

Gulledelle 100 - 1200 Brussel



Niets overhaasten...

De lente strekt zich uit over een frissere en vervolgens een zachtere periode : het is het seizoen van de primeurs die in de loop van de weken de kop opsteken. Vermijd een stormloop op de echte zomergroenten en -vruchten. Als ze op de markt of in de winkel aangeboden worden, kunnen ze alleen maar van verre landen of verwarmde serres afkomstig zijn. De in volle grond gekweekte aardbei koopt u best vanaf eind mei. Groenten en fruit met de beste CO₂-balans zijn plaatselijk, van het seizoen, werden in volle grond en in de open lucht gekweekt.



Heilzame werking van de primeurs.

Primeurgroenten en -fruit om in de lente te degusteren zijn het rijkst aan vitamines en voedingsstoffen. Jonge salades zitten bijvoorbeeld boordevol vezels, mineralen en oligo-elementen. Jonge worteltjes, prei, uitjes, radijzen en zelfs nieuwe aardappelen hebben een flinke dosis vitamine A en C. In rabarber zit er overvloedig kalium, fosfor, calcium en magnesium. Vers geoogste groenten bevatten een weldadige concentratie voedingsstoffen en antioxidanta, zijn uitstekend tegen de celveroudering en een troef in de strijd tegen kanker. Ze zijn ook malser en hebben meer smaak.



Leve de compost!

De natuur ontwaakt en we laten de grote koude achter ons. De dagen worden zachter. Waarom zou u deze gelegenheid niet aangrijpen om te beginnen composteren ? Met uw groente-, fruit- en tuinafval kan u een uitstekende natuurlijke meststof aanmaken waarmee u uw beplantingen kan voeden en uw witte vuilniszak aanzienlijk lichten kan maken. Zelfs als u geen tuin heeft, kan u op een balkon of een achterplaatsje aan wormcomposteren doen. Voor meer info: www.leefmilieubrussel.be > Mijn tuin of vraag de gratis brochure aan bij Leefmilieu Brussel, 02 775 75 75.

? Wist u dat?

De mens heeft nood aan 75 tot 100 g proteïnen per dag. Die vindt u niet alleen maar in vlees. 1 of 2 keer per week kan u het gemakkelijk vervangen door :

- peulvruchten : prinsessenboontjes, bonen, kikkererwten, linzen, enz. ;
- soja-afgeleide producten : tofoe, sojamelk, droge sojabrokjes, tempé, sojaburger ;
- noten : amandelen, walnoten, cashewnoten, hazelnoten, pijnboompitten, pistaches, enz. ;
- gekiemde zaden zoals rupsklaver of tuinkers ;
- ... en ook granen, seitan en quorn.

BEREIDINGEN OP BASIS VAN VLEES	ALTERNATIEVEN, ZONDER VLEES
Hamburger, gehakte biefstuk, vleesbroodje	Hamburger of vegetarisch broodje op basis van quorn, soja of seitan
Stoofvlees	Linzen, wortelen, ui, tomaten, aardappelen
Américain préparé	Hummus (kikkererwten, sesampasta, olijfolie)
Bolognaise-saus	Tomatensaus met groenten en linzen
Wok op basis van vlees	Wok op basis van tofoe, groenten en cashewnoten
Quiche lorraine (met spek)	Groentequiche
Traditionele ravioli	Ravioli met geitenkaas of spinazie
Traditionele lasagne	Groentelasagne

Duurzame recepten

Tips voor de lente

Onze “vermoeidheid” verdrijven

“Lentemoeheid” is een natuurlijk verschijnsel. De winter - zeker wanneer hij lang duurt - put de veerkracht van ons organisme uit. Wetenschappelijk onderzoek heeft uitgewezen dat lentegroenten behoren tot de meest gezonde en aangename natuurlijke stimuli om ons lichaam weer aan te sterken. Bepaalde variëteiten van lentegroenten en -fruit kunnen ons in het bijzonder helpen om dit verschijnsel van lichte neerslachtigheid te bestrijden: asperges, spinazie, peterselie en waterkers, ijsberg- en Romeinse sla en de aardbei (op het eind van het seizoen) die heel veel vitamine C bevat.

Zelf kweken

Maart-april is een ideale periode om met een moestuintje te beginnen, zelfs al heeft u alleen maar een terras! Peterselie, salie, bieslook, tijm, laurier, munt, enz. en zelfs radijs, “snij-“ of raketsla kan u makkelijk in (bloem)potten kweken. Meer info op ‘Nature et progrès’ (www.natpro-bxl.be), ‘Les jardins de pomone’ (<http://lesjardinsdepomone.skynet-blogs.be>), ‘Natagora’ (www.natagora.be) en ‘La ferme du début des haricots’ (www.haricots.org). U kan ook meedoen met een gezamenlijke moestuin (www.velt.be). Wil u weten of er eentje in uw wijk is, neem dan een kijkje op de kaart van Brussel op ‘Les jardins de pays’ (<http://jc.s-r.be> > Les jardins).

De asperge, de koningin van de lente

In mei komt de asperge eraan. Ze is dan ook onomstotelijk de lentegroente bij uitstek: na juni vindt u geen verse en lokale exemplaren meer. De asperge is rijk aan vitamine A, B1 en B6, zink, fosfor en mangaan, dat het record in kwanti- en kwaliteit antioxidantia op zijn naam schrijft. De asperge krijgt vochtafdrijvende en bloedzuiverende eigenschappen toegeschreven. Of ze nu groen of wit is, in de mond is ze een waar festijn. Voor een bereiding kookt u de asperge steeds in water of met stoom. U kan ze verorberen op natuurlijke, Vlaamse wijze, lichtjes opgebakken, in een romige soep, enz. Kies goed verse asperges: recht, met een mooi gesloten kopje, een licht glanzende voet en een niet-beschadigde en harde steel.



Zelfgemaakte videetjes met gewokte lentegroenten

Ingrediënten (4 personen) :

120 g bladerdeeg, niet uitgerold, 250 g wortelen, 250 g bloemkool, 150 g groene asperges, 100 g erwten of tuinboontjes, 150 g peultjes, 1 el dragon, zonnebloemolie, 2 dl sojaroomb, 1 kl maïszetmeel, ½ citroen, peper en zout.

Bereiding :

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Verdeel het bladerdeeg in 4 vierhoeken. Trek in elke vierhoek de vorm van een kleinere vierhoek die langs alle kanten +/- ½ cm kleiner is dan het bladerdeeglapje. Smeer ze in met wat olie en bak ze in de oven gedurende 20 minuten tot het bladerdeeg mooi goudbruin en gerezen is. Laat de pasteitjes afkoelen, maar houd de oven warm.

Snijd de wortelen in dunne reepjes, de bloemkool in kleine roosjes en de asperges in schuine stukken.

Roerbak de wortelen in de olie.

Voeg na 5 min de asperges en de bloemkoolroosjes toe. Voeg de erwten of tuinbonen en de peultjes toe. Kruid met dragon, peper en zout en wok alles gaar.

Snijd de dekseltjes van de videetjes los en zet de pasteitjes even in de oven.

Los het maïszetmeel op in een scheutje water en voeg toe aan de verwarmde sojaroomb. Roer tot de saus licht gebonden is en breng op smaak met citroensap, peper en zout.

Vul de warme videetjes met de groenten, schenk er een lepeltje citroensaus over en zet de dekseltjes erop. Schenk de rest van de saus naast de videetjes.

Duurzame recepten

VRIENDELIJK AANGEBODEN DOOR EVA VZW



eHeikkiVerdurme

Ovenschotel met champignons, prei en wortelpuree

Ingrediënten (4 personen) :

500 g aardappelen, 500 g wortelen, 1 ui, 1 teentje knoflook, 250 g champignons, 250 g tofu- of seitangehakt, 1 el sojasaus, 800 g prei, 2,5 dl sojaroomb, ½ tl Provençaalse kruiden, nootmuskaat, peper en zout.

Bereiding:

Snijd de aardappelen en wortelen in grove stukken. Kook ze afzonderlijk gaar.

Snijd de ui en knoflook in fijne stukken en de champignons in schijfjes.

Stoof de ui glazig in wat olie.

Voeg de knoflook en de champignons toe en laat 10 minuten stoven.

Voeg het gehakt en de sojasaus toe en kruid met Provençaalse kruiden, peper en zout.

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Stoof de preistukjes in wat olie gedurende 10 minuten. Roer er 1,5 dl sojaroomb door. Kruid met peper en zout.

Verdeel het gehakt-champignonmengsel over de bodem van een ovenschaal. Leg de prei erbovenop.

Maak een puree van de worteltjes en de aardappelen en 1 dl sojaroomb. Kruid met nootmuskaat, peper en zout en bedek de prei met de wortelpuree.

Zet de schotel 30 minuten in de oven.



De recepten komen uit het Donderdag Veg-giedag Kookboek & Vegetarisch genieten van Miki Duerinck en Kristin Leybaert.



Rabarbertaart van tante Pelagie

Ingrediënten :

280 g zelfrijzende bloem, 100 g margarine, 100 g rietsuiker, ½ el kikkererwtenmeel of boekweitmeel, ½ kopje water, 1 kg rabarber, 300 g rietsuiker.

Bereiding:

Verwarm kort de boter en de suiker en vermeng en kneed alle ingrediënten voor het deeg. Leg de deegbol 30 min in de koelkast. Verwarm de oven voor op 200°C. Rol het deeg uit in een grote ingevette taartvorm.

Snijd de rabarber in stukken en bedek het deeg volledig met de rabarberstukken. Zet de taart 15 minuten in de oven, haal ze uit de oven en strooi er de rietsuiker over. Laat de taart 30 minuten op 180 °C voortbakken.

Haal de taart uit de oven en laat ze afkoelen.

Opgelet, gebruik zeker geen kant-en-klaardeeg voor deze taart. Het deeg moet rijzen zodat het al het sap van de rabarber kan absorberen. Dat maakt deze taart net zo lekker !

INFO



02 775 75 75

www.leefmilieubrussel.be

Voeding en leefmilieu: trimestriële infofiche van Leefmilieu Brussel.

V.U.: J.-P. Hannequart en E. Schamp, Gulledele 100, 1200 Brussel - © IBGE-BIM.

Gedrukt met plantaardige inkt op gerecycleerd papier.