

voeding & leefmilieu



JULI
2011

EEN GEZONDE EN DUURZAME BARBECUE

Voor een leuk,
milieuvriendelijk
etentje

Het is mooi weer, het is warm, ... normaal dat u in de tuin wil eten. Misschien dan eens barbecueën? Om op en top van het feest te kunnen genieten, zorgt u best voor gezonde en correct gegrilde voedingswaren ... Geen slecht idee trouwens om uw gasten versted te doen staan met uw overheerlijke alternatieven voor die eeuwige worsten of rundbrochetten ...

Kijk op pagina 3 en 4
voor 3 duurzame recepten

Het woord « barbecue » komt sinds 1697 in de Engelse taal voor. Volgens taalkundigen zou het afstammen van « barbacoa », waarmee de indianen een soort van rooster aanduiden waarop zij het vlees roosterden of rookten. Tegenwoordig spreken we van « BBQ » wanneer we het hebben over een kooktoestel of over een in de open lucht bereide grillmaaltijd. Net zoals de taal, evolueren onze gewoonten: zo bestaan er nu heel wat manieren om deze grillschotels samen te stellen, en sommige ervan zijn zelfs aanbevelenswaardig voor de gezondheid en het leefmilieu. Bijvoorbeeld (in enkele woorden): minder (rund)vlees en meer groenten of andere smakelijke alternatieven, en alles grillen volgens de regels van de kunst. Smakelijk!

Gezond consumeren, slim consumeren.

Productie, transport, energie- en waterverbruik, meststoffen, hormonen, pesticiden, verpakkingen, afval, ... 1/3 van onze impact op het leefmilieu is te wijten aan onze voeding. Laten we dit niet vergeten bij onze aankopen en dan ook kiezen voor verse, lokale en seizoensproducten, bij voorkeur in bulk of versneden (weinig of geen verpakkingen), erop letten dat we de juiste hoeveelheden kopen om zo voedselverspilling te vermijden, het voedsel goed bewaren en de restjes verwerken... Duurzaam consumeren betekent ook besparen.

Welke BBQ en welke houtskool? ?

Kies een stevig toestel dat u gedurende verschillende jaren kunt hergebruiken. Vermijd te allen prijze wegwerpbarbecues die de supermarkten steeds vaker aanbieden: ze vergroten alleen maar onze afvalberg. Voor de minder fervente aanhangers van houtvuren bieden gas- of zonnebarbecues betere alternatieven voor het leefmilieu. Kies houtskool zonder additieven en natuurlijke aanstekers. Vermijd absoluut blokjes, vloeistof of gel op basis van ethanol. Ze doortrekken de kool met stoffen die giftig zijn voor onze grillschotels en de omgevingslucht.

!

Info, tips, kneepjes en uitstekende recepten ?

Abonneer u gratis op de fiches « Voeding & leefmilieu ». Telkens er een uitkomt, ontvangt u ze. info@leefmilieubrussel.be, 02 775 75 75.





Minder (rund)vlees

Vleesverbruik is verantwoordelijk voor haast 50 % van de milieu-impact van onze voeding!

Rundvlees staat op de eerste plaats in de hitparade van de ecologische voetafdruk. Op onze barbecue leggen we dus liever varkens- of schapenvlees, dat een 3 keer lagere impact, heeft. Gevogelte scoort met bijna 6 keer minder impact (kip zorgt voor 24 keer minder broeikasgas dan kalfsvlees) nog beter. Het is ook altijd aangeraden om de voorkeur te geven aan plaatselijk en biovlees, of aan vlees met gedifferentieerde kwaliteit. Voor een visbarbecue kiest u het best duurzame soorten met het MSC-label. Bijzonder aanbevolen en geschikt voor het barbecueseizoen zijn sardien, rode poot, zalm, tilapia, forel en zelfs mosselen, die u op het rooster legt en die vanzelf opengaan wanneer ze gaar zijn.



? Wist u dat?

Barbecueën is ook een plezier voor neus en ogen. Wanneer de houtskool gloeiend heet is, gooit u er, vooraleer er het rooster op te plaatsen, enkele takjes gedroogde tijm op. Er zal een ware "Provençalse geur" vrijkomen en de rook zal aroma geven aan onze grillades.

Nog een tip: een feestelijke barbecue hoeft geen reden te zijn om onze vuilnisbakken vet te mesten. Vergeten we dus wegwerpborden, plastic bekken, bestek en dies meer, papieren tafellakens, servetjes en placemats. Om het etentje extra cachet te geven, gaat er niets boven traditioneel, herbruikbaar vaatwerk en een mooie tafel, gedekt met stoffen, uitwasbare tafellakens en servetten.



Wat voorzorgsmaatregelen en gezond verstand

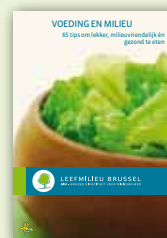
Barbecueën heeft niet altijd de beste reputatie en wordt er soms van beschuldigd ongezond te zijn. Het is inderdaad zo dat de rookkoolwaterstoffen bevat en dat de verbranding van de vleeseiwitten kankerverwekkend kan zijn. Maar mits wat voorzorgsmaatregelen en een beetje gezond verstand hoeven we niet af te zien van deze leuke maaltijd: niet overdrijven met de BBQ (niet meer dan een keer per week), het vlees nooit rechtstreeks in contact brengen met de vlam (het rooster op minstens 25 cm van de vuurhaard plaatsen wanneer een fijn wit filmpje de gloeiende houtskool bedekt), magere producten kiezen (vet ontbrandt: niet in de worsten op het rooster prikken, maar een tang gebruiken), de verkoolde stukjes zeker niet opeten en het rooster goed reinigen na gebruik. Vergeet uiteraard niet om voldoende groenten, rijst, pasta, aardappelen of brood bij het vlees te serveren.



Vlammen smoren en kinderen op afstand houden

Ondanks deze voorzorgsmaatregelen kan de vuurhaard met houtskool nog steeds vlam vatten tijdens het garen. Praktisch weetje om deze ongemakken te voorkomen: op voorhand lost u twee grote lepels maagzout in een liter water op. Dit mengsel giet u over in een verstuiwer die u in de buurt van de barbecue plaatst. Vat de barbecue vlam, dan hoeft u alleen maar een beetje van het product op de vlammen te spuiten. U kunt het aanwakkerende vuur ook smoren met enkele handjesvol grof zout. De tuin en het mooie weer, het hoort erbij, maar hou kinderen uit de buurt van de vuurgloed, de meest voorkomende oorzaak van ongevallen bij dergelijke gelegenheden. En uiteraard wakkert u het vuur NOOIT aan met brandalcohol.

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



Duurzame recepten

Menu's afwisselen

Vleesvervangers

Om van een lekkere barbecueschotel te genieten hoeft u niet noodzakelijk rund-, lams- of varkensvlees te consumeren. Ook heel wat vervangmiddelen zijn een lekkernij op het houtvuur: bijvoorbeeld kalkoenbrochetten of kippenworsten, maar ook vegetarische hamburgers, balletjes of worsten (of quorn). Gegrilde halloumiedaillons die nog warm door een olijfolie- en citroenmarinade gaan, zijn erg smakelijk. Of de klassieke camembert die u in de as te smelten legt, een waar festijn!

Vitamines op de rooster

Een «duurzame» barbecue betekent een gezondere barbecue. Waarom keert u de gewoonte om veel vlees en weinig groenten te eten niet eens om: veel groenten en fruit en weinig vlees. U kunt ze natuurlijk rauw, in een salade eten, maar de barbecue geeft u de mogelijkheid om ze warm te proeven. In de zomer hoeft u de geschikte groenten er maar uit te pikken: paprika's, ui, courgettes, aubergines, maïskolven en de legendarische aardappelen in de schil, alles op voorhand gekruid. Voor het dessert roosteren liefhebbers van het genre zelfs fruitbrochetten, die een chocoladekleedje krijgen of met honing gekaramelliseerd worden.

Aziatische varianten

Tot groot jolijt van jong en oud zijn bepaalde Aziatische bereidingen uitstekende vleesvervangers. Aarzel niet en probeer de vlindertjes of pikante worstjes in tofu (pasta van sojamelkstremsel) uit. Tempeh wordt dan weer gemaakt met gekookte en gefermenteerde gele-sojazaadjes en ziet eruit als opeengepakt gebak. De smaak doet denken aan paddenstoel- en notenaroma's. Seitan is tot slot een Japanse (en Chinese) specialiteit op basis van tarwemeel (gluten). Het heeft een hoog eiwitgehalte. Qua smaak en uitzicht lijkt het veel op vlees. Tofu, tempeh en seitan worden voor het roosteren rauw gemarineerd. Een kneepje om een meer vezelachtige structuur te verkrijgen die beter de marinade opneemt: de tofu een nacht invriezen, laten ontdooien en dan uitschudden. Smakelijke ontdekkingstocht.



Groentebrochettes

Ingrediënten voor 6 personen:

Voor de groenten :

1 maïskolf, 1 courgette, 2 wortelen, 6 sjalotten, 6 Parijse champignons, 6 kerstomaten, 1 gele of rode paprika, 6 kleine aardappelen, groentebouillon, houten brochetteprikkers.

Voor de marinade :

olijfolie, verse rozemarijn, Italiaanse kruiden, 1 teentje knoflook (vers of in poeder volgens smaak).

Bereiding :

De kleine aardappelen de dag voordien in de schil koken en bewaren.
De brochetteprikkers 1 uur in koud water weken zodat ze niet gaan verbranden.
De maïskolven in dikke schijfjes snijden en alle groenten wassen. Ze laten uitlekken en ze droogdeppen met een propere handdoek.
De courgettes in dikke schijfjes snijden en de geschilde wortelen in blokjes van ongeveer 3 cm. De sjalotten pellen.
De paprika ontpitten en in stukjes van ongeveer 2,5cm/2,5cm snijden.
Een kookpan met water aan de kook brengen en er de groentebouillon aan toevoegen. Er de stukjes courgette in dompelen en 2 minuten laten blancheren, er daarna de andere groenten bijvoegen.
Elke groente "al dente" laten koken (ongeveer 8 min); ze mogen niet te gaar, liever krokant zijn; behalve de maïs die een kooktijd heeft van 20 min. De groenten onmiddellijk spoelen onder koud water in een vergiet, ze laten uitlekken en ze in een slakom leggen. Olie, rozemarijn, kruiden, geperste knoflook, zout en peper in een kom mengen. De marinade op de groenten gieten, vergeet niet er de aardappelen aan toe te voegen. De groenten 2 uur laten marineren, ze daarna op de brochette prikken in uw favoriete volgorde: speel daarbij naar hartenlust met kleuren.

Duurzame recepten

VRIENDELIJK AANGEBODEN DOOR MARMITON

marmiton

www.marmiton.org



Gelakt varken op de barbecue

Ingrediënten voor 6 personen:

500 g aardappelen, 500 g vlees volgens eigen smaak (spareribs, varkenskoteletten, stukjes varkensschenkel, plakjes buikspek - het buikspek is een must!), 4 teentjes knoflook, 10 soeplepels sojasaus, 6 soeplepels suiker, 1 koffielepel sesamolie, 1/2 koffielepel "5-kruidenmix".

Bereiding:

De sparerib in stukken snijden.

De marinade bereiden door de ingrediënten en de geperste teentjes knoflook te mengen.

Het vlees toevoegen en 6 uur laten marineren in de koelkast terwijl u regelmatig roert, zodat alle delen van het vlees in contact komen met de marinade.

Laten grillen op de barbecue.

Het vlees eventueel opnieuw in de marinade leggen als het half gebakken is.



Makreelpapillotten op de barbecue

Ingrediënten voor 4 personen:

4 schoongemaakte makrelen, 4 soeplepels mosterd, olie, boter, peper, zout, 1 citroen.

Bereiding:

De makrelen op een stuk aluminiumfolie leggen.

Inwrijven met mosterd en olie, een klein klontje boter toevoegen.

Kruiden met peper en zout en 2-3 schijfjes citroen toevoegen.

De makrelen één voor één oprollen in het aluminiumfolie.

Bakken op de grill van de barbecue gedurende ongeveer 20 min.

INFO



02 775 75 75

www.leefmilieubrussel.be

Voeding en leefmilieu: trimestriële infofiche van Leefmilieu Brussel.
V.U.: J.-P. Hannequart, Gulledele 100, 1200 Brussel - © IBGE-BIM.
Gedrukt met plantaardige inkt op gerecycleerd papier.
Foto's : Getty Images