



## Vier feest met voedingsmiddelen van bij ons

In de schappen van uw supermarkt hebt u vast weleens gekeken naar die nieuwe, exotische vleessoorten, zoals struisvogel, kangoeroe en krokodil. En als de maand december eraan komt, groeit het gamma exotische producten die inspelen op de nieuwsgierigheid van consumenten of het verlangen om gasten te imponeren met vreemde en onbekende gerechten nog aan.

Maar hebt u zich wel eens afgevraagd hoeveel grijze energie – energie die verband houdt met de productie, het transport en de verwijdering van een product – voedingsmiddelen die vanuit verre streken worden aangevoerd, bevatten?

Tegenwoordig bieden onze winkels ons in elk seizoen een enorme keuze aan voedingsmiddelen aan.

Dat is minder positief als het lijkt, zeker als we weten dat een kwart van de impact van de Brusselaars op het leefmilieu, te maken heeft met voeding.

Door aanhoudend al die voedingsmiddelen uit andere delen van de wereld te kopen, laten we heel wat schatten van eigen bodem links liggen, namelijk lokale groenten en fruitsoorten die net dat seizoen op hun best zijn.

Geef daarom dit jaar eens het goede voorbeeld, door voor het kerstmaal de voorkeur te geven aan een mooi stukje kalkoen of ander gevogelte, gegaardeerd met typische seizoensgroenten van bij ons, zoals "in die goeie ouwe tijd". Een dergelijk menu is niet alleen veel goedkoper, maar heeft vaak ook het voordeel dat iedereen het lekker vindt. Probeer gerust eens oude of familierecepten uit. Vraag uw ouders of grootouders om advies of laat u inspireren!

### Kerststronk van kastanjes

Ingrediënten : 1 kg kastanjes • 75 cl melk • 1 eetlepel suiker • 100 gr. boter • 250 gr. pure chocolade • 2 eetlepels water • 1 spuitbus slagroom.

#### Bereiding :

1. Maak de kastanjes schoon door ze in te snijden en twee minuten in kokend water onder te dompelen voordat u ze schilt.
2. Breng de melk aan de kook met de suiker, voeg de kastanjes toe, doe het deksel op de pan en laat 30 minuten op een laag vuurtje zachtjes koken, zonder te roeren.
3. Doe de kastanjes door de molen en voeg de boter toe.
4. Laat de pure chocolade op een zeer laag vuurtje (of au bain-marie) in het water smelten zonder eraan te komen. Als de chocolade helemaal zacht is geworden, voegt u de kastanjepuree eraan toe en roert u alles goed door elkaar.
5. Giet de massa op een vel aluminiumpapier dat u in tweeën hebt gevouwen en vorm de stronk door de randen om te vouwen.
6. Laat enkele uren in de koelkast rusten.
7. Versier de stronk volgens uw inspiratie, bijvoorbeeld met de slagroom.

#### Idee voor een nagerecht :

We zien ze overal op de grond liggen als het herfst wordt, maar weten nooit wat we ermee moeten doen. Toch zijn er heel wat manieren om deze vruchtgroente in onze keukens te integreren



# Kalender van inheemse en seizoensgroenten en fruit (bron Test-Aankoop)

OORSPRONKELIJK SEIZOEN

VERLENGD SEIZOEN

	Dec.	Jan.	Feb.
<b>Fruit</b>			
Appel			
Peer			
<b>Groenten</b>			
Aardappel			
Aardpeer			
Andijvie			
Bewaarwortel			
Champignon			
Groene selder			
Knolselder			
Koolraap			
Oesterzwam			
Paprika			
Pastinaak			
Pompoen			
Postelein			
Prei			
Raap			
Rammenas			
Rode biet			
Schorseneer			
Sla			
Sojascheut			
Tomaat			
Ui			
Veldsla			
Witlof			
Witte kool, Spruit, Savooikool, Boerenkool, Rode kool			

?

## Witlof ...

Witlof kunt u beter in de oorspronkelijke verpakking bewaren, bij voorkeur op een koele en donkere plaats (kelder of koelkast) bij een temperatuur van 3-5 °C.

En aangezien witlof een echt Brussels product is, kunt u zeker uw gasten die van elders komen, aangenaam verrassen met een gerecht "Witlof from Brussels".



## Witlofsurprise (4 pers.)

Ingrediënten: 2 stuks witlof • 100 gr. roquefort • 2 peren • 25 cl verse room • bieslook • peper.

### Bereiding :

1. Trek de witlofbladen los en bewaar de grote bladen nadat u ze gewassen en gedroogd hebt (reken op 3 bladen per persoon). Verbreek de roquefort en strooi deze over de bladen. Snijd de peren in stukjes en leg ze op de roquefort.
2. Klop de verse room samen met de fijngesneden bieslook en voeg versgemalen peper toe.
3. Giet dit mengsel over de gevulde witlofbladen en zet het gerecht minimaal 1/2 uur in de koelkast voordat u het opdient.
4. Op het moment dat u de borden dresseert, versiert u de witlofbladen met nog een beetje room en een takje bieslook.

INFO



02 775 75 75

[www.leefmilieubrussel.be](http://www.leefmilieubrussel.be)

### INFORMATIE :

Om u te abonneren op de fiches "Voeding en leefmilieu" of om de vorige fiches te ontvangen: 02 775 76 28 of [ecocons@ibgebim.be](mailto:ecocons@ibgebim.be)