

voeding & leefmilieu



JUNI
2010

KOOP IN DE ZOMER LOKALE SEIZOENS- PRODUCTEN

Hoe maakt u de
beste keuzes?

Zomer ! Een seizoen met een zeer ruim aanbod van verse groenten en fruit. De gelegenheid bij uitstek om verse, in open lucht én in eigen streek geteelde producten te eten, waarvan voedingsdeskundigen overigens 5 porties per dag aanbevelen. Dat we zo ook de milieu-impact van wat wij eten verminderen, is mooi meegenomen.

Drie duurzame recepten op P3 en P4 !

De voordelen zijn legio: verse groenten en fruit van het seizoen zijn lekkerder, ze zitten boordevol vitaminen en zijn gewoonlijk minder duur. De milieu-impact van de lokale teelt in open lucht is ook veel lager. Waarom? Omdat de producten niet van de andere kant van de wereldbol moeten worden aangevoerd, of niet geteeld zijn in verwarmde serres waarbij meer meststoffen en een aanzienlijk energieverbruik komen kijken. Verse, lokale seizoensproducten zijn smakelijker, van betere kwaliteit en goedkoper, en ze zijn bovendien goed voor de gezondheid en het milieu.

Verse Belgische groenten en fruit (uit volle grond) in de zomer

Fruit : zwarte bes, kers, aardbei, framboos, kriek, kruisbes, rode aalbes, meloen, braambes, blauwe bosbes, pruim.

Groenten : asperges, aubergine, snijbiet, rode biet, broccoli, bewaarwortelen, wortelen (bussel), groene, bleek- en knolselderie, paddenstoelen, groenlof, andijvie, wittekool, rodekool, Chinese kool, savooikool, bloemkool en koolrabi, komkommer, courgette, kruidkors, spinazie, venkel, sojascheuten, snijbonen, sperziebonen, sla, maïs, raap, ui, erwten, oesterzwam, prei, paprika, aardappelen, pompoen, postelein, raapscheuten, roze radijs, rabarber, tomaat.

Bestel gratis de "Kalender van plaatselijk geteeld seizoensfruit en -groenten uit volle grond", en 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



Fruit en groenten van bij ons, maar in open lucht geteeld!

Lokale producten hebben, wat hun transport betreft, een lagere milieu-impact. Maar het heeft geen zin lokale producten te consumeren als we voor fruit en groenten kiezen die werden geteeld in verwarmde serres... Hiervoor worden fossiele brandstoffen verbruikt, die aan de oorsprong liggen van de CO₂-uitstoot die bijdraagt tot de klimaatverandering. Er is een zelfde hoeveelheid energie nodig om fruit en groenten te telen onder glas als om deze producten aan te voeren met het vliegtuig, over een afstand van 4 000 tot 8 000 km! Koop dus liever groenten en fruit van bij ons, geteeld in volle grond en in open lucht.

Energie die nodig is in een verwarmde serre

1 kg tomaten	11 keer meer dan in open lucht
1 kg sla	47 keer meer dan in open lucht
1 komkommer	100 keer meer dan in open lucht

? Wist u dat?

Consumenten en handelaars in biologische producten slaan steeds vaker de handen in elkaar om fruit- en groentemanden rechtstreeks aan te kopen bij producenten uit de buurt die milieuvriendelijk werken. De producten zijn dus vers, u weet waar ze vandaan komen en hoe ze worden geteeld (zonder pesticiden, in volle grond, enz.). Als u biomanden koopt, leert u wellicht ook vergeten groenten kennen die niet (langer) in de klassieke winkelrekken belanden. **Neem een abonnement op een biomand of sluit u aan bij een "solidaire aankoopgroep": dat is de beste garantie voor lokale seizoensproducten.**

Meer informatie: www.bioguide.be of www.gasap.be (enkel in het Frans); www.bioforum.be, 03 286 92 78.



Rijk aan vezels, vitaminen en mineralen

Fruit en groenten zijn uitstekend voor de gezondheid. Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie (WGO) zouden we elke dag tussen 400 en 800 gr groenten en fruit moeten eten (voor een volwassene). De gemiddelde Belg eet elke dag ongeveer 365 gr van dit lekkers. Indien groenten plaatselijk geteeld worden, verloopt er minder tijd tussen de oogst en de verkoop. Hoe verser de producten en hoe meer seizoensgebonden, hoe groter de kans dat ze goede voedingsstoffen bevatten: vitamines (C, A, B9, B, ...), mineralen (calcium, kalium, ijzer, magnesium...), vezels, enz. Ze zijn ook rijk aan water, en dus geknipt voor zomerse verfrissing. Seizoensgroenten en -fruit zijn dus uitstekend voor de gezondheid.



Hoe weet u of u lokale seizoensproducten koopt?

Lokaal?

De herkomst van het fruit en de groenten staat vaak vermeld, ofwel op het informatiebordje in het rek van de producten die in bulk worden verkocht, ofwel op het etiket van de voorverpakte producten.

De herkomstvermelding is niet verplicht, en de gewoonten verschillen sterk van de ene winkel tot de andere. Indien de herkomst niet vermeld staat, aarzel dan niet om dit aan de handelaars of verkopers te vragen.

Seizoensproducten?

In de winkels wordt maar weinig informatie gegeven over de seizoensgebondenheid van fruit en groenten, behalve soms als promotieargument. Dankzij de kalender van Leefmilieu Brussel (zie pagina 1) kan u uw aankopen plannen en kiezen voor seizoensgebonden groenten en fruit.

Onder glas?

Of het om serreteelt gaat, staat soms vermeld op het etiket van de producten, maar dit blijft een uitzondering. Gebruik uw gezond verstand: een Belgische tomaat die buiten de normale teeltperiode (van mei tot oktober) wordt verkocht, komt duidelijk van een verwarmde serre.

Bio?

Fruit en groenten van biologische teelt dragen een label, of ze liggen zelfs in een apart rek (de "bio-afdeling"). Dit biedt een goede garantie voor milieuvriendelijke teeltwijzen ... maar het gaat niet noodzakelijk om seizoensproducten uit eigen streek! Let dus goed op dat uw bio-aankopen ook lokaal zijn.

Duurzame recepten

Trucs en tips voor de zomer

Verlepte groenten weer knapperig maken

De zomer is de periode bij uitstek voor gemengde salades. Zijn uw groenten (wortelen, selderij, paprika's en andere) na een tijdje in de koelkast wat slap geworden? Snijd ze dan, was ze en leg ze in licht gesuikerd water in de koelkast. Spoel ze de volgende dag af: ze zijn weer knapperig genoeg om rauw gegeten te worden.

Verlepte sla frist u weer op door een klontje suiker in een groot volume water te doen, waarin u de sla gedurende drie kwartier laat weken.

Als u een rauwe artisjok langer wil bewaren, zet u hem met zijn staartje in water, zoals een snijbloem.

De weldaden van de courgette

De courgette is een onmisbare zomergroente die uitstekend is voor de gezondheid: ze is heel arm aan calorieën en rijk aan vitaminen (A, C en B3) en vezels, en bevat enorm veel mineralen en sporenelementen.

Deze groente komt jong het beste tot haar recht; een reden te meer dus om ze lokaal en in het juiste seizoen te kopen. Een jonge, verse courgette kunt u zelfs rauw en geraspt eten, in een slaatje.

Aardbeien: haast en spoed is zelden goed!

De aardbei komt pas tot volle bloei in juni, en sommige variëteiten zelfs pas in juli.

De aardbeien die eerder worden verkocht, komen van ver of worden onder glas geteeld. De beste lokale aardbeien komen in de zomer op de markt, na enkele dagen mooi weer die volgen op koele nachten. Kies mooie rode en geurige, rijpe aardbeien: aardbeien rijpen niet verder nadat ze geplukt zijn. Ze kunnen maximum drie dagen in de koelkast worden bewaard, maar zijn niet geschikt om in te vriezen: als u er veel hebt, verwerk ze dan tot confituur of tot een coulis.



Recept van lezers: Zonnige ratatouille

Ingrediënten (4 tot 6 personen) : 2 à 3 courgettes, 1 aubergine, 2 à 3 paprika's (bijv. een groene, een rode, een gele), 3 à 5 tomaten, 1 ui, 2 lookteentjes, 1 kruidenboeket (tijm, rozemarijn, laurier), olijfolie, zout en peper

Bereiding :

Pel en snij de tomaten in kwartjes. Pel de ui en snij hem in dunne plakjes. Was en snij de courgettes, de aubergine en de paprika's (zonder de zaadjes) in blokjes of schijfjes.

Doe olijfolie in een diepe pan en bruin er de plakjes ui in. Voeg de courgettes en de aubergine toe en fruit gedurende 5 minuten. Haal de goudbruine groenten uit de pan en bewaar alles. Fruit vervolgens de paprika's 5 minuten (voeg indien nodig wat olijfolie toe). Voeg de tomaten toe en laat al roerend 10 minuten aanstoven.

Voeg vervolgens de gefruite courgettes en aubergines toe. Kruid met peper en zout en voeg het kruidenboeket toe. Laat alles 50 minuten, onder deksel, op een zacht vuurtje koken.

Voeg vervolgens de twee geplette lookteentjes toe en laat nog 10 minuten zachtjes koken. Controleer of alles naar smaak gekruid is en haal er de tijm- en rozemarijntakjes en de laurierblaadjes uit.

Dien de ratatouille niet te warm op omdat de smaak van de gekookte groenten het meest tot zijn recht komt als de ratatouille bijna lauw is. De ratatouille kan ook koud worden gegeten (in bijvoorbeeld een koud buffet of op toastjes bij het aperitief).

Duurzame recepten

DUURZAME RECEPTEN, MET DANK AAN RESTAURANT

tropbon



Vleurgatsesteenweg, 1
1050 Brussel
Tel : 02/640.40 57
tropbon@tropbon.be
www.tropbon.be



Pesto van gekiemde zonnebloempitten met brandnetel

Ingrediënten:

100 gr zonnebloempitten
50 gr brandnetelkoppes
2 teentjes knoflook
Zout, peper
Olijfolie

Bereiding:

Laat de pitten 3 uur kiemen in een kom water.
Pluk ondertussen de brandnetels (zelfs in de stad, op een wat verwilderd hoekje zonder al te veel verkeer!). Pluk alleen de drie blaadjes van de "kop". Was ze zorgvuldig. Snij de tak zoveel mogelijk weg, want deze is wat harder.
Dep de blaadjes droog.
Laat de zonnebloempitten uitlekken.
Pel de twee knoflooktenen en doe de pitten, de brandnetels, de knoflook, het zout, de peper en twee eetlepels olijfolie in de kom van een keukenrobot (of handmolen). Verwerk tot een groene pasta.
Proef en kruid indien nodig.
En u mag gerust zijn: het prikt niet meer ... en het is heerlijk, op een sneetje geroosterd volkorenbrood.

Flan van aardbeien met honing (4 personen)

Ingrediënten:

80 gr puree van geblancheerde amandelen*
300 ml rijst- of koemelk
100 gr aardbeien
8 aardbeien voor de garnituur
2 gr agar-agar* (natuurlijk geleermiddel op basis van algen)
3 eetlepels acacia-honing of een andere vloeibare honing
* Deze producten zijn verkrijgbaar in elke biowinkel.

Bereiding:

Mix de aardbeien tot een coulis.
Vermeng de amandelpuree met de helft van de melk.
Voeg er de vloeibare honing aan toe.
Los in de resterende 150 ml melk de 2 gram agar-agar op.
Verwarm de twee melkmengsels net tot het kookpunt en houd ze gedurende 30 seconden op deze temperatuur, terwijl u roert met een houten lepel.
Giet vervolgens de aardbeien-coulis bij de amandelmelk.
Verdeel over 4 dessertschaaltjes. Koel gedurende minstens 3 uur.
Om op te dienen: snijd de aardbeien in twee en schik de helften in stervorm op de flan.

INFO



02 775 75 75

www.leefmilieubrussel.be

Voeding en leefmilieu: trimestriële infofiche van Leefmilieu Brussel.
V.U.: J.-P. Hannequart en E. Schamp, Gulledelle 100, 1200 Brussel - IBGE-BIM.
Gedrukt met plantaardige inkt op gerecycleerd papier.