



# Voeding & leefmilieu



## Wintergroenten

### WIST U DAT ?

De kweek buiten het seizoen van 1 kg groenten of fruit in verwarmde serres veroorzaakt tot 10 keer meer uitstoot van broeikasgassen dan het telen van seizoensgebonden groenten in openlucht. En dit geldt voor alle groenten en fruit.

Veel van onze fruit en groenten komen uit verre landen. Dit vergt veel energieverwendend vervoer. Kies daarom voor lokaal en seizoensgebonden voedsel: het smaakt beter en spaart het milieu én de portemonnee.

Wissel dierlijke en plantaardige eiwitten regelmatig af door vlees en vis te vervangen door graanproducten (tarwe, maïs, rijst...) of peulgroenten (linzen, soja, kikkererwten, bruine bonen, spliterwten...).

### Goed voor het milieu en de gezondheid

Veel groenten uit onze streken zijn helaas in de vergetelheid geraakt. Vaak gaat het om typische wintergroenten, zoals de in dit recept gebruikte pastinaak. Maar ook boerenkool, aardpeer, postelein, enz. Al deze groenten kunnen meer variatie brengen in ons wintermenu, en onze consumptie van in het buitenland of in serres gekweekte groenten verminderen.

Boerenkool is rijk aan voedingsstoffen, bevat veel vitamine C en vezels, en helpt kanker te voorkomen.

Boter of olijfolie? De smaak is natuurlijk anders. Plaatselijke bioboter heeft een heel herkenbare en unieke smaak. Anderzijds heeft olijfolie ook een heel specifieke smaak en is bovendien beter voor de gezondheid. Kies dus naargelang uw eigen smaak en kijk op gezondheid.



## GROENTEPOTJE (Carlo de Pascale - Mmmmh)

### INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN:

2 pastinaken - 300 g spruitjes - 2 grote wortelen - 1 busseltje rapen - 1 busseltje lente-uitjes - 1 boerenkool - 40 g boter (of olijfolie) - zout - peper van de molen

### BEREIDING:

Snij de pastinaken, rapen en wortelen in grote blokken. Kook ze enkele minuten in gezouten water. Snel laten afkoelen onder koud stromend water.

Verwijder de buitenste bladeren van de boerenkool, en blancheer de zachte bladeren even in een ruime pan met gezouten water. Verfrissen onder koud water en afgieten.

Kook ook de spruitjes gedurende enkele minuten.

Snij de bolletjes van de ajuinstengels en verwijder het groene deel.

Verwarm de boter of de olijfolie in een kookpan en fruit de uitjes in hun geheel op een zacht vuurtje. Doe vervolgens de wortelen, pastinaken, spruitjes en de in repen gesneden boerenkoolbladen erbij. Breng op smaak en laat onder deksel zachtjes doorkoken. Af en toe roeren. De groenten moeten knapperig blijven.

### KIES UW PRODUCTEN ZORGVULDIG!

#### • Geef voorrang aan bioproducten.

Ze veroorzaken minder CO<sub>2</sub>-uitstoot, bevatten geen bestrijdingsmiddelen en zijn goed voor de natuur en onze gezondheid!

- **Kies voor versheid.** Voedingsmiddelen in de winkel zijn vaak al verwerkt, vervoerd, ingevroren... Verse groenten zijn milieuvriendelijker en smaken beter!
- **Controleer de herkomst.** In dezelfde winkel vindt u vaak Belgische naast Argentijnse appels. Idem voor heel wat fruit- en groentesoorten. Door te letten op hun herkomst en de voorkeur te geven aan lokale groenten, beperkt u de milieu-impact van uw boodschappen.



LEEFMILIEU BRUSSEL  
BIM - BRUSSELS INSTITUUT VOOR MILIEUBEHEER



INFO 02 775 75 75 - WWW.LEEFMILIEUBRUSSEL.BE



# Voeding & leefmilieu



## Wintergroenten

### WIST U DAT ?

De kweek buiten het seizoen van 1 kg groenten of fruit in verwarmde serres veroorzaakt tot 10 keer meer uitstoot van broeikasgassen dan het telen van seizoensgebonden groenten in openlucht. En dit geldt voor alle groenten en fruit.

Veel van onze fruit en groenten komen uit verre landen. Dit vergt veel energievervlindend vervoer. Kies daarom voor lokaal en seizoensgebonden voedsel: het smaakt beter en spaart het milieu én de portemonnee.

Wissel dierlijke en plantaardige eiwitten regelmatig af door vlees en vis te vervangen door graanproducten (tarwe, maïs, rijst...) of peulgroenten (linzen, soja, kikkererwten, bruine bonen, spliterwten...).

De sojasaus kan ook vervangen worden door Vietnamese vissaus (nuoc-mam). Te koop in de supermarkt en een goede bron van omega 3.

### Goed voor het milieu en de gezondheid

Hoewel dit recept een (gering) aantal producten bevat uit verre streken (voor de smaak), bestaat het toch hoofdzakelijk uit groenten van bij ons (eindeloze combinaties zijn mogelijk naargelang het seizoen, bijvoorbeeld met sluismererwten of prinsessenboontjes). Dit gerecht heeft bovendien ook een heel hoge voedingswaarde.

Tamarisaus is rijk aan aminozuren en de jonge sojascheuten zijn net als de tofu een waardevolle bron van plantaardige eiwitten, zodat er geen vlees nodig is voor een evenwichtige maaltijd. Het roerbakken tegen hoge temperatuur versterkt bovendien de smaak van de tofu.

Net als de meeste andere knol- en wortelgewassen, is rode biet niet erg geliefd. Toch is rode biet een heerlijke groente, rijk aan antioxidanten en vooral heel veelzijdig. Heerlijk in een kruimeltaart van appel.

## WOK VAN RODE BIETEN, WITLOOF, SOJASCHEUTEN EN SOJASAUZ

(Carlo de Pascale - Mmmmh)

### INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN:

2 rauwe rode bieten (of eventueel voorgedroogd en vacuümverpakt) - 4 stronkjes witloof - 2 el arachideolie - 200 g sojascheuten - 2 el sojasaus (bij voorkeur biologische tamarisaus) - 2 el oestersaus - 200 g tofu

### BEREIDING:

Was de rode bieten. Droog ze af en kook ze 40 minuten in gezouten water. Afgieten en laten afkoelen.

Snij ze in dunne plakjes.

Snij de tofu in blokjes.

Snij het witloof fijn.

Verwarm wat arachideolie in een wok, voeg achtereenvolgens de tofu, de rode biet en het witloof toe. Roerbakken op een hoog vuur, doe de sojascheuten erbij en breng op smaak met de sojasaus en de oestersaus.

De groenten moeten knapperig blijven.

Serveer met bijvoorbeeld een kommetje ongepelde rijst. Het gerecht kan ook eenvoudig gekruid worden met zout, peper en een snufje suiker in plaats van soja- oestersaus.

### KIES UW PRODUCTEN ZORGVULDIG !

#### • Geef voorrang aan bioproducten.

Ze veroorzaken minder CO<sub>2</sub>-uitstoot, bevatten geen bestrijdingsmiddelen en zijn goed voor de natuur en onze gezondheid!

- **Kies voor versheid.** Voedingsmiddelen in de winkel zijn vaak al verwerkt, vervoerd, ingevroren... Verse groenten zijn milieuvriendelijker en smaken beter!
- **Controleer de herkomst.** In dezelfde winkel vindt u vaak Belgische naast Argentijnse appels. Idem voor heel wat fruit- en groentesoorten. Door te letten op hun herkomst en de voorkeur te geven aan lokale groenten, beperkt u de milieu-impact van uw boodschappen.



LEEFMILIEU BRUSSEL  
BIM - BRUSSELS INSTITUUT VOOR MILIEUBEHEER



INFO 02 775 75 75 - WWW.LEEFMILIEUBRUSSEL.BE