

voeding & leefmilieu



DECEMBER
2010

LOKALE SEIZOENS- PRODUCTEN ETEN IN DE WINTER

Hoe begint u er aan
en maakt u de juiste
keuze ?

Een strenge winter, dus de natuur rust ? Ten onrechte gelooft men soms dat de winter een periode van schaarste voor het aanbod aan groenten en fruit inluidd. Ook al is de keuze minder groot, toch biedt de winter een waaier aan lokale, in de volle grond gekweekte seizoensgroenten en -fruit. Laten we profiteren van deze winterlekkernijen en met sommige ervan opnieuw kennismaken.

Kijk op pagina 3 en 4
voor 3 duurzame recepten

Het blijft groen in de winter, m.a.w. niet de hele natuur dommelt in. De winter heeft ook lokale, voordelige en gezonde groenten en fruit in de aanbieding. Appels, peren, kolen en aardappelen zijn het bekendst, maar de keuze is veel uitgebreider, zeker wanneer men sommige “vergeten” groenten opnieuw ontdekt. Een flinke hap waaraan u zich te goed kan doen bij het haardvuur of tijdens de feesten ... We vergeten dan niet om verspilling te vermijden en de restjes te verwerken van de vaak vleesrijke gerechten, waarvoor er overheerlijke plantaardige en meer “duurzame” alternatieven bestaan.

Winterfruit en -groenten (uit volle grond) uit België (of een buurland).

Fruit : Kweepeer, peer, appel, tamme kastanje, walnoot, hazelnoot.

Groenten : Rode biet, wortelen, witte, groene en knolselder, kervel, paddenstoelen, witloof, andijvie, witte, rode, groene, boerenkool, koolrabi, spruitjes, savooiekool, winterpostelein, waterkers, veldsla, raap, ui, pastinaak, oesterzwam, prei, aardappel, (oranje) pompoen, rammenas, koolraap, (zwarte) schorseneren, aardpeer.

Bestel gratis de
“Kalender van plaatselijk geteelde
seizoensgroenten en -fruit
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



Feesten zonder te verspillen !

Kerstmis, Nieuwjaar en carnaval ... in de winter is geen tekort aan gelegenheden voor een overvloedig maaltijd. Wist u dat er in onze witte vuilniszakken gemiddeld 12 % perfect eetbare voedingswaren zitten ? In de feestperiode bereikt deze verspilling pieken van 20 % ! Het is niet altijd eenvoudig om voor deze feesten met soms erg veel gasten in de juiste hoeveelheden te voorzien. Eén ding moet u zeker doen: de restjes verwerken ! Een kunst die u zich gemakkelijk eigen maakt en een manier om opnieuw te feesten. In kookboeken en op websites (zoals www.observ.be, www.webchef.be, www.smulrecepten.nl) doet u ideeën op ... Of zocht u nog een passend sausje voor uw kalkoen?

? Wist u dat?

Jaarlijks ontdoet elke Brusselaar zich van gemiddeld 15 kg perfect eetbaar voedsel, dat is 15.000 ton voor het hele Gewest. Deze voedselverspilling vertegenwoordigt 3 maaltijden per dag voor 30.000 personen op een jaar !

Deze cijfers gelden bovendien slechts voor de gezinnen : ze houden geen rekening met het voedselafval van de school-, bedrijfskeukens, enz.

De redenen voor deze verspilling zijn van velelei aard : we koken te grote porties (bijvoorbeeld deegwaren en rijst), we koken de producten niet op tijd of we zijn iets anders van plan, we slaan geen acht op de restjes en laten het na ze in te vriezen, vergeten het fruit in de koelkast of in de fruitmand.

Gelukkig is verspillen niet ons onvermijdelijk lot. Als we op ons voedselverbruik letten, kunnen we onze voedselverspilling met 80 % inperken !



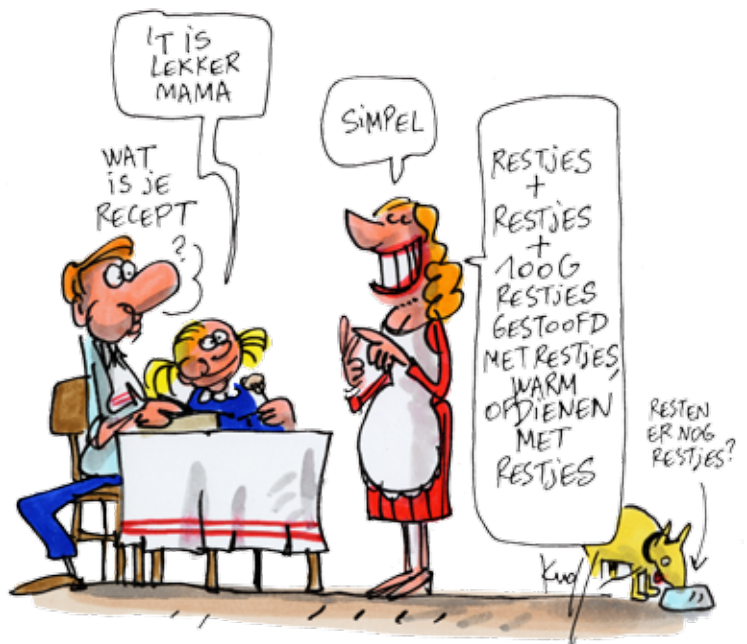
Immuniteit opbouwen bij koud weer.

De verkoudheden liggen op de loer ! De winter is het seizoen bij uitstek waarin het lichaam nood aan weerstand heeft. Fruit en groenten zorgen voor onze noodzakelijke toevoer aan vitamines en voedingsstoffen om bepaalde ziektes te voorkomen. Vooral kool, in al zijn vormen, zit boordevol vitamine C en levert heel wat vitamine E en provitamine A, waardevolle antioxidanten die ons immuunsysteem beschermen. Kool is ook rijk aan kalium en aan vezels, kortom, de ideale partner in een gezonde en evenwichtige voeding.



Vergeten en toch zo lekker.

In de winter geven deze verschillende lokale "vergeten" en toch verrukkelijke groenten een vrolijke toets aan onze soepjes of schotels. Grote chefs zetten ze zelfs op het menu, ze komen dus terug in de mode. Het gaat onder andere over pastinaak, zowat het neefje van de wortel, de koolraap, die op een dikke raap lijkt, en over aardpeer, een zoete knol waarvan de smaak aan artisjok doet denken. Stuk voor stuk heerlijk, eenvoudig te bereiden, en gezond. Vindt u ze niet in de supermarkt, probeer het dan via markten, biowinkels of biomanden, ga naar de boerderij ... of kweek ze gewoon in de tuin of op uw terras.



Duurzame recepten

Tips en tricks voor de winter

En citrusvruchten dan ?

Wanneer de noordenwind komt opzetten is het moeilijk om niet te bezwijken voor overheerlijke sinaasappelen, mandarijnen en co. Aan onze kant van de aardbol zijn deze citrusvruchten weliswaar wintervruchten, maar wegens het klimaat worden ze niet lokaal gekweekt. Daarom staan ze niet in onze lijst op bladzijde 1. Als we er echt niet aan kunnen weerstaan richten we ons in de mate van het mogelijke op het fruit van de Middellandse Zee (Spanje, Italië, ...) dat kortere circuits volgt dan het fruit dat ons vanuit andere wereldcontinenten verzonden wordt. Ettelijke kilometers en hoeveelheden CO₂ minder in de korf van de Kerstman...

Vers en minder bitter witloof

Onze nationale witloof (witlof voor onze Nederlandse burens) is eerst en vooral een wintergroente. Wil u zijn voedingskwaliteiten smaken, dan nuttigt u deze groente het best zo vers mogelijk en liefst nog rauw en knapperig. Bewaar de groente verpakt in een papieren zak, om het vocht op te sloppen, en niet langer dan een week in de groentebak. Anders kan het witloof verslappen en bitterder worden. Deze bitterheid kan u trouwens verzachten door de basis van het stammetje met een puntmes eruit te halen en door tijdens de bereiding een snuifje suiker toe te voegen.

Vergeet de zwarte schorseneren niet

De zwarte schorseneer is een winterharde plant waarvan de wortel met zwart vruchtvlies lijkt op die van de (witte) schorseneer. Het is een van de « vergeten » groenten die opnieuw wordt ontdekt. De groente is rijk aan vitamine E, mineralen (kalium, ijzer, calcium) en vezels. De zwarte schorseneer bevat een gematigde hoeveelheid calorieën en wordt zoals de witte schorseneer of pastinaak klaargemaakt. Na het schillen kookt u de zwarte schorseneren in een klein beetje bouillon, in de stoomkoker of gewoonweg in het eigen nat, om bij een stukje vlees te serveren. U kan ze ook degusteren in een gratin of in beignets. Hoewel de zwarte schorseneer lijkt op de (witte) schorseneer, zijn ze niet de helemaal dezelfde. Liefhebbers beweren trouwens dat zwarte schorseneren veel lekkerder zijn.



Sint-jacobsvruchten in de schelp met pastinaak en kruiden

Bereidings- en kooktijd : 35 minuten

Ingrediënten voor 4 personen :

12 sint-jacobsvruchten, 4 stroken bladerdeeg van 4 cm breed, 2 pastinaken, boter, saffraan (bij voorkeur in draadjes), peterselie en kervel.

Bereiding :

De sint-jacobsvruchten uit de schelp halen, wassen en 5 minuten in water koken, 4 holle en 4 bolle kleppen opzijleggen.

De pastinaken schoonmaken, in brunoise (kleine blokjes) versnijden, in de boter stoven en ze krokant houden. De blokjes in de holle kleppen leggen, de sint-jacobsvruchten in tweeën snijden en ze op de groenten schikken.

Bestrooien met saffraan en gesnipperde kruiden, de bolle schelp erop leggen en afsluiten met het bladerdeeg.

15 minuten bakken in een oven op 190° en dresseren op een bedje met grof zout.

Duurzame recepten

DEZE RECEPTEN ZIJN EEN TIP VAN TRAITEUR CLAUDE POHLIG



3 wintergroenten, 3 koteletten, 3 mosterdsorten

Bereidings- en kooktijd : 35 minuten

Ingrediënten voor 4 personen :

12 koteletten van een speenvarken (of varkenshaasjemedallions), 1 kool naar keuze (savooi-, red bone, red russian, spitskool, Toscaanse kool, enz.), 4 stammetjes witloof, 4 wortelen, paarse mosterd met dragon, vleesnat.

Bereiding :

De wortelen afborstelen en in boter stoven.

Het witloof gedurende 30 minuten in de boter en in de oven smoren, in een vuurvaste schotel, met bakpapier erop.

De kool wassen en hem in de boter stoven.

Het varkensvlees lichtjes aanbakken en met de mosterd insmeren. Blussen met het vleesnat.

Het vlees gedurende 10 minuten in een oven op 160° zetten en de groenten opwarmen.

Opdienen door de kool, het witloof en de wortelen in een mooi kleurenpalet te schikken.



Rue des papeteries, 12
1325 Chaumont-Gistoux
0475/513.196
claude.pohlig@skynet.be
www.cuisine-potager.be



After eight geglaceerde peren

Bereidings- en kooktijd : 35 minuten

Ingrediënten voor 4 personen :

4 peren, 250 g suiker, vanille-ijs, 8 after eight-chocolaatjes (gevuld met muntcrème), 100 g gesmolten zwarte chocolade, ½ vanillestokje.

Bereiding:

Met de suiker, 30 cl water en het vanillestokje een siroop maken.

De peren schillen, in twee snijden en uithalen. 15 min in de siroop koken en erop letten dat ze goed ondergedompeld blijven.

De after eight-chocolaatjes in het ijs verbrijzelen en in de diepvriezer zetten, om te verharderen.

De stukjes peer opnieuw samen leggen met een bol ijs in het midden en schikken op een bodempje van gesmolten chocolade. Met een beetje bloedsuiker versieren.