

Voeding & leefmilieu



Wintergroenten

WIST U DAT ?

Koop bij voorkeur streek- en seizoensproducten.

U kan uw milieu-impact verminderen door uw voedingsgewoonten te wijzigen en groenten en fruit uit eigen streek en van het seizoen te kopen en te eten. Bovendien eet u dan lekkerdere producten, boordevol vitaminen, krijgt u afwisseling en bespaart u centen. Kortom, producten die een korte weg hebben afgelegd zijn minder duur omdat er minder transport vereist is om ze tot in ons bord te brengen.

GEVULDE KOOL MET GEHAKT, WORTELTJESPUREE MET KOMIJN (Chef, Catherine Piette)

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN:

1 savooikool (8 bladeren) - 500 g varkensgehakt - 100 g quinoavlokken (fair trade) - 20 g zonnebloempitten - 1 kl muskaatnoot - 1 ei - 400 g wortelen (+/- 2 middelgrote wortelen) - 1 el komijnzaadjes - 2 tot 3 el koolzaadolie - zout - peper.

BEREIDING:

Was de wortelen, hak de eindjes eraf, snijd ze in dunne reepjes, stoom ze gedurende 30 min.

Verwijder de bladeren van de savooikool en bewaar de mooiste. Verwijder eventueel de te harde ribben (nerven in het midden). Was de bladeren zorgvuldig. Laat ze 30 min. blancheren in kokend water. U hebt minstens 8 mooie grote bladeren nodig. Dep ze droog en leg ze opzij.

Vermeng het gehakt met de quinoavlokken, het ei, de zonnebloempitjes, de muskaatnoot, zout en peper. Rol 8 balletjes van dit mengsel.

Leg het koolblad voorzichtig op een plank voor u. Leg het vleesballetje erop en plooi het blad toe, draai het om "met de mooie kant naar boven" en leg het in een stoompot.

Laat de gehaktballen 25 tot 30 min. stomen. Mix ondertussen de wortelen met komijn, koolzaadolie, zout en peper.

Dien de gevulde koolbladeren op met een bolletje wortelpuree.



LEEFMILIEU BRUSSEL
BIM - BRUSSELS INSTITUUT VOOR MILIEUBEHEER



Voeding & leefmilieu



Wintergroenten

MILLEFEUILLE VAN WORTELGROENTEN EN VERSE GEITENKAAS MET EEN COULIS VAN WINTERPOSTELEIN

(Chef, Claude Pohlig)

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN:

1/2 rode biet - 1/2 gele biet - 1 chioggiabiet - 1 butternutpompoe - 1 ui - 1 busseltje winterpostelein - 1 preiwit - 1 koolrabi - 2 porties geitenkaas of kaaswringel - olijfolie - fleur de sel - zwarte peper van de molen.

BEREIDING:

Schil de bieten en snijd ze in plakjes met de fijnsnijder. Leg ze opzij in water. Leg vervolgens 8 plakjes van elke soort op een bakplaat met bakpapier na ze te hebben bestreken met olijfolie en te hebben gekruid met fleur de sel. Laat 15 min bakken op 150°.

Was de postelein, leg 16 mooie takjes opzij.

Schil en versnipper de ui, fruit hem in boter met een beetje zout, met het deksel op de pan. Voeg het in rondjes gesneden preiwit toe, laat zachtjes garen. Voeg de postelein toe en een glaasje water, laat 5 minuten doorkoken en mix het geheel tot een coulis.

Snijd de geitenkaas in fijne plakjes en leg deze tussen de groentepakjes op de bakplaat. Bak ze net voor u ze opdient gedurende 10 minuten op 165°.

Verwarm de coulis op een laag vuur en schik op elk bord een millefeuille die u versiert met de rauwe ingrediënten.

Kies uw producten zorgvuldig

Winterpostelein is een eenjarige plant waarvan de vlezige bladeren en de zachte stengels worden gegeten. Het gewas is rijk aan vitamine A en C en kan rauw, gekookt, in slaatjes, in omeletten of als groentegerecht worden gegeten. Postelein vindt u meestal in de groenteafdeling, nabij de slasoorten.

WIST U DAT ?

VERGETEN GROENTEN

Door de intensieve teelt en de handelspraktijken gaat de biodiversiteit er snel op achteruit. Drie vierde van de soorten die door de mens werden verbouwd, zijn verdwenen in de loop van de 20ste eeuw. Vandaag worden nog 150 soorten verbouwd, waarvan er 15 zorgen voor 90 % van de voedingsmiddelen.

Er is nochtans een ongelooflijke diversiteit van kleurrijke en smaakvolle vergeten groenten. Sommige ervan worden vandaag weer herontdekt, zoals pastinaak, koolraap en aardpeer, maar er zijn er veel andere: Chinese artisjok, melde, kardoer, Turkse muts (pompoe), truffelaardappel, chioggiabiet, koolrabi, enz. U vindt ze makkelijker op de markt dan in de supermarkt, en vooral in biomarkten of rechtstreeks bij de teler. De smaakrijkdom van deze oude groenten, die nog door onze voorouders werden gegeten maar die door de industriële landbouw werden genegeerd, is verbluffend.

Door onze voedingskeuzes kunnen wij de biodiversiteit dus een handje toesteken.

Kalender 2011 - Seizoensfruit en -groenten: tips door de maanden heen



Voeding & leefmilieu



Wintergroenten

WIST U DAT ?

Honing is een van de laatste natuurlijke voedingsmiddelen die worden geproduceerd zonder tussenkomst van de mens. De natuurlijke eigenschappen van honing werden al in de Oudheid erkend. Honing werkt ontstekingswerend, bevordert de spijsvertering, gaat stress tegen, stimuleert, is dieetvriendelijk, ...

Honing wordt zowel gebruikt bij het koken, om smaak te geven en culinaire gerechten te karameliseren, als koud, bijvoorbeeld in slaatjes. Honing heeft een hoger energievermogen dan suiker en wordt beter opgenomen in het organisme.

POMPOENSOUFFLÉ MET BRUSSELE HONING (Chef, Xavier Renotte)

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN:

150 g pompoen - 30 g geraspte kaas - 1 el Brusselse honing - 1 ei - 30 g bloem - 15 cl melk - 15 g boter - muskaatnoot - zout - peper.

BEREIDING:

Verwarm de oven voor op 180°.

Schil de pompoen en snijd hem in blokjes. Stoof de pompoenblokjes gaar (in een bodempje water met een klontje boter). De pompoen moet zacht zijn.

Maak de bechamelsaus. Smelt de boter in een pan en voeg de bloem toe. Roer gedurende enkele minuten boven een zacht vuurtje in de roux om de bloemsmak weg te nemen. Breng ondertussen in een kookpot de melk aan de kook en voeg er de roux aan toe. Zet het vuur lager om de roux te laten oplossen, en roer goed. Wanneer de saus begint dikker te worden, laat u ze nog 2 minuten indikken.

Scheid de eidooier van het eiwit, strooi een vleugje zout bij het eiwit en klop op tot sneeuw. Meng de gekookte pompoenblokjes, de bechamelsaus, de kaas, de honing, het eigeel. Breng op smaak met zout, peper en muskaatnoot.

Spatel het geklopte eiwit voorzichtig door het mengsel, om het volume en luchtigheid te geven, tot alles goed is vermengd.

Bestrijk 4 ovenschaaltjes met boter en vul ze voor drie kwart met de bereiding. Zet in de oven gedurende 20 minuten.

Goed voor de gezondheid en goed voor het milieu

De bijen leveren een actieve bijdrage aan de ontwikkeling van de biodiversiteit. Terwijl ze honing verzamelen, bestuiven ze de bloemen. Ze bestuiven drie kwart van onze planten, waarvan 80 % voedingsplanten zijn. Zonder dit waardevolle werk van de bijen die het stuifmeel overbrengen, zouden wij geen fruit hebben in onze boomgaarden, geen zaaigoed in onze moestuinen, en op termijn zouden bepaalde plantensoorten gewoon verdwijnen.



LEEFMILIEU BRUSSEL
BIM - BRUSSELS INSTITUUT VOOR MILIEUBEHEER



Voeding & leefmilieu



Wintergroenten



CHAMPIGNONS GEVULD MET GEITENKAAS, HONING EN FIJNE KRUIDEN (Chef, Xavier Rennotte)

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN:

12 grote champignons (grote Parijse champignons) -
200 g verse geitenkaas - 4 cl room - 2 takjes rozemarijn - 2 takjes tijm - 6 kl Brusselse honing - citroensap - zout - peper.

BEREIDING:

Verwarm de oven voor op 150°.

Haal de rozemarijn- en tijmblaadjes van de takjes en hak fijn.

Reinig en borstel de champignons.

Scheid de champignonhoedjes van de steeltjes. Giet een scheutje citroensap op de hoedjes om verkleuring tegen te gaan. Hak de steeltjes fijn.

Doe de geitenkaas in een slakom en plet met een vork. Voeg room toe om de kaas gemakkelijker te kunnen vermengen. Voeg de fijngehakte steeltjes toe. Breng het mengsel op smaak met peper en zout.

Doe een beetje honing onderin de champignonhoedjes. Schep er vervolgens een lepel van het mengsel van de geitenkaas en de gehakte champignonsteeltjes op. U kan ook een spuitzak gebruiken voor een fijner resultaat. Giet over het mengsel opnieuw een laagje honing. Bestrooi met de gehakte tijm en rozemarijn.

Schik de gevulde champignonhoedjes in een ovenschaal en besprenkel met olijfolie. Zet 30 minuten in de oven.

WIST U DAT ?

DE KWALITEIT VAN DE HONING IN BRUSSEL

Brusselse honing is van zeer goede kwaliteit. In de stad zijn verschillende voorwaarden vervuld die de productie van een kwaliteitshoning ten goede komen. Zo genieten de bijen in Brussel van een erg rijke natuur die zeer weinig is behandeld met de chemische producten die in het algemeen worden gebruikt in de intensieve landbouw op het platteland. Bovendien is de gemiddelde temperatuur in de stad hoger dan op het platteland, en doordat de stad dichter bebouwd is, hebben de bijen minder last van windvlagen en kunnen ze zich makkelijker verplaatsen. De stad wordt voor de bijen een ideaal ecosysteem om in te leven en zich voort te planten. Uit de stadshoning kunnen we afleiden dat de bijen hun honing halen uit 300 verschillende bloemsoorten, tegen 50 soorten op het platteland - de bijen hebben dan ook de keuze uit een enorme verscheidenheid aan voedingsmiddelen door de vele groene ruimten en tuinen, en door het goede ecologisch beheer ervan.

Deze factoren geven de Brusselse honing zijn aparte subtiele aroma's en unieke smaak.