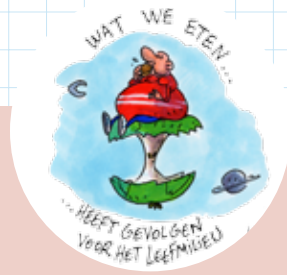


# Voeding & leefmilieu



## Kwaliteitsvlees

### WIST U DAT ?

#### **Koop bij voorkeur vlees van gevogelte**

50 % van de impact van onze eetgewoonten op het milieu is toe te schrijven aan ons vleesverbruik. Afhankelijk van de soort vlees is de milieu-impact anders: gevogelte heeft bijvoorbeeld een lagere impact. Per kilogram vlees, produceert een kip 24 keer minder broeikasgassen dan een kalf en 8 keer minder dan een rund.

Wanneer u vlees koopt, kan u ook de herkomst ervan nagaan (koop bij voorkeur zo lokaal mogelijk) en de productiemethode. In België koopt u bijvoorbeeld bij voorkeur een scharrelkip of een biokip.

## GESTOOFDE GEVOGELTEBOUT MET TONKABOON, KRANS VAN OUDE GROENTEN (Chef, Claude Pohlig)

### INGREDIËNTEN VOOR 8 PERSONEN:

8 bouten van scharrelkippen - 2 uien – selderbladeren - 1/4 l groentebouillon - 2 tonkabonen of gebrande cacaobonen - 20 g boter – oude groenten: paarse wortelen, gele wortelen, pastinaak, wortelpeterselie, boerenkool, rapen, aardperen, zwarte truffelaardappelen, naargelang het marktaanbod.

### BEREIDING:

Snijd de bouten in twee, hak het uiteinde van de botten eraf om de spieren vrij te maken. Bak ze even aan in boter, tot ze bruin kleuren, voeg de versnipperde uien en het preiloof toe. Voeg vervolgens de tonkabonen en de bouillon toe. Bestrooi met wat zout toe en laat stoven.

Maak de groenten schoon en smoor ze gaar (in een bodempje water met een nootje boter), met uitzondering van de paarse wortel en de truffelaardappelen. Deze laatste kookt u samen op dezelfde manier.

Schik de boutjes met de groenten errond in een mooi samenspel van kleuren.

### Kies uw producten zorgvuldig

#### **De tonkabonen:**

Met het aroma van amandel en vanille, bittere cacaobonen en karamel, worden ze gebruikt om onze gerechten (sauzen, al dan niet gebonden soepen, ...) en desserts (gebak, ijs, schuimpjes, ...) toe te bereiden en op smaak te brengen.

Hoewel de toepassing van deze boon in de keuken nog niet zo oud is, wordt ze sinds jaar en dag gebruikt in de parfumindustrie voor haar lichtjes muskusachtige geur. De tonkaboon is te koop in kruidenspecialzaken, maar is soms moeilijk te vinden. Ze kan worden vervangen door gebrande cacaobonen.



LEEFMILIEU BRUSSEL  
BIM - BRUSSELS INSTITUUT VOOR MILIEUBEHEER



# Voeding & leefmilieu



## Kwaliteitsvlees



### TORENTJE VAN PENS MET AARDAPPEL-PUREE

(Chef, Sergio Moschini)

#### INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN:

4 witte pensen - 100 g boter - 5 reinette-appels - 15 cl volle melk - 500 g bloemige aardappelen - zout - zwarte peper van de molen.

#### BEREIDING:

Kook de hele aardappelen in gezouten water. Giet ze af, pel ze wanneer ze nog lauw zijn en haal ze door de groentemolen.

Meng drie kwart van de zeer koude boter, in stukjes gesneden, onder de aardappelen.

Maak de puree af door er in een straaltje de hete gekookte melk aan toe te voegen. Meng deze met een vork krachtig onder de puree, tot alle melk erin is opgenomen.

Schil de appels en snijd ze in dunne plakjes.

Smelt de rest van de boter in een pan met antikleeflaag (maar houd een klein beetje over voor de pensen). Waak erover dat ze niet aanbrandt. Laat de appelschijfjes sudderen op een laag vuurtje en draai ze om. Ze moeten lichtjes karameliseren zonder te verbranden. Breng op smaak met zout en peper.

Bak de pensen op een laag vuurtje, en zorg dat ze niet openbarsten.

Snijd de pensen in dunne plakjes. Schep de puree in een uitsteker («emporte-pièce») op het bord, leg er een laagje pens op en vervolgens een laagje appel. Eindig met schijfjes pens.

#### Kies uw producten zorgvuldig

Het appelseizoen loopt van september tot maart.

Er zijn veel Belgische soorten om uw tanden in te zetten: jonagold, boscoop, cox's, gala, golden, ...

Buiten het seizoen worden appels uit andere continenten te koop aangeboden. Deze appels hebben een grotere impact op het milieu doordat ze over lange afstanden moeten worden vervoerd.

#### WIST U DAT ?

##### WITTE PENS IS EEN STREEKPRODUCT

Zijn oorsprong situeert zich in de middeleeuwen. De bereiding was een kerstraditie. Witte pens is een puur ambachtelijk product, een culinaire specialiteit uit Luik. Het is een gerecht bereid met wit gehakt vlees (gevogelte, varkensvlees, kalfsvlees, ...), eieren en gekruide melk. Witte pens wordt rauw of gebakken (in de pan of de oven) gegeten.