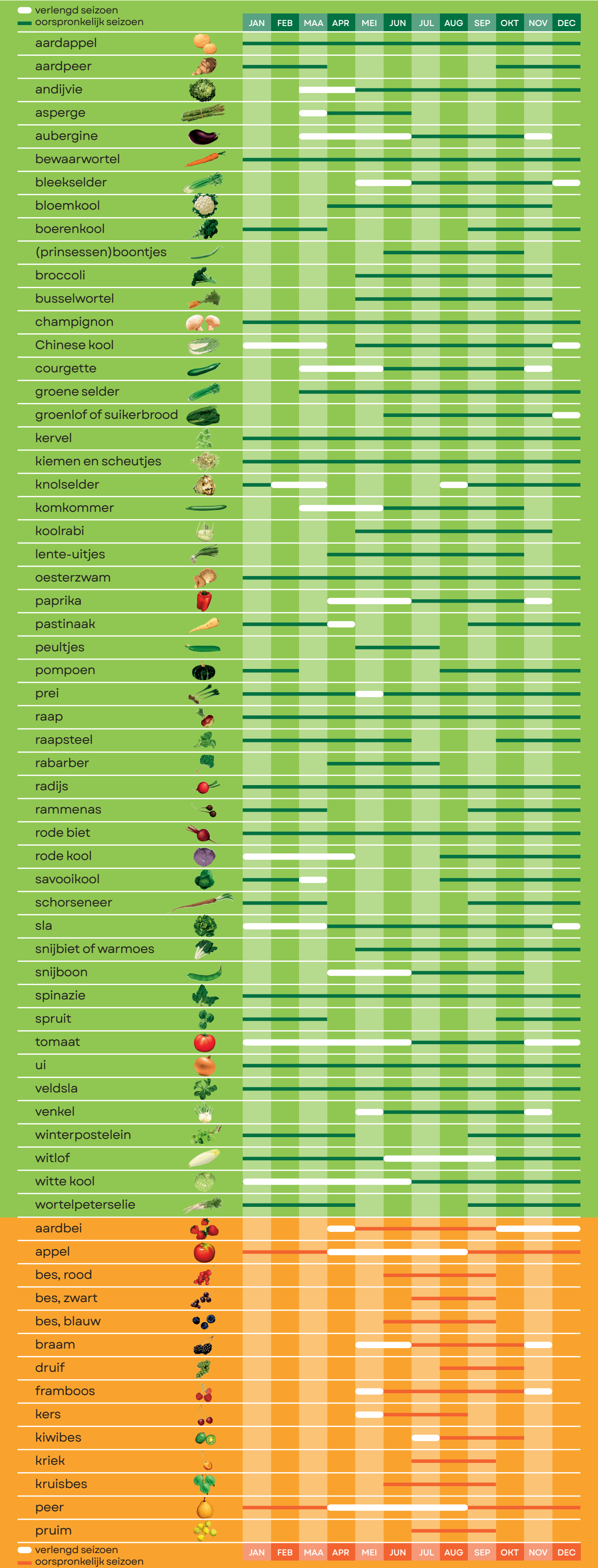


GROENTEN- EN FRUITKALENDER (BELGISCHE PRODUCTIE)



Vergeet ook de “vergeten, bijzondere” groenten niet

Deze groenten- en fruitkalender is een inspirerende leidraad bij je dagelijkse menukeuze. 300 gram groenten en 2 à 3 stukken fruit per dag, dat is je streefdoel. En we herhalen dat maar al te graag, want wij Belgen consumeren gemiddeld nog niet de helft van dat noodzakelijke rantsoen.

Nog een voordeel van deze groenten- en fruitkalender: door hem te gebruiken bij je keuzes, draag je bij tot een duurzamere voedselketen. Kiezen voor een groente of een stuk fruit, geteeld in België, betekent dat deze producten minder kilometers afleggen voor ze op je bord belanden. Kiezen voor seizoengroenten of -fruit, betekent dat er minder energie nodig is bij de teelt. Belgische productie, in het juiste seizoen, dat betekent dus een kleinere impact op het milieu.

Bij de opmaak van de kalender maken wij een onderscheid tussen het oorspronkelijke seizoen en het verlengde seizoen. Onder oorspronkelijke seizoen moet je verstaan dat de groente of het fruit werd geteeld in open lucht of in een koude kas. Bij verlengde seizoen moet je denken aan teelt in een verwarmde kas of bewaring bij intensieve koeling. Voor het verlengde seizoen is extra energie dus een noodzaak.

AARDPEER (andere benamingen: topinambour, Jeruzalem artisjok)

 Dit is een knolgewas met een zachte, zoete smaak. De knollen zijn bijzonder voedzaam en licht verteerbaar. Deze groente bevat veel oligofructose en inuline. Dat zijn prebiotica die de groei van bacteriën (bifidus) in het spijsverteringskanaal bevorderen. Die bacteriën zijn bijzonder heilzaam voor een evenwichtige darmflora. Daarnaast bevat aardpeer ook nog biotine (vitamine B8), calcium, silicium, ijzer en natrium (mineralen). De

groente zou daardoor een weldadig effect op reuma, jicht en verstopping hebben.

Bereidingswijze:

- Kook de knollen gedurende 15 à 20 minuten met een weinig water (niet te lang, want dan vallen ze uit elkaar)
- Bak de aardpeer in schijfjes
- Kan aan soep toegevoegd worden
- Ook lekker rauw (notensmaak)

BOERENKOOL

 Deze kool is de meest oorspronkelijke koolsoort. Boerenkool heeft een heldergroene kleur en een brede kroesrand aan de bladeren. De jonge blaadjes in het midden van een getopte boerenkool zijn zoeter en malser dan de oudere en taaiere bladeren aan de rand. Boerenkool is rijk aan vitaminen, mineralen en sporenelementen. Hij blijkt een belangrijke leverancier van ijzer en ook een goede bron van calcium te zijn.

Bereidingswijze:

- Snij de bladeren van de stengel en was grondig (voeg wat zout toe aan het water), daarna klein snijden
- Stoof met een weinig water
- Lekker in een aardappelstampot

CHINESE KOOL (andere benamingen: chinakool, pe-tsai)

 Dit is een snel groeiende kool afkomstig uit Oost-Azië. De kool wordt in China, Japan, Korea en Taiwan op grote schaal geteeld. Deze kool mist de uitgesproken kool-smaak, hij heeft eerder een ietwat zoete smaak. Het is een losse krop van langwerpige, gekrulde bladeren met een brede, sappige nerf. Chinese kool is licht verteerbaar en bevat veel vitamine C en calcium. Hij heeft ook een hoog nitraatgehalte.

Bereidingswijze:

- Verwijder de minder mooie buitenbladeren en snij de rest van de kool grof of fijn
- U kunt de kool koken, stoven (+/- 10 min.) of roerbakken (+/- 8 min.)
- In een salade kunt u het best het binnenste, malste gedeelte gebruiken

GROENLOF (andere benaming: suikerbrood)

 Groenlof is een bladgroente met spitse, langwerpige kroppen, die op elke grond groeit. De plant is familie van witlof en andijvie en kan een klein beetje vorst verdragen. De krop is groen aan de buitenkant en lichtgeel binnenin.

Bereidingswijze:

- Verwijder de groene toppen en zo nodig de buitenbladeren
- Stoof in een weinig vet
- Lekker in een aardappelstampot, met een kaas-saus of als hesprolletjes
- Rauw in reepjes gesneden in een salade

KOOLRABI

 Koolrabi is de knolvormige, verdikte stengel van een koolplant. In tegenstelling tot knollen en koolrapen groeit koolrabi boven de grond. De knol is bleekgroen of blauwviolet van kleur. Beide variëteiten zijn onder de schil witgeel van kleur. Koolrabi bevat veel vitamine B en C, caroteen en ijzer. De meeste voedingsstoffen zitten in de bladeren. Van deze bladeren kunt u soep maken.

Bereidingswijze:

- Verwijder de schil alleen voor zover nodig, begin met schillen aan de onderkant en snij de vezelige gedeelten royaal weg
- Rauw en geschild te versnijden in schijfjes of blokjes (iets zoeter dan radijs)
- Gekookt te bereiden als bloemkool, in stukken gaar te stoven maar niet te lang, zodat de smaak veel fijner blijft

PASTINAAK (andere benamingen: pinksternakel, witte peen)

 De witte wortel is minder zoet dan de gewone wortel, de smaak heeft iets weg van knolselder. Pastinaak is niet zo zeer vitaminerijk, maar wel mineraalrijk en bevat, evenals de aardpeer, inuline. Dit maakt de groente zeer geschikt voor diabetici.

Bereidingswijze:

- Schil en versnij de wortelen, de harde kern wordt het best verwijderd
- Voorkoken en bakken
- In soep als smaakmaker
- In een hutspot

POSTELEIN

 Dit is een schriel Indisch plantje dat hier op onze zanderige grond bijzonder goed groeit. Wordt meestal gekweekt in de kas of onder koepel. Er zijn twee zeer verschillende soorten postelein, nl. winter- en zomerpostelein. Postelein is vitaminerijk en bevat zeer veel ijzer (3 mg per 100 g). Het is ook nitraatrijk.

Bereidingswijze:

- Rauw in een slaatje
- Ook lekker in soep

RAAPSTEEL

 Dit is het jonge groen van diverse koolsoorten. Het is een typische voorjaarsgroente. Bewaren kan slechts even door de steeltjes met de wortel in een pot met een laagje water te zetten en er een plastic zak overheen te trekken. Deze blaadjes zijn zeer nitraatrijk.

Bereidingswijze:

- Rauw in een stampot verwerken
- Malse, jonge raapstelen kunnen ook als groente worden gekookt
- Rauw in een frisse salade

RAMMENAS (andere benaming: zwarte radijs)

 Deze ronde of langwerpige wortel smaakt scherper dan radijsjes. Tijdens het schillen, raspen en klaarmaken vervluchtigen veel van de scherpe oliën, wat de smaak uiteindelijk toch milder maakt dan verwacht.

Bereidingswijze:

- Rauw zoals radijs, geraspt in kleine hoeveelheden als bijgerecht bij een warme maaltijd of in schijfjes op de boterham
- Meekoken in een stoofpotje, of apart stoven in boter of olijfolie, samen met een teentje knoflook

SNIJBIET (andere benaming: warmoes)

 Dit is een ouderwetse bladgroente. Hoewel warmoes en snijbiet dus als synoniemen worden gebruikt, zijn de twee niet helemaal identiek. Met snijbiet bedoelt men een variant met veel blad, terwijl warmoes typisch dikke nerven heeft. Deze groente is rijk aan vitamine C en calcium. Zowel blad als bladstelen kunnen worden gegeten.

Bereidingswijze:

- Zoals spinazie, kooktijd is iets langer
- Goed spoelen
- Stoof in een beetje vet