

Voeding & leefmilieu

Groenten



LOKAAL ÉN EXOTISCH

LOKAAL EN SEIZOENSgebonden ETEN, EEN MILIEUVRIENDELIJKE KEUZE

Lokaal en seizoensgebonden eten is één van de belangrijkste tips voor een duurzame voeding, waarbij groenten en fruit afkomstig van biologische of geïntegreerde landbouw voorrang krijgen. Duurzame voeding is belangrijk want voeding heeft wel degelijk een grote impact op het leefmilieu.

Zo is 20% van de wereldwijde uitstoot van broeikasgassen te wijten aan de productie, de verwerking, het transport en de bewaring van voedsel.

Dat u best SEIZOENSgebonden eet, maakt onderstaand voorbeeld duidelijk. Als u daarenboven LOKALE groenten en fruit eet, vermindert u de uitstoot van het transport.

DE CO₂ UITSTOOT VOOR DE PRODUCTIE VAN 1 KG TOMATEN:

- voor Belgische grondtomaten (in het seizoen) = 0,2 kg
- voor Spaanse tomaten = 0,6 kg
- voor Belgische tomaten die in een verwarmde serre gekweekt zijn (buiten het seizoen) = 2,3 kg.

Betekent dit dat u zich moet beperken tot het eten van lokale of traditionele gerechten? U kunt gemakkelijk lokale seizoensgroenten verwerken in “exotische” recepten.



Witte kool is een echte wintergroente van bij ons, die u bijna het hele jaar door kan kopen (juli – maart). De witte kool bevat een hoog gehalte aan vitamine C en thiocyanaat, dat een antibiotische werking heeft. Witte kool is de basis van zuurkool en kan ook rauw gegeten worden in een salade (met rozijnen bijvoorbeeld), in soepen en in stoofpotjes.



De Rode biet is een « vergeten » wintergroente, terwijl het een zeer zoete en lekkere groente is! Deze groente bevat niet enkel vitamine C en koolhydraten, maar is ook rijk aan magnesium, ijzer en foliumzuur. Daarenboven zijn rode bieten arm aan vetten en calorieën. Het volstaat om ze tijdens +20 minuten te koken en u kan er uw salades mee kleuren of er zelfs soep van maken.

MET DE RECEPTEN GEVEN WE U ALVAST EEN DUWTJE IN DE RUG OM LOKAAL ÉN EXOTISCH TE ETEN. SMAKELIJK!

'Exotische' recepten

'BIGOSCH' - POOLSE KOOL

witte kool kunt u tijdens de herfst en winter eten, champignons zijn het hele jaar door verkrijgbaar.

'Bigosch' is het nationaal Pools gerecht dat veel variaties kent en meestal wordt gegeten met aardappelen.

INGREDIËNTEN VOOR 6 PERSONEN :

75 gr spek in kleine blokjes - 400 gr mager varkensvlees (varkensvlees heeft een minder grote impact op het leefmilieu dan rundvlees, u kunt het vlees eventueel ook vervangen door tofu) - 2 gepelde, fijngehakte uien - 400 gr gesneden witte kool - boter - 100 gr champignons - 2 eetlepels tomatenpuree - 1 laurierblad - 1/2 theelepel kummel - 1/2 theelepel marjolein - 1 teentje knoflook - 3 à 2 dl droge witte wijn - zout, witte peper - 1 klontje suiker

BEREIDING:

Maak de boter in een grote pan heet en bak het spek hierin glazig.

Doe het vlees en de uien erbij en braad dit al roerend op hoog vuur aan.

Laat de gewassen champignons uitlekken en doe ze met de witte kool, de tomatenpuree, de kruiden, het zout en de suiker bij het vlees.

Pers de knoflook erboven uit. Roer alles goed door, giet de wijn erbij en zoveel water, tot alles goed onder staat. Laat alles doorkoken op een zacht vuur gedurende ± 70 minuten.

Maak het op smaak af met zout, peper en suiker

'BORSJT' - RODE BIETENSOEP (RUSLAND)

Rode bieten worden in België geteeld en kunt u bijna het hele jaar door eten, behalve in mei en juni. Maar u kunt natuurlijk steeds afwisselen met andere groenten, volgens het seizoen

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN:

200 g rode biet - 150 g wortel - 1 prei - 100 g knolselder - 1 tak selder - 1 ui - snuifje tijm - 1 laurierblad - 1 eetlepel olijfolie - groentebouillon naar smaak - 5 eetlepels zure room.

BEREIDING:

Naar Russische traditie wordt er bij deze soep zure room gegeven. Maak de groenten schoon en snij ze in zeer kleine stukjes. Verwarm de olie en fruit de ui samen met de tijm. Voeg de overige groenten, 1 l water en het laurierblad toe en kook tot alle groenten gaar zijn. Voeg de bouillon (en meer heet water) bij de soep en laat de soep opnieuw goed doorkoken. Bij het opdienen schept u in elk bord soep een flinke eetlepel zure room.



LEEFMILIEU BRUSSEL
BIM - BRUSSELS INSTITUUT VOOR MILIEUBEHEER

