

# Flandriamail Public

## Februari 2010

Onderwerpen deze maand:

**Valentijn... of de ultieme passie voor groenten en fruit!**

- ✓ *Voor wie een groen blaadje lust...*
- ✓ *Hard van buiten, zacht van binnen...*
- ✓ *Groenten en fruit... garantie voor de lekkerste sensuele appetijt?*

*Dank voor opname en bronvermelding.*

*Beelden kunnen gratis in hoge resolutie worden opgevraagd bij [marketing@lava.be](mailto:marketing@lava.be)*



*Flandriamail Public*

Februari 2010

Met dank voor opname!

## **Valentijn... of de ultieme passie voor groenten en fruit**

Flandria-groenten en Flandria-fruit bewijzen het al jaren: gezonde voeding is verre van saai. Kleurrijk op het bord en dus zeer aantrekkelijk aangezien het oog ook wat wil, sensueel op de tong en altijd dat verlangen naar nog een beetje meer. Uitdagend voor de meest inventieve chef wat leidt tot een onvermoede reeks van hoogstandjes, gezond voor het lichaam en dus ook voor de geest. Daarmee staat alles op scherp.

Groenten en fruit als de tastzin ten top, met veel gevoel voor schoonheid.

Als de liefde door de maag gaat, dan kunnen groenten en fruit nooit ontbreken in de keuken. Zeker niet op Valentijn, want een tête-à-tête bij kaarslicht, startend met een glas champagne en rauwe groentjes met een dipsausje, in aanwezigheid van zinnenprikkelende groenten met een fantasierijke warme escorte, zoet fruit met heerlijk sappig vruchtvlees... vormt toch de onweerstaanbare start van een prachtige avond?

Valentijn heeft het voor Flandria. Want groenten en fruit van dit label zijn – zeer letterlijk vertaald – pure luxe. Luxe als het Latijnse woord voor 'licht', precies datgene wat groenten doet groeien en precies datgene wat kleur maakt en kleur geeft aan het leven. Licht.

Liefde en het genieten van deze luxe van eigen bodem. Het maakt een mens week in deze soms harde tijden...

In deze mail:

- Voor wie een groen blaadje lust...

Een kleur is niet alleen iets wat je ziet. Het doet iets met een mens. Kleuren hebben een psychologische invloed en gezien groenten van nature zo heerlijk kleurrijk zijn, beginnen we met de kleur 'groen'.

- Hard van buiten, zacht van binnen...

Wintergroente heeft iets. Neem nu knolselder. Op het eerste zicht wat moeilijk hanteerbaar. Maar de verrassing zit binnen de schil. Een gezonde rijkdom met romige smaak.

- Groenten en fruit... garantie voor de lekkerste sensuele appetijt?

Over vermeende en echte afrodisiaca binnen het Flandria-assortiment. Goed voor rode oortjes?



*Flandriamail Public*

Februari 2010

Met dank voor opname!

### **Voor wie een groen blaadje lust...**

Dat kleuren een invloed hebben op de mens, is niet echt nieuw nieuws. Warme kleuren prikkelen tot activiteit (zoals rood en oranje bijvoorbeeld), terwijl koelere kleuren (zoals bijvoorbeeld blauw) een kalmerende en ontspannende uitwerking hebben.

In de kleurentherapie ziet men de volgende associaties met de diverse kleuren:

Rood: actie, vertrouwen, moed, vitaliteit

Rose: liefde, schoonheid

Bruin: grondigheid, orde, standvastigheid

Oranje: vitaliteit, energie, doorzettingsvermogen

Goud: rijkdom, welvaart, wijsheid

Geel: wijsheid, geluk, plezier, intellectuele energie

Groen: leven, natuur, vrede, vruchtbaarheid

Blauw: jeugd, spiritualiteit, waarheid

Purper: magie, mysterie

Indigo: intuïtie, overleg

Wit: maagdelijkheid, zuiverheid

Zwart: dood, aarde, spiritualiteit

Grijs: rouw, spijt, veiligheid

Li Edelkoort, internationaal bekende Parijse trendwatcher, gaat nog een stapje verder. Zij is van mening, en wordt daarin gesteund door onderzoek, dat kleuren vergelijkbare effecten opleveren wanneer je ze 'eet'. Zo zoude rode groenten en fruit een surplus aan activiteit opleveren, terwijl groene of paarse groenten rustgevend werken.

Groen vindt Edelkoort een belangrijke kleur, precies omdat het zich centraal bevindt tussen koele en warme tinten en daarom stabiliseert.

Groen zou de bloeddruk verlagen, helpen tegen hoofdpijn en uitputting en... goed zijn voor hersenfunctie.

In zekere zin zie je deze toepassing terugkeren in het hedendaagse interieurdenken. Koele groene kleuren dienen voor kamers waar je zittend werk verricht, concentratie gevraagd wordt, aan meditatie gedaan wordt. Groen laat je versmelten met de omgeving, precies datgene wat zo ontspannen werkt bij een natuurwandeling.

Volgens Edelkoort staat groen voor evenwicht, vrede en geeft het een positieve instelling aan het leven.

Niets is 'levendiger' dan groen, het kleur dat ontstaat door de omzetting van zonne-energie via het proces van fotosynthese.

Zo begint de liefde voor het leven al bij de aanschaf van groene groenten, het bereiden... en niet in het minst, het beetje bij beetje proeven in gezelschap van een geliefde.

### **Romige slasoep**

*Ingrediënten voor 1,5 l soep: 1 Flandria kropsla, 1 ui, 10 g boter, 1 l magere gevogeltebouillon, 2 eetlepels lightroom, peper, zout, nootmuskaat, 1 mespunt chilipoeder, 2 sneetjes bruin- of volkorenbrood per persoon.*

Snijd de voet uit de slakrop. Spoel de bladeren in ijskoud water en droog ze. Snijd ze in grote stukken. Verhit de boter en fruit er de fijngesnipperde ui in op een zacht vuurtje. Voeg de sla toe en laat ze al roerend enkele minuten mee fruiten. Voeg de bouillon toe, dek de pan af en laat 20 minuten koken op een zacht vuurtje. Mix de soep, roer er de room door en laat opwarmen zonder de soep te laten koken. Breng ze pittig op smaak met peper, zout, nootmuskaat en chilipoeder. Serveer met de geroosterde sneetjes brood.

### **Gevulde groenekoolpakjes**

*Ingrediënten voor 4 personen: 1/2 Flandria groene kool, 1 Flandria tomaat, 1 eetlepel olijfolie, 1 ui, 1 teentje knoflook, 200 g rundergehakt, 2 takjes verse tijm, 1 snuif cayennepeper, peper, zout.*

Maak de bladeren van de kool voorzichtig los van elkaar. Houd de acht mooiste bladeren opzij. Hak de rest van de kool fijn. Blancheer de koolbladeren 3 minuten in gezouten water. Schep ze uit de pan, laat ze uitlekken op keukenpapier en houd ze warm. Pel de tomaat, snijd ze in vieren, verwijder de pitjes en snijd het vruchtvlees in grote stukken.

Verhit de olijfolie, fruit er de gesnipperde ui en het geperste knoflook in. Voeg de tomaten en de gehakte kool toe en laat 10 minuten zachtjes stoven. Voeg dan het rundergehakt toe en laat al roerend bakken tot het gehakt in korrels uiteenvalt. Kruid met peper, zout, de tijmblaadjes en de cayennepeper en laat nog 10 minuten op een zacht vuurtje verder garen. Bekleed vier individuele kommetjes met telkens twee koolbladeren. Vul ze met het stoofsel en vouw de bladeren dicht. Knoop een siertouwtje of wat raffia rond het kommetje zoals de verpakking van een geschenkje.



## *Flandriamail Public*

Februari 2010

Met dank voor opname!

### **Hard van buiten, zacht van binnen...**

Knollen, wortels, kolen... het zijn wat je noemt 'grondige' en soms zelf 'gewichtige' ingrediënten. Van oudsher werd hun voedingswaarde en houdbaarheid geapprecieerd in de soms schaarse wintertijden.

Knolselder is zo'n vaste waarde als het buiten wat kouder wordt.

De knol wordt gekenmerkt door een knoestig uitzicht, een echte 'bodem'look. Je kiest best stevige exemplaren uit: dit kan je testen door eens te kloppen op de knol en te luisteren of die niet te hol klinkt. Koop niet de grootste exemplaren want die kunnen soms wat 'houterig' zijn van binnen.

Ook let je op de buitenkant: die moet stevig zijn en geen zachte plekken vertonen. Soms bezit de knolselder nog wat blad, dat vrij bitter en sterk smaakt. Het blad wordt niet gegeten maar de kwaliteit van het blad is zeker een goede indicatie voor de versheid van de knolselder. Losjes in plastic verpakt, kan de knolselder lang vers blijven in de koelkast.

Knolselder (ook wel knolselderij genoemd) is gezond op tafel en bevat veel ijzer, vezels, vitamines en etherische oliën.

De knolselder wordt altijd geschild waarna het witte vruchtvlees tevoorschijn komt. Hier kun je veel kanten mee op: toevoegen bij een rauwe salade, koken of bakken of pureren samen met aardappel. Gekookt of gebakken krijgt het witte vruchtvlees een zachte, romige smaak.

Om te voorkomen dat het witte vruchtvlees te vlug verkleurt, gebruik je best wat citroensap. Pastinaak en knolraap hebben vergelijkbare eigenschappen.

### *Bereidingstip*

- Snijd de knol doormidden en elke helft in tweeën. Schil alleen de stukken die je zal gebruiken. De snijvlakken van de andere besprenkel je met citroensap tegen bruinverkleuring. Wikkel ze strak in vershoudfolie.
- Knolselderij kun je zowel rauw als gekookt gebruiken. De rauwe groente kun je raspen en gebruiken als broodbeleg of in salades. Of je kan de rauwe groente ook in staafjes of dunne plakjes snijden en als tussendoortje eten. Van knolselderij maak je bovendien lekkere soep. En de gekookte groente kun je met wat aardappelen stampen tot een pittige puree of ze in plakjes serveren bij vis.
- Bewaring: de hele knolselderij bewaar je in een koele berging, aangesneden stukken in de koelkast.

### *Wortel-knolselderij salade met kaas*

*Ingrediënten per persoon: 1 Flandria wortel, ¼ van een Flandria knolselderij, het sap van ½ citroen, 80 g harde kaas (type Oud-Brugge, Comté...), 3 eetlepels lightsladressing, peper, zout, 2 sneden bruin- of volkorenbrood.*

Schraap de wortel schoon en rasp hem. Snijd de schil van het stuk knolselderij en snijd het vruchtvlees in grote stukken. Rasp elk stuk (of snijd het in fijne reepjes). Meng de knolselderij met het citroensap tegen het verkleuren. Meng de wortel met de knolselderij en de in blokjes gesneden kaas.

Doe de salade in een kom en overgiet ze met de dressing. Serveer ze met de geroosterde sneden brood. Meenemen naar het werk? Rooster het brood niet en wikkel het in vershoudfolie. Neem de salade en de dressing mee in aparte doosjes en meng alles aan tafel.

### **Knolselderij met een dipsausje**

*Ingrediënten per persoon: één vierde van een Flandria knolselderij, ½ citroen.*

*Voor de dipsaus: 2 eetlepels magere yoghurt, 1 koffielepel lightmayonaise, 1 eetlepel gehakte peterselie, peper, zout.*

Schil de knolselderij en snijd de groente in staafjes. Besprenkel ze met citroensap tegen het verkleuren. Meng alle ingrediënten voor de dipsaus. Dip de groentestaafjes in het sausje en eet ze.

### **Lasagne van knolselderij met kip en aardappelpuree**

*Ingrediënten voor 4 personen: 4 Flandria tomaten, ½ Flandria knolselder, 2 kippenborstfilets, oregano, 100 g geraspte Parmezaanse kaas, 12 aardappelen, 2 eetlepels magere melk, nootmuskaat, peper en zout.*

Pel de tomaten en snijd ze in plakjes. Schil de knolselderij. Snijd de knol met een scherp mes in dunne plakken. Kook de plakken 10 minuten in gezouten water en schep ze uit de pan. Snijd de kip in reepjes. Bedek de bodem van een grote ovenschaal met plakken knolselderij. Bedek ze met de helft van de plakjes tomaat en van de reepjes kip. Kruid met peper, zout en oregano. Leg een tweede laag knolselderij en bedek ook deze met plakjes tomaat, kippenreepjes en kruiden. Dek af met de rest van knolselderij en bestrooi met de geraspte kaas. Zet de lasagne in een voorverwarmde oven van 180°C en laat 30 minuten bakken. Maak ondertussen de puree: schil de aardappelen, snijd ze in stukjes en laat ze 15 minuten koken. Giet ze af, stamp ze fijn met een pureestamper en meng ze met de melk, peper, zout en nootmuskaat. Doe de puree in een ovenschaal en zet ze nog even bij de lasagne in de oven.

Ook de vele koolsoorten geven 's winters aanleiding tot gezonde en heerlijke combinaties. Rode kool is een heerlijk ouderwetse groente uit grootmoeders keuken en is rijk aan vitamines en calcium. Alle kolen zijn trouwens belangrijke beschermers tegen kanker en ook tegen hart- en vaataandoeningen omdat kolen een beschermend laagje aanbrenge op slagaders waardoor de slagaderwand soepel en verstevigd wordt.

Het snijden van kool verhoogt zelfs het gezondheidsgehalte. Onderzoek in Wageningen (Nederland) wees uit dat wanneer bijvoorbeeld rode of witte kool in reepjes gesneden wordt, de plant reageert met de aanmaak van extra glucosinolaten die kankerwerende eigenschappen bezitten. Deze belangrijke stoffen worden het langst in het lichaam gehouden als de kolen kort gekookt worden.

Ook rode kool laat zich warm en koud genieten. In een fris slaatje verdiept met de prachtig roodgevlamde tot bijna paarse kleur, als basis voor een lekkere wintersoep, of begeleid door een stukje vlees en een mooie natuuraardappel... rode kool zorgt zeker voor variatie in smaak en uitzicht.

### **Hamburgers met kruidige rode kool en appelmoes**

*Ingrediënten voor 4 personen: 1 Flandria rode kool, 4 kruidnagels, 2 jeneverbessen, 1 theelepel kaneelpoeder, 1 laurierblaadje, 12 aardappelen, 3 appels, 2 eetlepels balsamico-azijn, 4 hamburgers, peper en zout*

Verwijder de buitenste bladeren van de kool. Snijd de kool in vieren en snijd de harde stronk weg. Snijd de stukken groente in repen. Breng 1,5 l water aan de kook. Voeg de rode kool toe en laat 10 minuten koken op een hoog vuur. Zet dan het vuur lager. Voeg de kruidnagels, de fijngestampte jeneverbessen, het kaneelpoeder, het laurierblaadje, peper en zout toe. Laat nog 20 minuten zachtjes koken met het deksel op de pan. Schep de kool nu en dan om. Kook de aardappelen. Boor het klokhuis uit de appels, schil de vruchten en snijd ze in vieren. Snijd de partjes in plakjes. Doe ze in een pan met de balsamico-azijn. Breng aan de kook en laat dan zachtjes koken tot moes. Bak de hamburgers zonder vetstof in een grillpan met een antiaanbaklaag (reken 4 minuten aan elke zijde). Kruid ze met peper en zout. Leg een bergje rode kool op elk bord en schik daarop de hamburger. Schep er aardappelen en appelmoes omheen.



## *Flandriamail Public*

Februari 2010

Met dank voor opname!

### **Groenten en fruit... garantie voor een sensuele appetijt?**

Aphrodite was in de Oudheid de godin van de vruchtbaarheid, de zinnelijke liefde en de schoonheid. Een afrodisiacum is dan ook een 'geslachtsdrift stimulerend middel' en als het voeding betreft dus iets wat naast de gewone appetijt ook de seksuele lust opdrijft. De kaart op Valentijnsdag staat dan ook vaak 'bol' van gerechten met al of niet vermeende afrodisiaca zoals oesters, truffels, kaviaar, chocolade, paddenstoelen, selder, tomaat...

Maar klopt er iets van dit verhaal?

Veel van deze zinnenprikkelende eigenschappen zijn gebaseerd op een visuele gelijkenis met een aantal organen of erogene zones bij de mens. Dit afleiden van eigenschappen op basis van het uitzicht, noemt men ook wel de signatuurleer. Rode zuring was bijvoorbeeld goed voor het bloed, en planten die min of meer gelijkenis vertonen met de mannelijke of vrouwelijke geslachtsorganen worden dan beschouwd als stimulerend bij de seksuele omgang. Deze leer maakt natuurlijk sprongen die de nuchtere wetenschappers op vandaag de wenkbrauwen doen fronsen.

Desalniettemin zijn wij ervan overtuigd dat de nodige Flandria-porties op het bord, aanstekelijk kunnen werken. Verleidelijke kleuren, mooie en zelfs wellustige vormen, een maaltijd die sterkt maar licht verteerbaar is... houden een belofte in voor straks.

Een pikante peper blijkt zelfs de afscheiding van endorfines te bevorderen waardoor je vanzelf al wat euforisch wordt. Ook de hartslag wordt door chilipepers sneller, waardoor het lichaam geactiveerd wordt. De asperge levert vitamine E, een vitamine dat de afscheiding van sekshormonen stimuleert.

Bovendien zorgt dagdagelijks gebruik van fruit en groenten voor een gezond lichaam, toch wel een eerste vereiste voor (veel) seksueel plezier.

Een maaltijd met veel fruit en groenten maakt je niet slaperig, in tegenstelling tot een teveel aan vlees en alcohol. En geef toe, een partner die als een blok naast je in slaap valt, biedt nu ook niet meteen de meest erotische aanblik.

En tenslotte, Flandria-kwaliteit maakt ons zo welgezind dat we én met liefde de maaltijd bereiden én met plezier van alles proeven... een liefde die automatisch overslaat op de bevoorrechte tafelgenoten.