

Flandriamail Public

Oktober 2009

Onderwerpen deze maand:

Grappig griezelen en grillen met groenten en fruit!

- ✓ *Hallo... mag Halloween iets meer zijn dan pompoen?*
- ✓ *Op hete kolen... of een winter met kool van bij ons!*
- ✓ *Schaalvergroting of... de groenteterrine als tijdsmanagement!*
- ✓ *Grillen is een winters werkwoord... op de winterbarbecue!*

Dank voor opname en bronvermelding.

Beelden kunnen gratis in hoge resolutie worden opgevraagd bij marketing@lava.be



Flandriamail Public

Oktober 2009

Met dank voor opname!

Grappig griezelen en grillen met groenten en fruit!

De schalen zijn gevuld met voedingsrijke noten, de wintervogels zakken af uit het koude Noorden, de paddenstoelen kleuren het bos in harmonie met het gevallen blad. Het is herfst en straks winter. Tijd voor haardvuur, tijd voor veel babbels en gezelligheid, en tijd voor hartig en lekker gezond eten.

Sowieso leveren groenten en fruit je lichaam de nodige 'winter'weerstand. Een gezonde voeding geeft griep minder kans, ongeacht of die nu van Mexico of van een andere windstreek komt.

Voeg daarbij nog een portie gezonde beweging en het wordt maandenlang genieten van deze andere natuur, een natuur met trager ritme. Een natuur waar we iets kunnen van opsteken.

Flandria is klaar voor een sterk najaar.

De natuur steekt goed in elkaar: nu het fruit wat schaarser wordt, zijn wintergroenten een warme bron van vitamines, mineraalzouten en vezels.

En dat er in november nog wel andere groenten zijn dan de populaire griezelpompoen, daar zal deze mail jullie zeker van overtuigen...

In deze Flandriamail:

- Hallo... mag Halloween iets meer zijn dan pompoen?
- Op hete kolen... of een winter met kool van bij ons!
- Schaalvergroting of ... de groenteterrine als tijdsmanagement!
- Grillen is een winters werkwoord... op de winterbarbecue!



Flandriamail Public

Oktober 2009

Met dank voor opname!

Hallo... mag Halloween iets meer zijn dan pompoen?

Dat de pompoen de griezelgroente bij uitstek is, dat staat buiten kijf. De prachtig warme kleur, de variatie in grootte, de mogelijkheden tot versiering, de lekkere bereidingen als pompoensoep en pompoentaart... Tja, Halloween is altijd een beetje pompoenen. En dat is zelfs historisch gegrond.

Het feest Halloween zoals wij dat nu kennen is ontstaan uit meerdere feesten, gevierd door verschillende culturen:

Shamhain - 1 november

Dit was de Nieuwjaarsviering bij de Oude Kelten in Engeland en Noord-Frankrijk. Het was het einde van het zomerseizoen en het begin van donkere en koude tijden. Dit werd gevierd in de vorm van een oogst- en slachtfest.

Pomponadag - rond 1 november

Oogstfeest bij de Oude Romeinen, gewijd aan de godin Pompona, de godin van het fruit en de tuinen. Je hoort in dat woord duidelijk een verwijzing naar onze 'pompoen'.

Allerheiligen/Allerzielen - 1/2 november

Dodenverering als onderdeel van het christendom.

Vandaag wordt Halloween gevierd op 31 oktober

met zoetigheden, pompoenen, zwarte katten, magie, kwade geesten (cf. Samhain), spoken, skeletten en doodskoppen (cf. Allerheiligen).

Met onze excuses aan de lekkere pompoen, maar dit keer wil Flandria niet de weg van de minste weerstand kiezen.

Nee, er zijn nog grappige griezelgroenten in deze Flandriawereld.

Neem nu simpelweg de aardappel. Niet het grote en soms gevaarlijke werk – pompoenen snijden doen ouders best zelf – maar eerder verrassend fijn. Aardappelmannetjes, tekeningen met aardappeldruk, een camouflagenet vol aardappelgezichtjes. Je zou van minder schrikken. En bovendien, een aardappel is nooit zo maar een aardappel, eenmaal opgediend. Een aardappelpuree kan vorm krijgen, een gezicht, en met de nodige groenten een 'afgrijselijk' lekkere smaak.

Of wat dacht je van een aardappelsneeuwman? De angstaanjagende bintjesYeti? Een combinatie van wortelen, spruitjes in een (horizontale) omgeving van witte selder of een weide van broccoli... en de rest volgt van zelf.

Of hoe groenten op zich een verhaal vormen dat zich in de keuken kan ont-spinnen.

Pompoensoep

Ingrediënten voor 2l soep: 1 middelgrote pompoen, 1 ui, 2 teentjes knoflook, 1 prei, 2 takken groene selderij, 3 tomaten, 1 eetlepel boter, 1,5 l magere kippenbouillon, ½ koffielepel korianderzaadjes, 1 koffielepel komijnzaadjes, ½ theelepel venkelzaadjes, nootmuskaat, peper van de molen, zout.

Was de pompoen. Snijd met een scherp mes de bovenkant recht af. Haal met een lepel met scherpe randen het vruchtvlees uit de pompoen en houd daarbij een dikke rand over zodat de pompoen stevig blijft.

Verwijder de pitjes uit de stukken pompoen en snijd het vruchtvlees in blokjes. Snipper de ui fijn. Pers het knoflook. Maak de prei en de selderij schoon en snijd ze in stukjes. Pel en ontpit de tomaten en snijd het vruchtvlees in grote stukken.

Laat de boter smelten in een grote pan en fruit er de ui, het knoflook en de selderij in op een zacht vuurtje (8 minuten). Voeg de tomaten toe en laat alles zachtjes stoven tot een dikke saus. Voeg nu de bouillon, een snuif nootmuskaat, peper van de molen en een weinig zout toe.

Breng aan de kook, dek de pan af en laat 25 minuten zachtjes koken.

Stamp de specerijen samen fijn in een vijzel.

Mix de soep en dien ze op in de uitgeholde pompoen. Verdeel het specerijenmengsel over de borden en schep de soep er overheen uit.

Presentatietip: serveer de soep in een kleine uitgeholde pompoen.

Om meer kleur te geven aan je soep kan je er paprika (rode of oranje) aan toevoegen.

Spruitjesstampot met kalfsworst

Een heerlijk eenvoudige herfstmaaltijd

Ingrediënten voor 4 personen: 8 middelgrote aardappelen, ½ liter groentebouillon, 600 g spruitjes, 1 teentje knoflook, nootmuskaat, 2 eetlepels (light)room, 1 stukje gemberwortel, 4 kalfsworsten (chipolata), peper en zout.

Schil de aardappelen en laat ze gaarkoken in 3 dl van de groentebouillon.

Spoel de spruitjes en snijd een plakje van de wortelaanzet eraf. Breng de rest van de groentebouillon aan de kook en laat de spruitjes hierin zachtjes koken gedurende 15 minuten.

Schep de spruitjes met een schuimspaan uit de pan en bewaar het kookvocht. Giet de

aardappelen af, voeg de spruitjes toe en stamp ze met een pureestamper samen tot een puree.

Roer het geperste knoflook, vers geraspte nootmuskaat, peper en zout door de puree.

Laat het kookvocht van de spruitjes inkoken tot de helft van het volume. Voeg de room toe en laat nog even doorkoken. Breng op smaak met geraspte gember, peper en een weinig zout.

Bak de kalfsworsten in een grillpan met een antiaanbaklaag. Serveer ze met puree en de saus.



Flandriamail Public

Oktober 2009

Met dank voor opname!

Op hete kolen... of een winter met kool van bij ons!

Niets warmer dan kolen.

Voor alle duidelijkheid: we hebben het wel degelijk over de mooie variatie Flandria-kolen die – mogen we hopen – menig herfst- en wintermenu zullen sieren.

Kolen zijn een grandioze voedingsbron. Als groente het superlatief der superlatieven.

Nochtans niet duur, in ons land overal verkrijgbaar, gevarieerd in kleur- en smaakpalet, te bereiden in veel texturen... en vooral supersupersupergezond.

Rode, groene, witte kool en dan bloemkool, broccoli, spruitjes... Geef toe. Een mens in deze tijden kan niet zonder.

Koud, lauw, warm of gegratineerd, gestoofd met een appeltje en een handvol rozijnen... , of met een vleugje mosterd, een korreltje koriander, in de oven of in de pan, op de grill of gewoon puur puur...

Hier wordt een mens beter van. Het beste onder de zon in de wintermaanden. Voedzaam tot en met, maar arm aan calorieën!

De familie in een (kolen)dop:

- **Kolen** kennen we in onze keuken als wittekool, rodekool of groene kool. Ze behoren tot de familie van sluitkolen of kropkolen. Ook zuurkool behoort tot deze familie.
- **Spruitjes** zijn dan weer een neef van de kolensoort en zijn een controversieel thema in de keuken vooral vanwege hun uitgesproken smaak. Maar net daardoor zijn ze weer anders en vervullen ze in veel trendy restaurants de menukaarten als 'traditional hype'.
- **Bloemkool** is, met zijn extreem uitgegroeide bloeiwijze, echt iets van bij ons à la Flandria. Een bloemkool koop je mooi compact en rond, zonder vlekken en wit van kleur. De knoppen zitten dicht bijeen en de bladeren zijn nog fris, knapperig en mooi groen.
De bladeren van gelijk welke kool maken overigens een fris typisch knapgeluid wanneer ze je met de hand afkraakt.
- **Broccoli** veroverd de harten van alle kookfanaten. Er is de kleur, er is de smaak, er is de complexe mix van gezondheidsbevorderende aspecten. Broccoli ontbreekt nooit in de keuken van de fijnproever, de asceet, de genietter op dieet, kortom... de mens met gezond verstand.

Wat maakt deze familie nu zo uitzonderlijk als het voeding betreft?

- Alle kolen zijn caloriearm en passen dus perfect in elk dieet
- Kolen bevatten veel vezels
- Rijk aan vitamine A, C
- Rijk aan vezels en mineralen
- Groene koolsoorten zijn ook rijk aan antioxidanten zoals polyfenolen en betacaroteen. Deze stoffen zijn vooral belangrijk door hun preventieve werking wat kanker betreft (darmkanker, prostaatkanker...) en gaan ook het verouderingsproces tegen.

Rauw of warm?

Veel mensen denken dat rauwe groenten het meeste voedingselementen bevatten. Op zich waar natuurlijk, want alle elementen zijn aanwezig in de groente zoals ze geteeld of gekocht wordt.

Maar ons lichaam kan niet alle voedingsstoffen rauw opnemen. Zo neemt onze maag het zetmeel in een rauwe aardappel, net zoals bepaalde stoffen in rauwe broccoli of bloemkool moeilijk op. Zeker vezels en eiwitten worden optimaal opgenomen na verhitting.

Broccoli

Broccoli vormt zowat het summum. Uit onderzoek blijkt dat broccoli sulforafaan bevat, die zowel antioxidanten als enzymen in immuuncellen activeert. Alle ingewikkelde chemische formules daargelaten, hoef je alleen te onthouden dat broccoli alle ouderdomsziektes bestrijdt zoals diabetes, reuma, aderverkalking en ook ons immuunsysteem onderhoudt. Dat laatste is zeker niet onbelangrijk willen we ons wapenen tegen een mogelijke griepaanval.

Varkensmignonnette met broccolipuree

Ingrediënten voor 4 personen: 2 stengels broccoli, 300 g bloemige aardappelen, 3 eetlepels melk, 4 varkensmignonnettes, 1 eetlepel mosterd, 1 eetlepel vetstof, peper, zout, nootmuskaat.

Spoel de broccoli. Snijd de roosjes van de stengels en schil de stengels. Laat ze 20 minuten koken in gezouten water en voeg vijf minuten vóór het einde van de kooktijd de roosjes toe. Giet af onder de koudwaterkraan, zodat de broccoli haar kleur behoudt.

Kook ondertussen de geschilde aardappelen gaar in gezouten water.

Stamp de broccoli met de aardappelen en de melk tot een puree. Breng die op smaak met peper, zout en nootmuskaat.

Strijk de mignonnettes in met de mosterd. Bak ze op een niet te hoog vuurtje in de vetstof (2 tot 3 minuten aan weerszijden) en serveer ze met de puree.

Gevulde groenekoolpakjes

Ingrediënten voor 4 personen: 1/2 groene kool, 1 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.

Presentatietip: 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

Oktober 2009

Met dank voor opname!

Schaalvergroting of ... de groenteterrine als tijdsmanagement!

Het dagelijks bereiden van verse groenten vraagt elke dag een beetje tijd. En tijd is nu net wat ontbreekt tijdens wekdagen (en vaak ook tijdens het weekend).

Trendstudies tonen het aan: we weten best wat gezond is, we willen er zelfs iets aan doen, maar onder tijdsdruk kiezen we vaak de weg van de minste weerstand. En dan ligt wat voeding betreft fastfood, de snelle hap, ... voor de hand.

Dus is het een kwestie van clever zijn, de drukke tijden een beetje voor zijn en op die manier jezelf en je gezin beschermen tegen een gewoonte van onevenwichtige voeding.

Marketeers spreken in dat verband van timemanagement.

De boodschap is eenvoudig: op drukke dagen niet zorgen voor overbelasting, maar zeker zorgen dat je lichaam en geest de nodige input krijgt om excellent te werken.

Klinkt eenvoudig.

Is eenvoudig.

Groenteterrines. Een 'schaal'vergroting van je kookkunsten dankzij efficiënte tijdbeheersing. Groenteterrines mogen voor Flandria in elke managementbijbel.

Want deze bereiding geeft een enorme ROI, een enorme 'return on investment'.

De combinatie van veel groenten ineen, het leuke uitzicht én de houdbaarheid van de schotel (toch een paar dagen), maakt dat je zonder problemen gezonde, verse en verrassende voeding op tafel tovert in een mum van tijd. Bijzonder leuk op drukke dagen.

En nu we toch met Flandria-voordelen bezig zijn: ook het jonge volkje dat al eens de neus ophaalt voor een bepaalde (winter)groente blijkt aangetrokken door de kleurrijke variatie en verorbert het een met het ander. In veel gevallen een leuke kennismaking én een flink pak vezels en vitamines rijker.

Ook voor familiefeesten in november en december maakt een groenteterrine het leven als gastvrouw of -heer een stuk draaglijker. En de teenagers-vegetariërs vinden dat alvast keineig tof.

Een plakje uit de groenteterrine kan als speciaal voorgerecht of gecombineerd worden in een hoofdgerecht.

Terrine van ui, wortelen en savooikool

Ingrediënten voor 4 personen:

3 uien, 5 wortelen, 1/4 groene kool (savooikool), 1 cl olijfolie (extra vierge), 2.5 eetlepels mosterd, 3 eieren, 2 theelepels maïszetmeel, peper, zout, 2.5 dl room, cayennepeper, 20g boter (bakboter)

De uien en de koolbladeren schoonmaken. De wortelen schrapen. Voor een terrine voor 8 personen van elke groente 170 gram in kleine blokjes snijden en enkele minuten fruiten in hete

olie. $\frac{2}{3}$ van de mosterd erdoor roeren en laten afkoelen.

De eieren loskloppen en het in wat water opgelost maïszetmeel toevoegen. Goed roeren en bij de groenten voegen.

De bereiding in een goed ingevette terrine- of cakevorm gieten. In een warmwaterbad zetten en gedurende 1 uur laten bakken in een voorverwarmde oven van 180 graden.

De terrine uit de vorm halen en warm of koud opdienen.

De saus maken door de room en de rest van de mosterd samen licht op te kloppen. Op smaak brengen met peper en zout.

Op elk bord een bodempje saus gieten en er een plak van de terrine op schikken.



Flandriamail Public

Oktober 2009

Met dank voor opname!

Grillen, een winters werkwoord... op de winterbarbecue!

Barbecue is voor lange warme zomeravonden. 's Winters nip je desnoods nog eens van een goeie Vlaamse jenever of laat je je gaan met een glühwein op één van de vele kerstmarkten en dat is dat.

Dat had je dan maar gedacht.

Want Flandria-groenten zijn echt wel dé max op een winterbarbecue.

De winterbarbecue... fun met frisse toets en superwarme groenten!

Halloween, Sinterklaas, een verjaardag, een wijkfeestje... het is altijd zoeken naar inspiratie.

Zoals Paul Arden, een Amerikaanse advertising-goeroe, ooit schreef: als je iets denkt, denk dan ook ogenblikkelijk aan het tegengestelde. Soms kom je zo tot verrassende inzichten.

's Zomers buiten en 's winters binnen. De normale gang van zaken.

Maar 's winters buiten?

Het kan.

Het kan zeker.

Outdoor wintergrillen wordt zelfs trendy. Mutsen, sjaals, een dikke trui en/of jas desnoods in alle gekheid aangevuld met een skibril of een gekke nachtlamp of je hoofd... en de sfeer is gezet. Aangepaste verlichting en muziek maken de omkadering.

Koude drankjes houd je lekker ecologisch koel in een ijsbar (die gezien de temperatuur zeker niet vlug smelt). Zo'n ijsbar is met een paar grote ijscubes waartussen drank wordt koelgehouden, zeker op voorhand geen al te grote klus en presenteert prachtig met een lichtaccent daarachter. Zet het jonge volkje maar aan het werk!

Outdoor wintergrillen kan met een gasbarbecue of een vuurkorf of vuurschaal waarop je heerlijke stoofpotjes, soepjes en zelfs chocoladefondues kunt presenteren. Uiteraard kun je ook de zomerbarbecue gebruiken maar hou er rekening mee dat hier veel warmte verloren gaat. Extra verwarming voor de gasten kan komen van buitenkacheltjes die op kolen, hout of gas verwarmen.

En dan is het hot genieten van alle warmte die Flandria-wintergroenten kunnen bieden.

- Een pikant soepje (peper-pompoen, ajuinen, bloemkool, chili-tomaat)
- Een aardappel in de schil of opgevuld met o.a. paddenstoel, fijn spek met broccoli...
- Gegratineerde spruitjes
- Mini-hutsepotporties
- Lauwe broccoli of bloemkool gegrild en aangevuld met parmezaan of een sojasaus
- Prei met balsamicosirop of een romige notensaus...
- Chocoladefondue waarbij stukjes appel en peer hun eigen 'Belgische' mantel krijgen.

Kruidige papillotten met ham en prei en geroosterde aardappelen

Ingrediënten voor 4 personen: 4 preiwitten, 8 vastkokende aardappelen, 4 dikke plakken gekookte ham (elke plak ongeveer 80 g), 5 korianderbolletjes, 1 takje tijm, 1 eetlepel citroensap, 4 eetlepels (light)room, peper en zout

Blancheer de preiwitten 5 minuten in gezouten water of laat ze 8 minuten stomen. Laat ze uitlekken. Schil de aardappelen en snijd ze in dikke plakken. Verhit een grote grillpan zonder vetstof. Leg de aardappelplakken erin en rooster ze eerst 2 minuten aan elke op een hoog vuur. Zet het vuur dan lager en laat de plakken nog een kwartiertje garen. Kruid ze dan met peper en zout. Stamp de korianderkorrels in een vijzel fijn met de blaadjes van de tijm. Roer er het citroensap door. Schik elke plak ham op een vel aluminiumfolie. Schik een stengel prei op de ham en besprenkel de groente met het kruidenmengsel. Rol de ham op. Sluit het vel folie tot een papillot. Laat de papillotten 15 minuten garen in een voorverwarmde oven van 180°C of op je barbecue. Kruid de room met peper en zout. Open de papillotten en verdeel de room over de inhoud. Serveer de papillotten met de aardappelplakjes.