

Flandriamail Public

September 2009

Onderwerpen deze maand:

De mooie nasmaak van de zomer!

- ✓ *Onvergelijkbaar: appels en peren van eigen bodem*
- ✓ *De groentepizza: een landschap vol verrassingen*
- ✓ *Koel bekeken: hou gezonde snacks gezond koel!*

Dank voor opname en bronvermelding.

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



Flandriamail Public

September 2009

Met dank voor opname!

De mooie nasmaak van een mooie zomer!

De tijd is rijp.

Water, grond, zon en een resem biologische processen deden hun werk. Maanden duurt het vooraleer je de tanden kunt zetten in een vleesvaste appel of een sappige peer van dit seizoen. De vruchten kunnen geplukt worden. Sommigen zetten al de toon en tonen het beste van hun schil in de toonbanken van winkels en supermarkten. Met pit wordt de herfstkleur ingezet. Een mooie traditie, een eeuwige mode.

Na de warmte, het lichte en luchtige van de zomermaanden ontstaat de behoefte aan dat ietsje meer. Een lichte maar rijke groentepizza, een toast met champignons en voor wie het nog zelf doet: de superzoete geur van confitueurbereiding die een keuken tot paradijs maakt. De zomerse tijd maakt de herfst en winter warm met diepe volle smaken.

De warmte zindert na. Het blad valt.

Maar dankzij groenten en fruit valt het doek niet over deze zomer!

Nazomerse thema's in deze Flandriamail:

- Onvergelijkbaar: appels en peren van eigen bodem
- De groentepizza: een landschap vol verrassingen
- Koel bekeken: hou gezonde snacks gezond koel!



Flandriamail Public

September 2009

Met dank voor opname!

Onvergelijkbaar: appels en peren van eigen bodem

In onze klimaatzone zijn appels en peren een vaste waarde in het fruitlandschap. Ontelbare tuinen en tuintjes koesteren hun appel- of perenboom. In winkel en supermarkt liggen de mooiste Flandria-exemplaren te blozen en te blinken. Nee, je kunt geen appels met peren vergelijken.

Maar de appels en peren van eigen bodem, van het Flandria-label uiteraard, zijn sowieso onvergelijkbaar.

Second to none... vrij vertaald: niet de eerste de beste!

Van de namen alleen al krijg je het water in de mond. Van appels als Jonagold, Golden Delicious, Cox Orange, Boskoop of Jonagored of peren als Conference, Doyenné of Durondeau ga je bijna dagdromen. Dit prachtige fruit staat synoniem voor zoete sappigheid, veel variatie in smaak én gezondheid. Ze brengen immers tal van essentiële voedingsstoffen aan, zoals voedingsvezels, vitaminen, mineralen en bioactieve stoffen.

Jonagold, de kruising van Golden Delicious en Jonathan, is bij uitstek de populairste Belgische appel.

Een appeltip voor elke weekdag:

- **Een appeltje schillen? Liever niet!**

De schil van de appel bevat enorm veel bioactieve stoffen, meer dan het vruchtvlees. Veel antioxidanten bevinden zich dichtbij de schil, zoals quercetine. Daarom is een appeltje schillen niet echt een goed idee als je optimaal van zijn troeven wil genieten. Veel mensen wantrouwen het soms vettige uitzicht van de schil. Toch is dat een natuurlijk fenomeen, vooral bij bewaarappels. De schil ontwikkelt namelijk tijdens de groei een waslaag die ervoor zorgt dat er kwaliteitsbehoud is: weinig oxidatie, geen ongewenste 'indringers'... Hoe dichter de laag, hoe beter de bewaarkwaliteit. Hoe meer barstjes de schil vertoont, hoe vlugger de appel 'krimpt' en aan kwaliteit verliest.

- **Bewaar een appel koel!**

Appels bewaar je best in het fruitvak van de koelkast. Zo blijven ze langer hun smaak en de volle kwaliteit behouden.

- **Een tabletje vitamine C?**

Op zich bevat een appel niet zo heel veel vitamine C. Maar een appel bevat wel een bom aan antioxidanten en die bewijzen hun diensten als preventiemiddel tegen tal van chronische aandoeningen (bv. hart- en vaatziekten en bepaalde vormen van kanker). Inderdaad: an apple a day keeps the doctor away...

- **Welzijn in plaats van welvaartziekten?**

Een appel is een doortastend en smaakvol tussendoortje. Echt iets om je tanden in te zetten. Droog de appel af met een droge doek en... geniet. Onderzoek wijst uit dat het eten van 1 of 2 appels per dag het risico op diabetes type 2 zou verlagen, het risico op een verhoogd cholesterolniveau kan verminderen en ook gewichtsverlies in de hand kan werken.

- **Bescherming tegen griep**

Bepaalde stoffen in appels (en uien) helpen ons te beschermen tegen het griepvirus. Veel heeft te maken met de aanwezigheid van quercetine, een antioxidant. Deze stof bezit ontstekingswerende eigenschappen en maakt dat het griepvirus moeilijker 'ziek' kan maken. Laat ons duidelijk zijn: de aanbevolen hygiënische maatregelen om een besmetting met griep te voorkomen, blijven natuurlijk van kracht.

Een boompje opzetten over peren

- **2009: een mooi perenjaar!**

Beloftes worden waargemaakt. De perenoogst is niet alleen kwantitatief een succes maar ook kwalitatief van het zoetste en dus beste niveau. De productie is met bijna een derde gestegen en ook de vruchtmaat zit goed. Neem daarbij nog de vele zonuren en je begrijpt dat de peren een toffe zoethouder worden voor de winter.

- **Identikit van onze belangrijkste peren**

Conférence: een slanke eetpeer, groenbruin van uitzicht met sappig wit vruchtvlees. Beperkte bewaartijd.

Doyennée: dikke peer met korte steel, zoet en wit sappig vruchtvlees. Een ideale dessertpeer.

Durondeau: ruwe donkergroene peer met bruinrode blos, wit vruchtvlees met ietwat wrange smaak. Ideaal voor keukenbereidingen en vanaf oktober een prima dessertpeer.

- **Rijpheid van een peer?**

Een peer moet soepel aanvoelen, het steeltje moet goed in de vrucht zitten en de huid mag geen kneuzing vertonen. De rijpheid van de peer kan je 'betasten' net onder de steelinplanting. Een peer koop je best hard en laat je even verder rijpen in de fruitschaal, liefst op een temperatuur rond 18°C.

- **Eventjes door-peren-bomen over gezondheid?**

Een peer brengt weinig calorieën aan (het caloriegehalte wordt hoofdzakelijk bepaald door de koolhydraten), is vezelrijk en levert je net als een appel een mooie portie vitamines, mineralen en bioactieve stoffen.

Perenmoes met druiven.

Ingrediënten per persoon: 1 peer, 1 zakje vanillesuiker, een handvol druiven, 1 eetlepel lichtconfituur.

Schil de peer, snijd ze doormidden en verwijder het klokhuis.

Breng een halve liter water aan de kook met de vanillesuiker. Laat de peerhelften hierin zachtjes koken gedurende 6 minuten. Voeg de gespoelde druiven toe en laat 2 minuten doorkoken. Giet het water af en prak de peren en de druiven tot een moes (de moes hoeft niet fijn te zijn, de stukjes fruit mogen nog zichtbaar zijn). Laat goed afkoelen.

Warm de confituur op in de magnetron.

Verdeel de koude perenmoes over schaalpjes en besprenkel ze met de warme confituur.

Gevulde appel met noten en zure room.

Ingrediënten voor 1 persoon 1 appel, 1 eetlepel walnoten, 1 koffielepel suiker, 1 koffielepel vloeibare honing, 4 eetlepels zure room.

Boor het klokhuis uit de appel maar schil hem niet. Maak de opening bovenaan wat groter.

Hak de noten grof en meng ze met de suiker. Zet de appel rechtop in een klein ovenschaaltje en vul de vrucht met de noten. Giet er de vloeibare honing over en laat 15 minuten garen in een voorverwarmde oven van 200°C.

Klop de zure room op tot hij vrij dik maar nog vloeibaar is.

Leg elke appel op een bord en schep er een lepel room naast.

Appelmoesflip met honing.

Ingrediënten per persoon: 1 Flandria-appel, ½ koffielepel kaneelpoeder, 2 koffielepels vloeibare honing, 1 klein potje magere yoghurt (ijskoud).

Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd het vruchtvlees in stukjes.

Doe de stukjes appel met het kaneelpoeder en 1 eetlepel water in een pan. Breng aan de kook en laat 10 minuten sudderen met het deksel op de pan.

Neem de pan van het vuur, roer de honing goed door de appelmoes en laat afkoelen.

Vul een hoog glas afwisselend met laagjes yoghurt en appelmoes.

Peren met kaneel

Ingrediënten voor 4 personen: 4 peren (Conference), 1 kaneelstok, 4 eetlepels lightconfituur (rode vruchten), 1 koffielepel kaneelpoeder.

Schil de peren, maar laat ze heel en laat de steeltjes aan de vruchten.

Leg ze in een pan met de kaneelstok en de confituur. Overgiet alles met water tot de peren net onder staan. Breng aan de kook en laat 30 minuten koken. Haal de peren uit de pan en laat ze afkoelen. Verwijder de kaneelstok en laat het kookvocht inkoken tot er nog een kleine 2 deciliter overblijft. Laat afkoelen.

Zet elke peer rechtop in een glas en giet er kookvocht over tot de halve hoogte van de peer.

Bestrooi met kaneelpoeder.

Koud of lauwwarm opdienen.



Flandriamail Public

September 2009

Met dank voor opname!

Koel bekeken: hou gezonde snacks gezond koel!

Koelkast en diepvries zijn de bewaarelementen van onze keuken geworden. Ze zijn als het ware 'het zout der keuken'.

Maar zowel rauwe producten als bereide gerechten zijn niet 'eeuwig' houdbaar en kunnen niet voortdurend in en uit de koelkast of diepvries worden gehaald.

Koelen is een manier om ziekteverwekkende bacteriën in de voedingsstoffen geen kans te geven. Onder 7°C planten bacteriën zich minder snel voort, wat de bewaring van gerechten en voedingsstoffen ten goede komt. Boven die temperatuur wordt het risico op voedselvergiftiging relatief groter.

De koudelijn niet onderbreken!

Zeer belangrijk is om de koudelijn niet te onderbreken: een regel die geldt vanaf de aanschaf tot het consumeren van een bereid gerecht.

Wat je in de supermarkt of winkel in de koelkast ziet staan, koop je het laatst en plaats je het eerst terug in de koelkast. Bij elke opwarming van het gerecht of product groeit de kans op voedselvergiftiging. Daarom moeten onderbrekingen zo kort mogelijk en de opwarming zo snel en hevig mogelijk gebeuren.

Tips

Daarom deze tips om veilig, gezond en lang van groenten en gezonde snacks te genieten:

- Werk hygiënisch in de keuken: vaak de handen wassen, propere vaatdoeken, keukenmateriaal nauwkeurig reinigen. Dat komt de bewaringstijd zeker ten goede
- Hou de koelkasttemperatuur op maximaal 7°C, de diepvriestemperatuur moet zeker -18°C halen
- Een lekkere maaltijd bereid met Flandria-groenten om de volgende dag te verorberen? Geen probleem. Maar:
 - koel het gerecht zo snel mogelijk af. Hier is de '2 uur regel' van toepassing: een gerecht dat langer dan 2 uur op kamertemperatuur staat, wordt als niet meer veilig beschouwd.

° Gerechten zijn 2 dagen houdbaar in de koelkast, 3 maanden in de diepvries.

° Koel het gerecht af in een pan met ijskoud water, of verdeel in kleine porties en plaats dan in de koelkast of diepvries

- Indien je restjes eet: warm dan het gerecht zo snel mogelijk op en verhit door en door. Zo geef je bacteriën geen kans.



Flandriamail Public

September 2009

Met dank voor opname!

De groentepizza: een landschap vol verrassingen!

Wat is de troef van een pizza?

- Een gerecht met een ander uitzicht
- Een gerecht dat zich op tafel graag laat delen
- Een gerecht waar je alle kanten mee op kunt
- Een gerecht dat eenmaal voorbereid, nog weinig aandacht vraagt
- Een gerecht dat smakelijk 'vult'.

Wat is de troef van een **groentepizza**?

- Een gerecht met een landschappelijk uitzicht
- Een gerecht dat zich door jong en oud laat proeven
- Een gerecht met enorme Flandria-varianties à la exotique
- Een gerecht dat eenmaal voorbereid, nog weinig aandacht vraagt
- Een gerecht dat zelfs puur vegetarisch enorm smakelijk 'vult'

Een pizza is kort samengevat:

Leuk, smakelijk, gezond, vullend, gevarieerd en altijd een beetje exotisch, zeker als er Flandria-groenten bij te pas komen.

Champignons + tomaat + parmezaan = umami?

De klassieke pizzavulling gebeurt vaak op basis van tomaat, parmezaan of mozzarella.

Daarnaast zijn witloof, champignons, aardappel, spinazie, aubergines, paprika's, ajuinen en courgettes groenten die gemakkelijk hun weg vinden naar de pizzabodem.

Pizza's op basis van tomaten, parmezaan en champignons (de typische pizza al funghi) is een prototype van umami-smaak.

Umami is een van de vijf smaken en zowat de jongste onder de smaken. Hoe kunnen we umami herkennen? Met zout, zuur, zoet en bitter zijn we al zolang vertrouwd dat iedereen weet waarvoor deze smaak staat. Umami is moeilijker in een smaaknotitie om te zetten.

Umami wordt geassocieerd met de noodzakelijke inname van essentiële voedingsstoffen, rijke voedingsstoffen. Geen wonder dat moedermelk een voorname bron is van umami.

Wat ons 'hartig' voorkomt, zal vaak umami bevatten.

In onze keuken vinden we umami terug bij gegiste en gedroogde producten van vlees, melk en sommige groenten. Parmezaanse kaas scoort hier vrij hoog. Net als champignons en tomaten.

Enkele tips voor je begint

- De pizzabodem is een deeg op basis van bloem (niet te veel), verse gist, water en zout.
- Maak de rand iets dikker dan het midden.
- De bodem wordt verdubbeld in dikte tijdens het bakproces
- Gebruik niet te veel ingrediënten
- Overbelast de pizza niet met saus en kaas want zo loop je kans de deeg te verstikken en hou je een kleffe massa over.
- Klein versneden ingrediënten worden sneller gaar, dus plaats deze pas halverwege het bakproces op de pizza
- De vaak stevige umami-smaak van pizza vraagt om een lichtschuimende drank als begeleider. Een lichtalcoholisch maar niet fruitig biertje (pintje, saison,...), een cava, cider, prosecco of cremant ... vormt een mooie combinatie. Champagne eveneens.

Winterse broodpizza

Ingrediënten voor 4 personen: 3 stengels prei, 300 g champignons, ½ knolselderij, 1 grote ui, 1 eetlepel olijfolie, 12 sneetjes bruin- of volkorenbrood, 3 tomaten, 4 dunne plakken gekookte ham, 1 bolletje mozzarella, 100 g geraspte Parmezaanse kaas, 1 koffielepel oregano, peper en zout, de rest van de veldsla van de lunch.

Maak de prei schoon en snijd ze in reepjes. Borstel de champignons schoon en snijd ze in dunne plakjes. Schil de knolselderij en snijd het vruchtvlees in blokjes. Pel de ui en snijd hem in ringen.

Verhit de olijfolie, voeg alle groenten toe en laat ze 15 minuten zachtjes stoven. Kruid met peper en zout.

Snijd de korstjes van het brood. Bekleed een ovenplaat met boterpapier en leg daarop de sneetjes brood naast elkaar. Laat ze goed tegen elkaar aansluiten om een homogene “broodbodem” te krijgen.

Snijd de tomaten in dunne schijven, de ham in reepjes en de mozzarella in flinterdunne plakjes.

Laat de gestoofde groenten uitlekken in een vergiet en verdeel ze over de broodbodem. Beleg de bodem verder met de tomaten, de ham en de mozzarella. Kruid nog wat bij met peper en zout en bestrooi de pizza met de geraspte kaas en de oregano.

Laat 15 minuten bakken in een voorverwarmde oven van 200°C.

Leg blaadjes veldsla op de rand van elk bord. Verdeel de pizza in vier stukken en leg elk stuk op het midden van een bord.

Pizza du chef – je eigen creatie

Pizza kan net je zo moeilijk of gemakkelijk maken als je zelf wil: als bodem kan je brood gebruiken, je kan kant-en-klaar deeg kopen of je kan zelf een gistdeeg maken.

De basis voor de vulling is steeds tomatenpuree waarop je allerlei toppings kan leggen: zowel groenten (tomaat, ui, courgette, artisjok, aubergine, paprika, champignon, broccoli, maïs,.., fruit (ananas) als vis (tonijn, ansjovis, scampi), kaas (mozzarella, gruyère, grana padana, Hollandse kaas, jong of belegen,..), gevogelte of vlees (salami, gehakt,..) komen in aanmerking. Steeds afwerken met geraspte kaas en zo de oven in.

Steeds een succes bij jong en oud! Gemakkelijk, snel en voor ieder wat wils.

Voor meer tips en recepten, kijk op www.flandria.vlam.be en www.alldaylong.be !