

BAGNA CAUDA**Ingrediënten:**

1/2 bloemkool • 1 venkelknol • 1 krop rode sla •
1 gele en 1 rode paprika • 1 bos jonge wortelen •
1/2 witte selder • 1 citroen

voor de saus:

100 g margarine • 1/8 l olijfolie • 4 teentjes look •
8 ansjovisfilets • versgemalen peper (en zout)

Tijd: 30 minuten

Bereiding:

1. Verdeel de bloemkool in roosjes. Blancheer ze een vijftal minuten in kokend water. Spoel de roosjes af onder de koude kraan en laat ze uitlekken.
2. Snijd de schoongemaakte venkelknol en de krop rode sla in vieren. Knijp wat citroensap over de venkel.
3. Snijd de schoongemaakte paprika's in reepjes. Rasp de wortelen en halveer de grootste exemplaren in de lengte.
4. Schik al de groenten op een flinke schaal.
5. Bereid de saus. Verwarm de margarine en de olie samen met de uitgeknepen teentjes look. Voeg er de fijngesneden ansjovisfilets aan toe en kruid met peper en citroensap. Blijf roeren tot de saus romig is. Vooral niet laten koken! Roer de warme saus door een zeef in een kommetje dat op een theelichtje past.
6. Zet alles op tafel en houd de saus onder het eten warm. Dop de stukjes groenten in de saus. Lekker met stokbrood.

**PAELLA UIT ANDALUSIE****Ingrediënten:**

300 g rijst • 5 eetlepels olijfolie • 1 g saffraan •
1 winterwortel • 1 kleine knolselder • 1 ui •
1/2 pompoen • 3 teentjes look •
1 klein blikje kikkererwten • 1 rode paprika •
1 gele paprika • 1 eetlepel verse oregano •
1 eetlepel verse basilicum • cayennepeper (en zout)

voor de saus:

1/2 ui • 2 teentjes look • 1 blik gepureerde tomaten
• 3 eetlepels kappertjes • 1 eetlepel olijfolie •
1 eetlepel suiker • peper (en zout)

Tijd: 50 minuten

Bereiding:

1. Kook de rijst in ruim water met de saffraan gaar.
2. Maak de winterwortel en de knolselder schoon, snijd de wortel in plakjes en de knolselder in stukjes.
3. Snijd de ui grof.
4. Was de paprika's en haal de zaadlijsten eruit, snijd ze in reepjes.
5. Maak de pompoen schoon en snijd deze in halve maantjes.
6. Verhit de olijfolie en bak hierin de ui, de winterwortel en de knolselder gedurende 3 minuten en laat nog 5 minuten zacht opstaan.
7. Doe dan de paprika's en de pompoen erbij en laat zacht pruttelen tot de groenten gaar zijn.
8. Breng op smaak met de kruiden, de look, de cayennepeper (en zout) en meng de groenteschotel met de rijst en de kikkererwten.
9. Bereid de saus. Snijd de uit fijn en zet aan in de olijfolie. Doe de gepureerde tomaten erbij en breng het mengsel geheel op smaak met de kappertjes, peper, (zout) en suiker.
10. Serveer de warme paella met de tomatensaus

Dit is een publicatie van de dienst
gezondheidsvoorlichting en -opvoeding
van de liberale ziekenfondsen in
samenwerking met het Vlaams Instituut
voor Gezondheidspromotie.

Onze adressen

Liberale Mutualiteit Provincie Antwerpen,
Lange Nieuwstraat 109 - 2000 Antwerpen
Tel: 03/203.76.00 - fax 03/225.02.35
E-mail : info@lmpa.be
Website : http://www.lmpa.be

Liberale Mutualiteit van Brabant,
Koninginneplein 51-52 - 1030 Brussel
Tel: 02/209.48.11 - fax 02/219.01.54
E-mail : info@mut403.be
Website : www.mutlibrab.be

Westvlaams Liberaal Ziekenfonds,
Revallpark 1 - 8000 Brugge
Tel: 050/45.01.00 - fax 050/45.01.02
E-mail : info@wlz.be
Website : http://www.wlz.be

Liberale Mutualiteit van Oost-Vlaanderen,
Brabantdam 109 - 9000 Gent
Tel: 09/223.19.76 - fax 09/224.11.74
E-mail : infocomm@libmutov.be
Website : http://www.libmutov.be

Liberale Mutualiteit Limburg,
Geraetsstraat 20 - 3500 Hasselt
Tel: 011/29.10.00 - fax 011/22.20.67
E-mail : info@lml.be
Website : www.lml.be

**Liberale Mutualiteit - Vlaams Gewest,
Mutualité Libérale - Région Flamande**
Prielstraat 22 - 1730 Asse
Tel: 02/452.90.10 - 02/454.06.70 - fax 02/452.62.20
E-mail : info@lmlvg.be
Website : http://www.lmlvg.be

Wist je dat...

- Groenten een groot aantal gezonde stoffen zoals vitaminen, mineralen, water en vezels bevatten.
- Het vitaminegehalte na bereiding van groenten quasi gelijk is voor diepvriesgroenten en verse groenten indien ze op een correcte manier worden bereid (= kooktijd respecteren).
- Het aanbevolen wordt om dagelijks 300 g groenten te eten.
- Deze hoeveelheid groenten kunnen we bereiken door zowel bereide groenten als rauwkost te gebruiken, gespreid over de verschillende maaltijden. Gebruik bij de warme maaltijd steeds een ruime portie groenten: minstens 200 g na bereiding (250 g rauw gewicht) en 100 g rauwkost bij de broodmaaltijd.
- Het belangrijkste is rauwe groenten steeds goed te wassen alvorens ze te verbruiken.
- De consumptie van nitraatrijke groenten best beperkt wordt. Kies dus voor variatie: wissel mogelijk nitraat-rijke groenten af met groenten die geen of weinig nitraten bevatten. Nitraatrijke groenten zijn andijvie, bleekselderij, wortelen, prei, boontjes, bloemkool, chinese kool, koolrabi, postelein, raapstelen, rode bieten, alle soorten sla, spinazie, spitskool, venkel.
- Groenten een bron van vezels zijn.
- Diepvriesgroenten een alternatief zijn voor verse groenten. Ze zijn te verkiezen boven conserven. In conserven zit vaak toegevoegd zout.

Bijzondere weetjes.

- Snijd rauwe lenteprei in dunne ringen en gebruik ze als soepgarnituur.
- Fijngesnipperde prei is een pittige smaakmaker in salades of vinaigrette.
- Erwten kleuren rijstschotels, versieren soep en zijn blikvangers in gemengde slaatjes.

- Let er bij aankoop van jonge worteltjes op dat het groen er fris uitziet. Snijd het na aankoop meteen weg, want het onttrekt het vocht aan de worteltjes zodat ze hun knapperigheid verliezen.
- Malse, jonge spinazieblaadjes hoeven maar heel even gestoofd te worden tot ze slinken.
- Eet alleen in de zomer verse spinazie en sla, wanneer ze minder nitraat bevatten. In de winter koopt u best diepvriesspinazie en ijsbergsla. Verwijder van sla en andijvie de buitenste bladeren en de nerven. Ook van spinazie daalt het nitraatgehalte als de nerven worden verwijderd.
- Gooi restjes van nitraatrijke groenten steeds weg, warm ze nooit op.
- Kook bloemkool niet langer dan 12-13 minuten. Voor stomen reken je ongeveer 20 minuten en in de microgolf duurt dat tussen 5 en 7 minuten.
- Jonge groenten hebben geen lange kooktijd nodig. Blancheer ze gewoon even in water en spoel ze meteen onder de koudwaterkraan. Stoof ze daarna in een beetje braadvocht om ze mooi te laten glanzen.

Bewaartips: het geheim van kersvers.

Tomaten blijven bij kamertemperatuur ongeveer vijf dagen goed, in de koelkast minstens een week.

Komkommer kun je ongeveer drie dagen op een koel, donker plekje bewaren. Is de groente aangesneden, dek het snijvlak dan af met plastic folie. Zo kun je komkommer nog twee dagen bewaren.

Artisjokken bewaar je liever niet langer dan drie dagen. Wikkel ze in een vochtige doek.

Courgettes kun je, gewikkeld in plastic folie of papier, een paar weken in de koelkast bewaren.

Aubergines sla je het liefst zo koel mogelijk op, maar niet in de koelkast. Ze blijven een week goed, maar zonder kelk en steel bederven ze sneller. Bewaar ze ook nooit samen met appels, bananen, tomaten en citrusvruchten, want dan worden ze slap.

Asperges kun je, in een vochtige doek gewikkeld, twee dagen in de koelkast bewaren. Versgeplukte tuinbonen vragen om een koele plaats.

Sla en rauwe spinazie kan je ongeveer twee dagen in de koelkast bewaren, wortelen en radijzen tien tot dertien dagen. Denk eraan: verse groenten die je in de koelkast bewaart, horen wel in de groentela. Gooi verlepte groenten altijd weg.

Groenten bereiden.

Al te vaak wordt nog vergeten dat je zelf voor een groot deel het vitaminegehalte van je maaltijd kan bepalen. De manier waarop het voedsel bereid wordt, bepaalt immers mee de voedingswaarde.

Door volgende regels toe te passen beperk je zoveel mogelijk het vitamineverlies:

- Verwerk groenten zo snel mogelijk na de aankoop en kneus ze zo weinig mogelijk.
- Bewaar groenten altijd op een koele plaats.
- Laat groenten bij het schoonmaken nooit in het water weken.
- Kook groenten in zo weinig mogelijk water, zo kort mogelijk. Groenten moeten beetgaar zijn. Spruitjes vormen een uitzondering en dienen in veel water opgezet te worden.
- Voeg groenten altijd toe aan kokend water en zet ze niet op in koud water.
- Wanneer de groenten in de magnetron bereid worden, dient maar heel weinig water toegevoegd te worden. Diepvriesgroenten worden best in bevroren toestand in de magnetron of in de kookpot opgewarmd. Vooraf ontdooien is niet nodig en veroorzaakt extra vitamineverlies.
- Eet de groenten meteen na de bereiding op: bij het warm houden verliezen ze vitaminen en mineralen.

GROENTENRECEPTEN.

PREI OP EEN BEDJE VAN FRAMBOZENVINAIGRETTE

Ingrediënten:

1 pak stoofprei • 1/2 tomaat • 2 eetlepels bieslook voor de saus:

4 eetlepels zonnebloemolie • 2 eetlepels olijfolie • 2 eetlepels frambozenvinaigrette • 2 eetlepels kookvocht van de prei • 1/2 theelepel suiker • 1/2 theelepel mosterd • peper (en zout)

Tijd: 15 minuten

Bereiding:

1. Maak de prei schoon en verdeel deze in stukken van een viertal centimeter. Voorzie ongeveer 1 stengel stoofprei per persoon.
2. Kook de prei in een weinig water en laat deze uitlekken.
3. Snijd de bieslook en de tomaat in fijne snippers.
4. Bereid de saus. Meng de olie met het kookvocht van de prei en voeg de frambozenvinaigrette toe. Meng het geheel met de mosterd en de suiker en kruid naar smaak.
5. Schik de prei op de borden. Verdeel de vinaigrette over de borden.
6. Bestrooi ieder bord overvloedig met bieslook en tomatensnippers.

