

Inhoud

Inleiding	5
Groente mag de hele dag	6
200 gram: zo gemakkelijk is het	9
Groente kopen	17
Groente koken	22
Groente bewaren	25
Groentewijzer	28
Recepten	35
Index op alfabetische volgorde	124
Index op groentesoort	126

GROENTE MAG DE HELE DAG

Van groente kun je gerust veel eten! Ze bevatten weinig calorieën en veel goede voedingsstoffen, zoals vitamines, mineralen en vezels. Die stoffen heeft je lichaam nodig om goed te kunnen functioneren. Door de vezels voel je je bovendien snel verzadigd, waardoor je makkelijker op gewicht blijft.

Mensen die veel groente en fruit eten hebben een lager risico op hart- en vaatziekten en bepaalde vormen van kanker. Als alle Nederlanders 200 gram groente per dag eten, zou dit leiden tot circa 18.000 minder hartinfarcten en beroerten, is de schatting. Ook kunnen er ongeveer 5.000 sterfgevallen door hart- en vaatziekten en 2.300 sterfgevallen door kanker worden voorkomen. Het eten van meer dan 200 gram groente per dag dringt mogelijk het risico op ziekten nog verder terug.

Geen wonder dus dat daar in de Schijf voor Vijf veel plaats voor is ingeruimd, maar wat zijn groenten eigenlijk? De eetbare onderdelen van een plant noemen we groenten, zoals de wortel, de stengel, scheuten, de bloem, de vrucht of de bladeren. Bij fruit gaat het om de vruchten. Toch is het onderscheid niet altijd duidelijk. Komkommer, paprika, tomaat en eetbare paddenstoelen zijn in feite vruchten of schimmels, maar ze worden toch tot de groenten gerekend. Dat komt omdat de meeste mensen ze op dezelfde manier en dezelfde momenten eten als groenten.

Wat zit er in groente?

In groente zit onder andere vitamine C, vitamine A, foliumzuur, kalium, ijzer en calcium. Ook bevatten ze veel bioactieve stoffen, zoals carotenoïden. Dat zijn stoffen die een overwegend positief effect hebben op de gezondheid. Ondanks dat is nog onduidelijk hoeveel je ervan nodig hebt, er is geen aanbevolen hoeveelheid voor bioactieve stoffen.

Soms kom je wel eens berichten tegen die beweren dat de ene groente gezonder is dan de andere, of dat er méér goede voedingsstoffen zitten in een bepaalde groente. Maar dat is niet zo. Juist de afwisseling is goed. Er is niet één groente die in alle voedingsstoffen kan voorzien. Ieder groente heeft zijn eigen unieke samenstelling. Spruitjes bevatten bijvoorbeeld veel vitamine C, veldsla veel ijzer en doperwten veel vezels. Verschillende soorten groente eten is dus de beste manier om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen.

Ook binnen dezelfde groentesoort kunnen verschillen bestaan. Afhankelijk van het ras, het seizoen, bodem, bemesting en klimaat kunnen de hoeveelheden voedingsstoffen variëren van bijvoorbeeld een prei of een bloemkool. Dit kun je aan de buitenkant niet zien. Ook zijn er geen aanwijzingen dat biologisch geteelde groente meer voedingsstoffen bevat.

Vers en uit blik

Genoeg groente eten is dus goed voor je lichaam. Het maakt niet uit of die groente vers is, of uit pot, blik of diepvries komt. Tegenwoordig gaan er bij het verpakken en invriezen nauwelijks vitamines verloren. Het kan soms voordeliger zijn om ingevroren groente te kopen. En omdat je het langer kunt bewaren, is de kans kleiner dat je het weggooit. Het scheelt geld, is beter voor het milieu en voor je gezondheid is het net zo goed.

Dip of spread

Heb je in het weekend meer tijd en heb je zin in een opkikker? Maak dan eens een lekkere groentespread of -dip om je boterham mee te beleggen. Meng bijvoorbeeld blokjes biet met een dressing van yoghurt en geraspte mierikswortel. Verkruimel er wat geitenkaas over. Smaakt heerlijk op een volkorenbroodje. Of maak een snelle komkommerpickle voor op je broodje kaas. Die maak je zo: schaaf plakjes komkommer en meng deze met wat witte wijnazijn, wat suiker en een mespunt sambal. En wat dacht je van een knapperig broodje, belegd met schijfjes sinaasappel, geraspte wortel met citroen en kaneel?

Salades

Een lekkere salade bij je broodje hoeft helemaal niet veel moeite te kosten. Je kan het serveren als bijgerecht of er zelfs een compleet lunchgerecht of hoofdgerecht van maken. Meng bijvoorbeeld geraspte knolselderij, rammenas of rettich in een kom met een handje gewassen rozijnen, een beetje citroensap en een lepel yoghurt. Of rasp een schoon-gemaakte koolrabi grof en doe er een in blokjes gesneden appel door. Een lepeltje magere slasaus er doorheen en je hebt een lekker bijgerecht voor de lunch. Nog een suggestie: maak een salade van gesneden raddichio, little gem of een andere slasoort, een blikje kidneybonen en een blikje mais. Lekker met een lepeltje magere slasaus of wat azijn.



Soep

Een soepje bij de lunch of tussendoor is een prima manier om aan je 200 gram groente te komen. Je kunt er natuurlijk de groente voor gebruiken die je wilt, of die je nog had liggen. Gebruik ook vooral de groente die op moet.

Een paar suggesties:

- **Variosoep:** fruit een uitje in een beetje olie, voeg in blokjes gesneden winterwortel, knolselderij, pompoen, rode biet of bloemkool toe en doe er een beetje bouillon bij.
- **Maissoep:** verwarm een blikje uitgelekte mais in een klein laagje bouillon en verdun het met een beetje melk. Lekker met een reepje krokant gebakken bacon.
- **Wortelsoep:** kook wortels gaar, pureer ze en verdun ze met een beetje tomatensap.
- **Koude tomatensoep:** pureer een flinke hoeveelheid rijpe tomaten met een sjalotje en een teentje knoflook. Voeg olijfolie en wat azijn toe en laat staan tot het goed afgekoeld is. Heerlijk met klein geknipte kruiden zoals bieslook of selderij.

Als snack of hapje

Een schaal met wortels, minipaprika's, bleekselderij, radijsjes, snacktomaatjes: ook voor tussendoor is groente heel geschikt. Die kun je zo uit het vuistje eten, maar je kunt er ook iets feestelijks van maken: een mooi bekertje met verschillende Julienne gesneden wortels en koolrabi bijvoorbeeld, of een schaal met frisse groenten en een lekkere yoghurt-dip. Of maak een dipsaus van chilisaus met klein gesneden gember en bieslook.

Als je gasten krijgt, kun je wat meer uitpakken. Gril bijvoorbeeld eens dunne plakken aubergine of courgette, bestrijk ze met pesto en rol ze op. Dat worden heerlijke kleine groenterolletjes. Of vul grote champignons of portabella's met een mengsel van blokjes tomaat en paprika, met wat geitenkaas of tonijn erover. Nog een leuk idee: pureer een blikje doperwtjes, verdun het met bouillon en garneer het met een reepje gerookte zalm, een theelepeltje kokosroom of wat wasabi.

Duurzaam groente kopen

Voor het verbouwen van voedsel is energie en (kunst)mest nodig. De groenteteelt heeft daarom invloed op het klimaat. De verwarming en verlichting van kassen kost vooral in de winter veel energie. Dat geldt ook voor het vervoer van groente en het gebruik van machines bij de teelt. Groente is in het algemeen minder milieubelastend dan vlees, zuivel, granen of noten.

Zo kies je duurzaam

Hoe duurzaam de groente die je koopt is, hangt af van verschillende factoren, zoals energieverbruik bij de teelt, transport en landgebruik.

Hieronder zie je welke groente meer duurzaam zijn, en welke minder. Hoe hoger in de lijst, hoe duurzamer.

- Groente van het seizoen en uit de regio
- Knolgroente, zoals wortelen en uien uit Nederland
- Blik- en potgroente
- Diepvriesgroente
- Groente uit Zuid-Europa
- Groente uit Nederland uit de kas in de winter, zoals tomaat, paprika, komkommer, sla
- Groente van buiten Europa per vliegtuig, sperziebonen, peultjes en asperges

Milieu Centraal heeft een groente- en fruitkalender samengesteld, waar je in één oogopslag op kunt zien hoeveel milieubelasting het veroorzaakt om een bepaald product in een bepaald seizoen in de winkel te krijgen. Kijk op www.milieucentraal.nl.



Keurmerken

Keurmerken zijn een ander punt waar je op kunt letten als je groente koopt. Verschillende keurmerken op de verpakking laten zien hoe duurzaam de groente is geteeld.

- Biologisch, zoals het Europees Biologische keurmerk, het EKO-Keurmerk en Demeter
- Erkend Streekproduct, bijvoorbeeld Groene Hoed
- Max Havelaar, op sperziebonen uit Afrika
- Milieukeur, op bijvoorbeeld tomaat

Op www.voedingscentrum.nl/keurmerken kun je zien wat de keurmerken precies betekenen en hoe ze rekening houden met aspecten als dierenwelzijn, eerlijke handel, milieu, klimaat en natuurbehoud.

Biologisch

Het biologisch keurmerk is een van de keurmerken waar je op kunt letten als je duurzamer wilt kiezen. Ook mensen die gezonder willen eten, kiezen hier vaak voor. Sterker nog: voor veel mensen is hun gezondheid de belangrijkste drijfveer om te kiezen voor biologische groente. Maar wat is precies het verschil tussen gewone groente en biologische groente? Maakt het voor je gezondheid of voor het milieu echt uit?

Over dit onderwerp is veel discussie tussen experts onderling, maar ook tussen groenteliefhebbers. We weten dat biologische groenten bijdragen aan biodiversiteit: de biologische groenteteelt zorgt voor meer soorten planten en dieren op de akkers. Wat we ook weten is dat biologische groenten minder resten van bestrijdingsmiddelen bevatten. Dat komt omdat telers geen chemische bestrijdingsmiddelen en kunstmest gebruiken, of alleen natuurlijke methodes, zoals sluipwespen. Ook bevatten ze soms minder nitraat, mogelijk omdat ze minder worden bemest.

Toch is niet aangetoond dat biologische groenten ook gezonder zijn. Het is niet zo dat ze meer vitamines of andere voedingsstoffen bevatten dan gewone groenten. Ook zijn ze niet altijd beter voor het milieu. Omdat de opbrengst vaak lager is, is de milieudruk per kilo niet altijd lager.

GROENTE KOKEN

Groenten zoals broccoli, spruitjes, wortel en venkel zijn erg geschikt om te koken, hoewel (roer)bakken of stomen ook prima gaat. Andere groenten worden weer vaker gebakken of gewokt, zoals paprika, prei, paddenstoelen en paksoi. Waar kun je allemaal rekening mee houden bij het bereiden van groente?

Vitamineverlies

Groente verliest eigenlijk al heel snel na de oogst belangrijke vitamines. Daar kun je zelf helaas niet veel aan doen. Wat je wel zelf kunt doen om het vitamineverlies verder te beperken, is letten op de kooktijd. Tijdens het koken (in water) verliest groente namelijk tussen de 20 tot 50% van de vitamines. Hoe langer je ze kookt, hoe meer vitamines ze verliezen. Dat trekt allemaal in het kookvocht of verdampt. Daarom kun je de groente beter niet langer koken dan voorgeschreven in de Groentewijzer.

Gebruik minder water

Kook groente altijd in weinig water, een klein laagje van één centimeter water is voldoende. Ze worden sneller aan de kook gebracht, je gebruikt minder water en energie en je behoudt de vitamines beter, die in het kookwater trekken. Doe ook altijd een passend deksel op de pan. En snijd groente niet te klein, want hoe kleiner je snijdt hoe meer vitamines er verloren gaan.

Voor broccoli geldt bijvoorbeeld een ideale kooktijd van 4 minuten, voor asperges 8 minuten en voor spruitjes 10 minuten. Ook bij het stomen en blancheren (kort koken) verliest groente vitamines en smaak, maar dit is wel minder dan bij koken. Groente bakken of wokken zorgt voor vitamineverlies. Ook hierbij geldt: hoe korter je (roer)bakt, hoe meer vitamines behouden blijven. Een paar minuten is vaak al genoeg om het beetgaar te maken. Zo blijft de groente knapperiger. Eet je groente uit blik? Verwarm ze dan kort. Dat is voldoende, de groente is namelijk al gaar.

Wil je duurzamer koken? Zet het gas laag en doe altijd de deksel op de pan.

Voorgesneden en ongesneden groente

Het beste kun je kiezen voor ongesneden groente. Daarin zijn de vitamines beter behouden gebleven dan bij voorgesneden groente. Bij het schillen en snijden gaat namelijk vitamine C verloren. Door gesneden groente luchtdicht te verpakken blijft het verlies van vitamine C wel beperkt. Of je verse groente gebruikt of groente uit pot of blik maakt weinig uit. Bij blikgroente en groente uit pot wordt de groente heel snel na de oogst verwerkt, waardoor er nauwelijks vitamines verloren gaan.

Veilig groente koken

Sommige groenten, zoals wortels, komkommer en bleekselderij, zijn rauw te eten. Was ze wel altijd goed, want er kunnen ziekmakende bacteriën op voorkomen, zoals Salmonella en E. coli. Die kunnen een voedselinfectie veroorzaken. Door groente goed te wassen, verwijder je vuil en stof en eventueel aanwezige ziekmakende bacteriën. Kiemgroente zoals taugé en alfalfa kun je beter even onderdompelen in heet water of ze mee verhitten in een gerecht. In het verleden is gebleken dat rauwe kiemgroenten schadelijke bacteriën kunnen bevatten. Als je ze verhit, worden de bacteriën gedood. Ze kunnen dan geen kwaad meer.

Sommige groenten kun je beter niet rauw eten. Aubergine, champignons en andere paddenstoelen, doperwtjes, kousenband, peultjes, snijbonen en sperziebonen moet je altijd verhitten. Deze groenten bevatten rauw namelijk gifstoffen die in hoge hoeveelheden schadelijk kunnen zijn.



Groentesoort	Gram nodig per persoon (ongekookt)	Ideale kooktijd	Waar bewaren ⁽¹⁾	Hoelang bewaren	Wanneer uit Nederland ⁽²⁾				Hele jaar duurzame keuze ⁽³⁾
		minuten			winter	lente	zomer	herfst	
Aardpeer	*	10	koelkast	7	✓			✓	✓
Andijvie	300-350	5	koelkast	2		✓	✓	✓	✓
Artisjok	*	15-45	koelkast	7				✓	
Asperges groen	225	6	koelkast	7					
Asperges wit	250-300	8-10	koelkast	7		✓			
Aubergine	200-250	5	koele plaats	7					
Bataat (Zoete aardappel)	250-300	15	koele plaats	14					✓
Bimi	200	3	koelkast	4					
Bleekselderij	300-350	10	koelkast	7			✓		✓
Bloemkool	250-300	10	koelkast	7		✓	✓	✓	✓
Boerenkool	400-450	20	koele plaats	7	✓			✓	
Bospeen	200-250	8	koelkast	7			✓		✓
Bosui	*	3	koelkast	7			✓		
Broccoli	250-300	4	koelkast	5			✓		✓
Champignons	*	5	koelkast	3	✓	✓	✓	✓	✓
Chinese kool	300-350	8	koelkast	7	✓		✓	✓	✓
Courgette	200-250	5	koele plaats	6					✓
Doperwtten	500-700	8	koelkast	5			✓		
Groene kool	250-300	10	koelkast	7	✓			✓	
IJsbergsla	*	-	koelkast	7			✓	✓	✓
Knolselderij	250-300	15	koelkast	21	✓			✓	✓
Komkommer	*	-	koele plaats	14		✓	✓		✓
Koolraap	250	15	koelkast	35	✓			✓	
Koolrabi	200-250	10	koelkast	7			✓	✓	✓
Kousenband	200-250	15	koele plaats	2			✓		

* Deze groente eet je vaak in combinatie met andere groente. Vul aan met andere groente tot 200 gram.

(1) Zet je koelkast op 4°C, zo bewaar je groente langer. Een koele plaats betekent: een plaats waar het 12-15°C is.

(2) Als 'wanneer uit Nederland' niet aangegeven is, is import een minder milieubelastende keuze.

(3) Het hele jaar heeft de teelt een lage milieubelasting (A- of B-klasse, Milieu Centraal).

Zoete aardappelcurry met boontjes

400 gram zoete aardappel (bataat)

1 flinke winterwortel

1 dunne prei

1 eetlepel olie

½ - 1 eetlepel currypasta

1 klein blik zwarte boontjes

(uitlekgewicht circa 250 g)

½ dl kokosmelk

stukje limoenschil en limoensap

6 takjes koriander of selderij

Schil de zoete aardappelen en snijd ze in blokjes. Maak de wortel en de prei schoon. Snijd de wortel in plakken en de prei in ringen. Fruit de prei zacht in de olie, samen met de currypasta. Voeg de blokjes aardappel en de wortel toe met een paar lepels water en stoof de groente in 10 minuten gaar. Laat de zwarte boontjes uitlekken. Schep de zwarte boontjes en de kokosmelk door de groente en warm het geheel goed door. Maak het gerecht op smaak met wat kleingesneden limoenschil, limoensap en kleingesneden koriander of selderij.

Voedingswaarde per persoon: 445 kcal, 15 g eiwit, 65 g koolhydraten, 10 g vet, waarvan 5 g verzadigd vet, 20 g vezel, 250 g groente, 0,82 g zout

Kopen & Bewaren

Reken op 250-300 gram zoete aardappel per persoon. Bewaar zoete aardappelen buiten de koelkast, ze zijn maximaal 2 weken houdbaar.





Auberginetapenade

Voor 4 sneetjes brood:

1 aubergine

1 kleine rijpe tomaat

6 zwarte olijven

½ teentje knoflook

10 blaadjes basilicum

Lekker bij de lunch, als hapje tussendoor of als voorgerecht.

Was de aubergine en verwijder het kroontje. Prik de aubergine aan alle kanten in met een vork, leg in een braadpan en sluit af met een deksel. Pof de aubergine op matig vuur in circa 30 minuten gaar. De schil zal donker worden. Laat de aubergine in de gesloten pan afkoelen. Schep het vruchtvlees uit de schil. Was de tomaat en rasp of hak hem fijn. Snijd de olijven klein. Pers het halve teentje knoflook uit. Was de basilicum en knip de blaadjes klein. Meng alles door de auberginepuree en maak het op smaak met peper.

Voedingswaarde per persoon: 15 kcal, 1 g eiwit, 2 g koolhydraten, 0 g vet, waarvan 0 g verzadigd vet, 1 g vezel, 25 g groente, 0,18 g zout

M Lekker op geroosterd brood of toast.

Vervang de aubergine door

- 1 klein potje of blikje artisjokkharten (uitlekgewicht circa 100 gram)
- 100 gram uitgelekte kikkererwten met ½ bosje basilicum
- 150 gram gebakken (kastanje)champignons met 2 theelepels tijm

De recepten van de courgetterolletjes en papikarolletjes op de foto staan op pagina 44.

Courgetteratatouille

2 courgettes (500 gram totaal)

1 ui

1 teentje knoflook

2 tomaten

10 olijven

1 eetlepel olijfolie

1 theelepel Provençaalse kruiden

Was de courgettes en verwijder het kroontje. Halveer de courgettes in de lengte. Snijd de helften in plakken. Pel de ui en de knoflook en snijd ze klein. Was de tomaten en snijd het vruchtvlees in blokjes. Halveer de olijven. Verwarm de olie en fruit hierin de ui met de knoflook glazig. Voeg de blokjes tomaat, de courgette, de olijven, Provençaalse kruiden en peper aan de ui toe. Smoor de groente in 5 minuten gaar.

Voedingswaarde per persoon: 125 kcal, 4 g eiwit, 10 g koolhydraten, 7 g vet, waarvan 1 g verzadigd vet, 4 g vezel, 225 g groente, 0,57 g zout

M Lekker met gestoofde vis en aardappelpuree.

Kopen & Bewaren

Reken op 200-250 gram courgette per persoon. Bewaar de groente maximaal 6 dagen op een koele plaats, buiten de koelkast.



Pompoencouscous met rozijnen

1 kleine pompoen (circa 800 gram)

1 ui

stukje gemberwortel (grootte van 1 duim)

2 eetlepels rozijnen

2 eetlepels olie

2 theelepels geraspte sinaasappelschil

½ theelepel gemalen koriander

(ketoembar)

½ theelepel paprikapoeder

½ theelepel gemalen komijn (djinten)

3 dl groentebouillon

1 kaneelstokje

150-200 gram couscous

1 rode peper

8 takjes koriander of selderij

Was de pompoen, snijd hem in stukken en verwijder de draden en pitten. Snijd de stukken pompoen in blokjes. Pel de ui en snijd hem klein. Schil de gember en rasp fijn. Was de rozijnen. Meng 1 eetlepel van de olie met de geraspte sinaasappelschil, de gemalen koriander, het paprikapoeder en de gemalen komijn. Meng de olie door de pompoen en doe dit in een pan. Smoor de pompoen in circa 10 minuten gaar. Breng de groentebouillon aan de kook. Verwarm de rest van de olie en fruit hierin de ui en de rest van de specerijen tot ze gaan geuren. Voeg de couscous toe en schenk de bouillon er bij. Roer met een vork de korrels los en laat de couscous met een deksel op de pan 10 minuten wellen. Maak de peper schoon en snijd hem in dunne ringen. Was de koriander en snijd het klein. Meng de gare pompoen, de ringetjes peper en de kleingesneden koriander door de couscous.

Voedingswaarde per persoon: 530 kcal, 15 g eiwit, 85 g koolhydraten, 10 g vet, waarvan 2 g verzadigd vet, 9 g vezel, 250 g groente, 1,68 g zout

M Lekker met vegetarische roerbakreepjes of reepjes kipfilet.

Marokkaanse stoofschotel met pastinaak

2 pastinaken (circa 300 gram)	½ theelepel kurkuma (geelwortel, koenjit)
1 winterwortel	1 dl groentebouillon
1 dunne prei	6 gedroogde abrikozen
1 eetlepel olie	1 grote pot of groot blik witte bonen (circa 450 gram uitlekgewicht)
1 theelepel komijnzaad	
½ theelepel korianderzaad	
1 gedroogd pepertje	

Schrap de pastinaken en de wortel. Snijd de groente in repen. Maak de prei schoon en snijd in ringen. Verwarm de olie in een braadpan en fruit hierin het komijnzaad, korianderzaad en de kurkuma tot het gaat geuren. Verkruiemel het pepertje er boven. Fruit de prei kort mee. Voeg de pastinaak en de wortel toe met de bouillon en stoof de groente in 10 minuten gaar. Was de abrikozen en knip of snijd ze in reepjes. Laat de witte bonen uitlekken. Meng de witte bonen en de abrikozen door de groente en warm het geheel goed door.

Voedingswaarde per persoon: 445 kcal, 20 g eiwit, 55 g koolhydraten, 10 g vet, waarvan 2 g verzadigd vet, 25 g vezel, 225 g groente, 1,85 g zout

Kopen & Bewaren

Reken op 225 gram pastinaak per persoon. Pastinaak is in de koelkast, ongeveer 2 weken houdbaar.

Pompoensoep met gremolata

400 gram pompoen	± 2½ dl (groente)bouillon
stukje prei	½ citroen (alleen de schil)
mespunt kerrie	4 takjes peterselie
1 eetlepel vloeibare margarine	1 klein teentje knoflook

Was het stuk pompoen en verwijder de draden en pitten. Snijd het stuk in blokjes. Was het stukje prei en snijd het fijn. Fruit de prei met de kerrie in de margarine zacht. Voeg de pompoen en de bouillon toe. Kook de pompoen in 10-15 minuten gaar. Rasp voor de gremolata het gele deel van de schoon geboende citroen af. Was de peterselie en knip het fijn. Hak het schoongemaakte teentje knoflook klein en meng er de peterselie en de geraspte citroenschil door. Pureer de pompoenmassa in de keukenmachine of met een staafmixer. Verdun de puree eventueel met nog wat bouillon of water en maak de soep op smaak met peper. Schep er aan tafel wat van de gremolata op.

Voedingswaarde per persoon: 90 kcal, 2 g eiwit, 6 g koolhydraten, 6 g vet, waarvan 1 g verzadigd vet, 4 g vezel, 140 g groente, 1,42 g zout

M Lekker bij de lunch met volkorenbrood, tussendoor of als voorgerecht.

Kopen & Bewaren

Reken op 300-350 gram pompoen per persoon. Schillen is niet nodig, de schil wordt zacht bij bereiding. Bewaar hele pompoenen op een koele plek. Ze zijn lang houdbaar, tot wel 2 maanden. Heb je een stuk over? Verpak het in huishoudfolie en bewaar het maximaal 5 dagen in de koelkast.

Radicchio rosso met walnoten en croutons

2 kropjes radicchio rosso

1 sneetje (oud) brood

handje walnoten (25 gram)

½ eetlepel olijfolie

2 theelepels balsamicoazijn

2 theelepels honing

Lekker
bij de lunch
of als
voorgerecht.

Was de kropjes radicchio onder stromend water. Halveer de kroppen in de lengte. Snijd een stukje van de steelaanzet, maar zorg er voor dat de bladen er aan blijven. Snijd het brood in dobbelsteentjes. Hak de walnoten grof. Verwarm een koekenpan met een antiaanbaklaag en bak hierin de blokjes brood en de walnoten bruin. Laat op een bord afkoelen. Verwarm de olie in de koekenpan en bak hierin de radicchio aan beide kanten in circa 6 minuten goudbruin. Meng er de azijn en de honing door en smoor de groente nog een paar minuten. Verdeel de warme groente over 2 borden en strooi er de walnoten en croutons over.

Voedingswaarde per persoon: 175 kcal, 5 g eiwit, 10 g koolhydraten, 10 g vet, waarvan 1 g verzadigd vet, 3 g vezel, 60 g groente, 0,24 g zout

Kopen & Bewaren

Reken op 250-300 gram of neem 1 kleine krop per persoon en vul aan met andere groente tot 200 gram. Bewaar radicchio maximaal 1 week in de koelkast.

Posteleinsalade met linzen en tomatendressing

250 gram postelein

1 gegrilde paprika (pot)

150 gram kerstomaatjes

1 sjalotje

½ teentje knoflook

1 eetlepel tomatenketchup

1-2 eetlepels azijn

2 eetlepels olie

4 takjes basilicum

1 blik linzen (circa 250 gram

uitlekgewicht)

Snijd de worteltjes van de postelein. Was de postelein voorzichtig in ruim koud water en laat goed uitlekken. Snijd de paprika in smalle repen. Was de tomaatjes en halveer ze. Pel het sjalotje en de knoflook. Pureer het sjalotje met de knoflook, 5 kerstomaatjes, de tomatenketchup, azijn, de olie en de gewassen basilicum tot een dressing. Laat de linzen uitlekken en meng de dressing er door. Meng de groente er door.

Voedingswaarde per persoon: 270 kcal, 15 g eiwit, 20 g koolhydraten, 10 g vet, waarvan 2 g verzadigd vet, 10 g vezel, 200 g groente, 1,06 g zout

 Lekker met volkorenbrood.

Kopen & Bewaren

Reken op 350-400 gram postelein per persoon. Bewaar postelein maximaal 2 dagen in de koelkast, in een open plastic zak.

Spitskool en paprika geroerbakt met noedels

1 kleine spitskool (circa 500 gram)

1 rode paprika

100 gram diepvries doperwtjes of

1 klein blikje doperwten

150 - 200 gram mie

1 eetlepel olie

200 gram gekruide tofu roerbakreepjes

½ eetlepel kerrie

1 dl groentebouillon

sojasaus

2 eetlepels pinda's

Was de spitskool onder stromend water. Snijd hem in de lengte door, verwijder eventueel de buitenste bladeren en snijd de stronk eruit. Snijd de kool in repen. Maak de paprika schoon en snijd hem in blokjes. Laat de doperwtjes uitlekken. Kook de mie in ruim water volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Verwarm de olie in een wok of braadpan en roerbak hierin de tofureepjes enkele minuten. Voeg de spitskool, paprika, doperwten en de kerrie toe en roerbak dit kort mee. Giet er de bouillon bij en laat de groente in circa 8 minuten verder gaar stoven. Voeg de uitgelekte mie toe en maak het gerecht op smaak met wat sojasaus. Hak de pinda's grof en strooi ze er over.

Voedingswaarde per persoon: 725 kcal, 35 g eiwit, 85 g koolhydraten, 25 g vet, waarvan 4 g verzadigd vet, 15 g vezel, 200 g groente, 1,06 g zout

Kopen & Bewaren

Reken op 250-300 gram spitskool per persoon. Spitskool is ongeveer 1 week in de koelkast te bewaren.



Index op alfabetische volgorde

Aardappelcurry met boontjes, zoete	36
Andijvie geroerbakt met sesam en gember	38
Ansjovisdip (Anchoïde)	116
Asperges met lenteboter	41
Auberginerolletjes met uiensaus, gevulde	39
Auberginetapenade	43
Bimisalade met tahin, honing en citroen	46
Bloemkool-waterkerssoep, romige	104
Bloemkoolsoep met kokos en koriander, Oosterse	45
Boerenkoolschotel uit Groningen	50
Broccoli met penne, vlees en citroen	49
Chinese kool met sojasaus, pittige	51
Coleslaw, Hawaiian	109
Courgetteratatouille	52
Courgetterolletjes	44
Doperwtjes en peultjes met geroerbakte kip	56
Doperwtjesspread	78
Dressings	82
Groene kool met ham en champignons	54
Knolselderijsoep met chili-olie	57
Koolraap met kaneel en kruidnagel, gekaramelliseerde	59
Koolrabisalade met tuinkers	123
Marokkaanse stoofschotel met pastinaak	68
Mie met paksoi en rundvlees	63
Paddenstoelen, bruschetta met	62
Paddenstoelen, springrolls met	60
Paprikadip	115
Paprikarolletjes	44
Paprikasandwich met kip	119
Paprikaspread	78
Pompoencouscous met rozijnen	67

Pompoensoep met gremolata	69
Posteleinsalade met linzen en tomatendressing	75
Raapsteeltjessalade met radijs, knapperige	70
Radicchio rosso met walnoten en croutons	74
Rammenassalade of rettichsalade met appel	73
Ravioli met spinazie en rauwe ham	87
Rijst met geroosterde groente, kip en tzatziki	110
Rodekool met cranberries	83
Rode uienpizza met geitenkaas	101
Schorseneren met champignons	79
Sla met diverse dressings	80
Snijboontjes met witte bonen en feta	86
Spaghetti met tomaatjes en olijven	93
Sperziebonensalade met ei en citroen	85
Spitskool en paprika geroerbakt met noedels	88
Spruitjes, spicy	91
Stamppotje met veldsla, Italiaans	99
Tabouleh met komkommer, tomaten en kruiden	96
Tagliatelle met paprika en vis	65
Taugé en champignons met tofu	92
Tomatensoep met tuinboontjes	95
Tuinbonendip	115
Tuinbonensalade	98
Venkelsalade met varkenshaasreepjes	106
Wintergroente met aardappelen en walnotenpesto, geroosterde	112
Witlof met appel, geroerbakt	117
Wortelsalade met koriander	105
Wortelspread	76
Zeekraal met gestoofde zalm	120
Zoete ui, gegrild met kikkererwtensalade	102
Zomergroente van de barbecue met peterseliroom	111
Zuurkool, broodje	122