

kook ook

Groente



KOSMOS

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



Inhoud

Inleiding	7
Ontbijt en lunch met groente	11
Groentesnacks	35
Groene voorgerechten	51
Snelle hoofdgerechten met groente	63
Weekendgerechten met groente	85
Groente voor erbij	107
Kidstoppers met groente	125
Register	140



Inleiding

Groenten zijn er in alle soorten en maten, variërend van bladgroenten tot koolsoorten en stengelgroenten. En hoewel het aanbod verse groenten uit eigen land in de zomer misschien het grootst is, kun je het hele jaar door gezond en gevarieerd groente eten. In *Kook ook Groente* vind je alles voor je dagelijkse portie groente, van ontbijt tot lunch, van weekendrecepten tot kidstoppers. Maar eerst... de basis!

Groente: wat is wat?

Bladgroenten

Bladgroenten zijn alle groenten waarvan de bladeren rauw of gekookt gegeten kunnen worden. De meeste bladgroenten zijn groen, op wat uitzonderingen na (zoals witlof). Denk bijvoorbeeld aan spinazie, andijvie, boerenkool, bietenloof, raapstelen en alle slasoorten. Doordat bladgroenten vaak veel vocht bevatten, hoef je bij het koken maar weinig vocht toe te voegen. Met het schoonmaken hoef je vaak alleen de verkleurde en vieze bladeren te verwijderen en de groente te wassen. Om de bladeren kleiner te maken kun je ze vaak gewoon met de hand scheuren. De iets hardere bladgroenten snijd je met een mes in repen.

Koolgroenten

Kolen heb je in vele soorten en maten: van een gesloten krop (sluitkool, die je op een koele en droge plaats soms wel weken kunt bewaren) tot kool in struikvorm (zoals boerenkool) en losbladige kool (gele en groene savooienkool). Daarnaast zijn er nog de andere koolsoorten: spruitjes, bloemkool en broccoli. Deze laatste twee zijn eigenlijk de ontwikkelde bloemknoppen van de koolplant. De belangrijkste tip voor het bereiden van kool is: kook kool kort! Niet alleen blijft hij zo knapperig, ook voorkom je zo de bekende 'koollucht'.

Wortels en knollen

Aardappelen, schorseneren, knolselderij, rettich, radijsjes, cassave, bataten (zoete aardappelen), bospeen, pastinaak en de koolraap... allemaal wortels en knollen. Ze groeien ondergronds en zijn over het algemeen lang houdbaar. Een eerste tip: koop liever iets te kleine knollen en wortels dan te grote; grotere zijn namelijk minder lekker. Belangrijk is om ze direct na aankoop in een geperforeerde plastic zak in de koelkast (of op keldertemperatuur) te bewaren. Bewaar aardappelen nooit in de koelkast!

Stengelgroenten

Stengelgroenten groeien – in tegenstelling tot wortels en knollen – bijna allemaal boven de grond. Snijbiet, asperges (zowel wit als groen), artisjok, bleekselderij en venkel zijn voorbeelden van stengelgroenten. Vooral asperges spreken tot de verbeelding: we kunnen de in Nederland zo geliefde witte asperges uit Limburg maar een aantal weken per jaar eten. Witte asperges groeien ondergronds, wat ook de witte kleur verklaart: er komt namelijk geen zonlicht bij. Groene asperges komen wel bovengronds en krijgen zo hun groene kleur. Het aspergeseizoen loopt van eind april tot eind juni.

Vruchtgroenten

Vruchtgroenten kun je in twee groepen onderverdelen: de pompoenen en de nachtschades. De pompoenfamilie bestaat

uit alle pompoen- en kalebassoorten, maar ook courgettes, komkommers, augurken en meloenen behoren tot deze familie. Aubergines, tomaten en paprika's horen bij de nachtschadefamilie. Avocado's zijn buitenbeentjes, want die behoren tot geen van deze families. Eigenlijk zijn het zelfs (steen)vruchten.

Uien en aanverwanten

De uienfamilie is groot: van rode, witte en zoete uien tot prei, sjalotjes en knoflook. Uien kun je het best op een koele, droge plek bewaren. Als je er eenmaal mee aan de slag gaat, kom je al gauw achter een vervelende bijwerking van uien: tranende ogen. Echt voorkomen dat je gaat tranen, lukt je niet (het stofje zit nu eenmaal in de ui en komt vrij bij het snijden). Het scheidt wel als je een scherp mes gebruikt of de ui in een foodprocessor snijdt.

Paddenstoelen

Als laatste zijn er nog paddenstoelen. Als laatste zijn er nog paddenstoelen. Over de hele wereld zijn er meer dan 40.000 verschillende soorten! In Nederland kennen we er zo'n kleine 2000. Als je paddenstoelen koopt, is het belangrijk dat ze vochtig en een beetje stevig aanvoelen. Het schoonmaken van paddenstoelen is eenvoudig: even goed schoonborstelen is genoeg. Belangrijk is vooral om ze niet met water schoon te maken, want dan zuigen de paddenstoelen zich vol. Maak ze alleen met water schoon als ze echt vies zijn.

Bewaren van groente

In de zomer is het aanbod van verse groenten het grootst. In de winter kun je traditionele wintergewassen zoals kool, knolselderij en winterpeen afwisselen met kasgroenten en/of groenten die uit het buitenland komen. Voor verse groenten geldt dat je ze niet te lang van tevoren



moeten inkopen. De meeste groenten verliezen bij het ouder worden namelijk veel van hun voedingsstoffen en smaak. Als je groenten na aankoop toch iets langer wilt bewaren, verpak ze dan in een geperforeerde plastic zak en leg de zak in de groentela van de koelkast.

Groente & fabels

Er zijn nogal wat fabeltjes rond groenten. Is diepvries bijvoorbeeld net zo gezond als vers? En is rauwkost eigenlijk wel gezonder dan gekookte groente? In *Kook ook Groente* vind je de waarheid over enkele fabels.

- *Rauw gezonder dan gekookt.* Daar zijn twee antwoorden op mogelijk: door groenten te koken kun je er gemakkelijker voedingsstoffen uit opnemen dan uit rauwe groenten. Maar door ze te koken gaan er wel veel van die gezonde voedingsstoffen verloren. Daarom is afwisselen de beste tip!
- *Diepvries gezonder dan vers.* Diepvriesgroenten bevatten net zo veel of soms zelfs iets meer vitamines dan verse groenten. Dat komt omdat groente kort na het oogsten wordt ingevroren. Als verse groente wat langer ligt, neemt de hoeveelheid vitamines iets af. Uiteraard geldt dit niet voor alle groentesoorten. Sla eet je niet uit de diepvries, maar vers!
- *Groente? Ik neem een vitaminepil!* Dat is een makkelijke: niet doen. Naast vitamines bevatten groenten nog veel meer stoffen die het lichaam nodig heeft: vezels, antioxidanten enzovoort. Daarom is het altijd aan te raden om groente te eten.
- *Voorgesneden groenten bevatten minder vitamine C.* Voorgesneden groente wordt – door de voorbehandeling – vaak langer bewaard dan verse groente. Daardoor kunnen meer voedingsstoffen verloren gaan. Bewaar voorgesneden groente na openen hooguit een dag.
- *Kun je spinazie nog een keer opwarmen?* De waarschuwing dat je nitraatrijke groenten niet twee keer kunt verwarmen, komt uit de tijd dat niet iedereen een koelkast had. De bacteriën die nitraat omzetten in het gevaarlijkere nitriet kunnen het best leven in lauwwarme omgevingen. Omdat je in een koelkast eenmaal gekookte spinazie snel kunt koelen, is de kans op nitrietvorming nihil. Wel is het voor zwakkere mensen – zoals kinderen, zwangere vrouwen en ouderen – raadzaam om op te passen met spinazie die niet vers is.
- *Groente vult de maag.* Dat is zeker waar. Groenten bevatten veel voedingsvezels die je een vol gevoel geven. Daarnaast bevatten ze weinig calorieën – kiezen voor groenten is dus een gezonde keus. Belangrijke vezelleveranciers zijn broccoli, rodekool en wortels. Het maakt niet uit of je groenten vers eet of uit blik of diepvries.
- *20% groente en 80% vlees?* Draai het liever om: 20% vlees en 80% groente! Dat is niet alleen goed voor het milieu, maar ook voor onze gezondheid en uiteindelijk zelfs voor onze portemonnee.
- *Is biologisch beter?* Ja en nee. Voor je gezondheid geldt dat niet per se, maar voor de natuur natuurlijk wel. Door biologische groenten te kopen en te eten stimuleer je biologische landbouw. Ook kun je je beter gaan voelen door biologische groenten, al komt dat vaak door het 'goede gevoel' bij het kopen ervan...

***Kook ook Groente* bestaat uit zeven hoofdstukken: van lunch tot voorgerecht en van snel hoofdgerecht voor een drukke doordeweekse dag tot kidstoppers waardoor alle kids hun bord leegeten. Laat je inspireren, want groente eten kan ook met variatie!**



Ontbijt en lunch met groente

Een ontbijt of lunch met brood kennen we allemaal. Maar wist je dat je met groente ook een heerlijk ontbijt of een fantastische lunch kunt maken? Van een snelle smoothie tot goed gevulde omelet, allemaal met groente in de hoofdrol.





Bagels met roomkaas en olijven

voor 2 personen | bereiding: 5-10 min

2 bagels
2 flinke el roomkaas
1 el kleine zwarte olijven
zonder pit, grofgehakt
½ el (blad)peterselie,
gehakt
½ el kappertjes
1 gegrilde paprika in repen
zout en (versgemalen)
zwarte peper

- Snijd de bagels door en rooster ze in een broodrooster. Laat ze afkoelen. Bestrijk ze met roomkaas.

- Schep de olijven om met de peterselie, kappertjes en gegrilde paprika. Verdeel het mengsel over de bagels en bestrooi naar smaak met zout en (versgemalen) peper.

Tip: Vervang het olijfmengsel door snippers gerookte zalm voor een visvariant.



Broodbloemen met spinazie en feta

voor 12 broodbloemen | bereiding: 40 min | rijzen: 2 uur | oven: 20-25 min

- 500 g volkorentarwemeel
 - 20 g verse gist of
 - 1 zakje gedroogde gist (10 g)
 - 10 g zout, plus extra
 - 2 tl gemalen komijn
 - 6 el olijfolie
 - 6 knoflooktenen
 - 1 kg bladspinazie
 - (versgemalen) zwarte peper
 - 3 lente-uitjes, in ringetjes
 - 200 g Griekse feta, verkruid
- Doe het meel in een kom. Wrijf verse gist erboven fijn (of strooi de gedroogde gist erover) en meng door het meel. Meng het zout en 1 theelepel komijn erdoor. Maak in het midden een kuiltje en schenk er 2 eetlepels olijfolie en 250 ml lauwwarm water bij. Meng tot een zacht deeg. Laat dit 15 minuten staan.
 - Bestrijk het werkvlak met olie. Kneed hierop het deeg in 5-10 minuten soepel en elastisch. Vorm een bal, leg die terug in de kom, dek af met plasticfolie en laat op een warme plek 1 uur rijzen tot het volume verdubbeld is.
 - Hak 2 knoflooktenen fijn en fruit ze in een wok glazig. Voeg de spinazie toe en roerbak tot het slinkt. Laat het vocht zo veel mogelijk verdampen. Breng op smaak met zout, peper en een snuffje komijn.
 - Snijd 4 knoflooktenen in plakjes en meng met 2 eetlepels olijfolie en 1 theelepel komijn.
 - Bestrijk het werkvlak met olie. Rol het deeg uit tot een van lap 50 × 30 cm en 0,75 cm dik. Strijk de spinazie erover uit en verdeel de lente-uitjes, feta en plakjes knoflook erover. Rol het deeg losjes op; begin aan een korte kant. Snijd de deegrol in 12 plakken en leg deze op een met bakpapier beklede bakplaat. Dek af met een met bloem bestoven doek en laat 1 uur rijzen.
 - Verwarm de oven voor op 200 °C. Schuif de bakplaat in het midden van de oven en bak het brood in 20-25 minuten goudbruin en gaar. Laat het brood uit de oven afkoelen op een rooster.



Clubsandwich met geroosterde groenten en kaas

voor 2 sandwiches | bereiding: 10 min

6 plakken zuurdesembrood
 250 g groenten,
 bijv. paprika, courgette en ui,
 in grote stukken gesneden
 1½ el olijfolie
 zout en (versgemalen)
 zwarte peper
 2 el (knoflook)mayonaise
 75 g gesneden kipfilet
 (vleeswaar)
 50 g grofgeraspte
 Parmezaanse kaas

- Rooster het brood heel licht in een broodrooster of een droge koekenpan. Doe de groenten in een kom en meng ze met de olie. Verhit een grillpan met antiaanbaklaag. Grill de groenten circa 2 minuten aan elke kant en bestrooi ze met zout en peper.

- Bestrijk een snee brood met de (knoflook) mayonaise. Leg daarop wat kipfilet, Parmezaanse kaas en gegrilde groenten en dek af met een snee brood die aan de bovenkant is besmeerd met mayonaise. Beleg deze weer met kip, kaas en groenten en leg daarop een aan de onderkant besmeerde boterham. Zet het brood vast met een satéprikker.

Tip: Geserveerd met een gemengde salade en naturelchips is dit een complete maaltijd.