

Ontspannen

Lekker eten, lekker leven

Leidschendam
Krantje
16 sept 2010

Puur

Een vriendin heeft een kas aan huis, waar groente- en fruitsoorten welig tieren. Ze kan me niet blijer maken door met enige regelmaat wat groente of fruit toe te schuiven. Echt, haar tomaten smaken net zo lekker als de hemelgeprezen Italiaanse soortgenoten en haar courgettes zijn groot, mals en sappig. Puur is hier het toerwoord. Telen zonder kunstmatige toevoegingen.

Eten met de seizoenen mee. Dat is toch het lekkerst. Voor mij bijvoorbeeld geen aardbeien met kerst, want ze smaken me niet. Dat mijn liefde voor puur proeven wordt gedeeld, merk ik aan het steeds ruimere aanbod van biologische producten in de winkels. Mensen kiezen bewuster. En dat is maar goed ook. Zo wordt het milieu ontlast en krijgen we goede voedingsstoffen binnen. Met de vele producten die nu verkrijgbaar zijn, geef ik je wederom lekkere recepten, ditmaal uit het boek Voedingspiramide van Louise Wittman en Mirjam Bakker. Om puur te proeven, en te genieten!

Mieke van Laarhoven, Culinair journalist



zuivelproducten. En elke dag kun je de 'daghap' kopen, die wekelijks van samenstelling verandert en producten van het seizoen

Proeven bij:

Niven Delicious

Voorburg is een delicatessenwinkelrijker. Sinds kort pronkt er in de Herenstraat een prachtige zaak van



Recepten

Zalmpakketje met pesto

Avondmaaltijd voor 2 personen

- 1 bosje basilicum
- 1 el pijnboompitten
- 1 teen knoflook
- 2 el olijfolie
- 2 biologische zalmfilets van ca. 125 g
- 2 grote stukken bakpapier
- zout, peper

Verwarm de oven voor op 200 graden. Maal voor de pesto de basilicum in een keukenmachine fijn met de pijnboompitten en de gepelde teen knoflook. Meng er de olie door en breng de pesto pittig op smaak met zout en peper. Leg de zalmfilets in het midden van het bakpapier; schep de pesto erover. Vouw het bakpapier eromheen dicht. Gaar de zalm in ca. 20 minuten in de oven. Lekker met bospeen.

Gado-gado

Avondmaaltijd voor 4 personen

- 6 eieren
- 1 blok tahoe of tofu (ca. 250 g)
- 1 el olie
- 300 g sperzieboontjes

- 400 g Chinese kool
- 1 komkommer
- 150 taugé
- 250 g cherrytomaatjes
- 4 el ketjap manis
- 1 tl sambal
- 200 g (ongezoete) pindaakaas
- 4 teenijes knoflook
- 2-3 el citroensap

Kook de eieren in ca. 10 minuten hard, laat ze schrikken en afkoelen. Snijd de tahoe in 12 plakjes en dep ze droog met keukenpapier. Verhit de olie in een koekenpan en bak de plakjes aan beide kanten bruin. Haal de boontjes af en kook of stoom ze ca. 2 minuten, spoel ze af onder koud water en laat ze afkoelen. Snijd de Chinese kool in repen en stoom of kook ze 2 minuten. Snijd de komkommer in plakjes. Spoel de taugé af met kokend water. Pel de eieren en halveer ze. Leg alle groenten plus de tomaatjes, ei en tahoeplakken op schalen. Meng de ketjap en sambal door de pindaakaas, pel de knoflook en pers hem erboven uit. Verdun het mengsel met heet water tot sausdikte. Breng de saus op smaak met citroensap en serveer deze erbij.