

Lekker eten

ONDER REDACTIE VAN ANITA VLAAR



Vitamine C-salade

De nieuwe oogst citrusfruit ligt in de winkel op het moment dat bij ons het verkoudheidsseizoen begint. Alle reden om zo vaak mogelijk je tanden te zetten in verse grapefruits, sinaas-appels en citroenen.

Voor 4 personen

• 75 g rucola • 100 g gekleurde snoeptomaatjes • 2 verse grapefruits • 2 eetrijpe avocado's • 125 g feta

Voor de dressing: • sap van ½ citroen • 2 el vloeibare honing • 4 el extra vergine olijfolie • 1 el verse tijmblaadjes • zout, peper • 4 el zonnebloempitten

Verdeel de rucola over vier borden of één schaal. Halveer de snoeptomaatjes. Pel of schil de grapefruits met een scherp mesje en verwijder de partjes uit de vliesjes. Schil en ontpit de avocado en snijd in plakjes. Snijd de feta in blokjes. Verdeel alles over de rucola. Klop de ingrediënten voor de dressing tot een lobbige mengsel en druppel over de salade. Bestrooi met pitten en serveer.

Recept



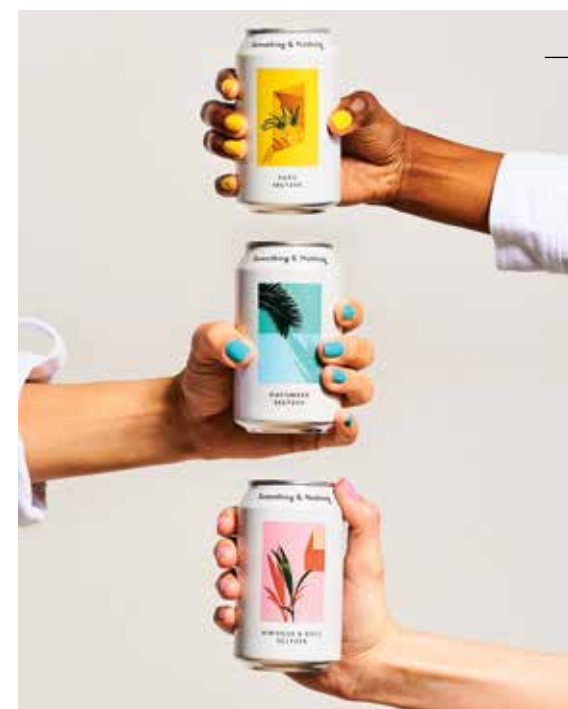
Kaas boven kaas

DE PLANTAARDIGE KAASJES VAN WILLICROFT VEROVEREN DE SUPERMARKT. NA HUN THIS IS NOT CHEESE SAUCE EN -FONDUE IS ER OOK NOG THIS IS NOT CREAM CHEESE IN VERSCHILLENDE SMAKEN EN GERASPTE ITALIAN STYLE THIS IS NOT GRATED CHEESE.

Meer informatie: willicroft.com



1



2

In geuren en kleuren

OF JE NU ZIN HEBT IN EEN KLASSIEKE ESPRESSO, EEN LUNGO ULTIMO OF EEN DECAF, MET DIT KOFFIECUPS ASSORTIPAKKET HEB JE ALLE NEGEN SMAKEN IN ÉÉN KEER IN HUIS. € 30 voor 12x24 stuks (hema.nl).



Vragen aan



Maartje Rutten

Maartje Rutten, achtste generatie en verantwoordelijk voor de marketing van familiebedrijf Gulpener. De brouwerij introduceerde onlangs Sterk Rogge, een biologisch, fruitig bierje met veel mout dat wordt gebrouwen met lokaal geteeld oergraan. Info: gulpener.nl

Waarom oergranen?

“Afgelopen zomer hebben wij ons nieuwe brouwhuis in gebruik genomen, het meest duurzame van Europa. Dankzij een nieuw filterproces kunnen we nu ook (oer)granen gebruiken. We kozen samen met bio-boer Felix Huntjens voor rogge uit de regio. De herintroductie van oergranen is goed voor de biodiversiteit en voor de bodem, omdat ze onbespoten zijn.”

Werken jullie vaker samen met lokale boeren?

“Dat doen we al sinds de jaren negentig. Mijn vader Paul wilde toen al duurzaam en lokaal produceren. Daar werd raar tegenaan gekeken, ook vanwege de kosten. Maar als je idealen hebt, dan gaat het daar niet over.”

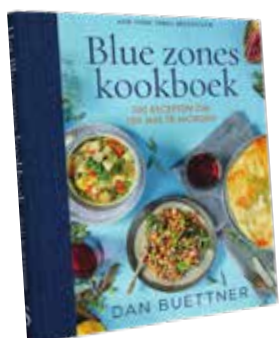
Nog meer duurzame plannen?

“Begin dit jaar introduceren we een bier met emmertarwe. Hiervoor werken we samen met bio-boeren Graven Leopold en Johannes D'Ansembourg. Daarnaast willen we in 2030 volledig fossielvrij zijn.”

Lang en gelukkig

DE VIJF GEBIEDEN OP AARDE WAAR MENSEN HET LANGST GEZOND LEVEN WORDEN BLUE ZONES GENOEMD. ONDERZOEKER DAN BUETTNER ONTDEKTE DAT HET EETPATTERN ER DRAAIT OM MAALTIJDEN DIE BIJNA VOLLEDIG BESTAAN UIT ONBEWERKTE PLANTAARDIGE INGREDIËNTEN EN MAAKTE HET BLUE ZONES KOOKBOEK.

€ 25 (Spectrum).



1 Gek op Jack

Op reis door Azië maakten Kaline van Halder en Marjolijn Pleune kennis met jackfruit en dat was (culinaire) liefde op het eerste gezicht. Ze bezochten lokale boeren, zetten een bevoorradingsketen op, ontwikkelden recepten en zijn nu 's lands eerste en enige importeur van vers ingevroren jackfruit. Ze verwerken het jackfruit, dat duurzaam wordt geteeld in de tropen, in tal van vezelrijke, volledig vegan vleesvervangers. Zo verkochten ze het afgelopen jaar liefst 12.000 kilo jackfruit in de vorm van chunks, stripes, bitterballen, burgers, gyros, kroketjes en rendang.

Meer informatie en bestellen: meetjack.nl

2 Droge januari

Dry January, de alcoholvrij-maand die is overgewaaid uit Groot-Brittannië, wordt ook in Nederland steeds populairder. De afgelopen jaren steeg de verkoop van alcoholvrij bier in januari naar recordhoogte, maar inmiddels doen ook alcoholvrije wijn, soda's en volwassen frisdranken een duit in het zakje. Nieuw dit jaar zijn de *hard seltzers*: frisse bruiswaters met een puur-natuursmaakje en een klein vleugje alcohol, die ook lekker genoeg zijn om na januari te blijven drinken. Ze zijn er in spannende smaken als yuzu, hibiscus & rose, pomelo en komkommer. Seltzers, soda's en volwassen frisdrankjes koop je via drankerij.nl