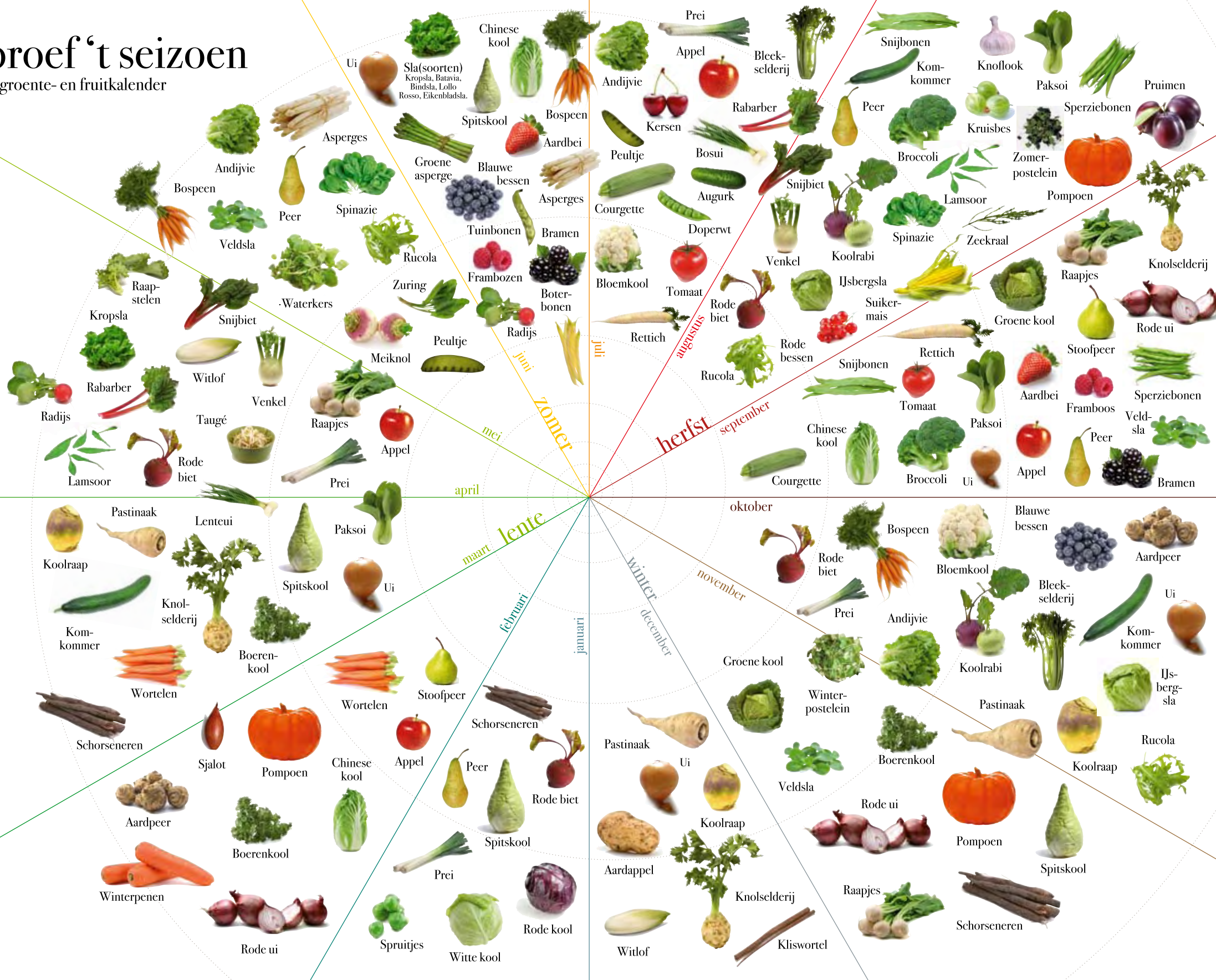


proef 't seizoen

groente- en fruitkalender



proef 't seizoen

groente- en fruitkalender

Variatie is belangrijk voor de natuur. Juist omdat er verschillende soorten zijn, blijft de natuur in evenwicht. Biodiversiteit is dus van groot belang! Door biodiversiteit hebben we landbouw, om maar eens wat te noemen, en we genieten dagelijks van allerlei heerlijke groente- en fruitsoorten. Daarom biedt de Coalitie Biodiversiteit je deze kalender aan. Hiermee willen we je inspireren om in 2011 biodiversiteit letterlijk op je menu te zetten door het seizoen te gaan proeven.

'Look deep into nature, and then you will understand everything better.'

Albert Einstein

Coalitie Biodiversiteit 2010

De VN hebben 2010 uitgeroepen tot Jaar van de Biodiversiteit. Gelukkig zetten steeds meer mensen en organisaties zich in voor het behoud van verschillende soorten op aarde. De Coalitie Biodiversiteit brengt al deze partijen bijeen. Ook jij kunt bijdragen aan het behoud van biodiversiteit, onder andere door het eten van lokale seizoensproducten. Wil je meer informatie? Kijk op: www.biodiversiteit.nl/2010

Groenten en fruit uit de omgeving: beter voor het milieu!

Tip: eet groenten en fruit uit je directe omgeving. Het milieu wordt dan minder zwaar belast. Het is bijvoorbeeld niet nodig om deze producten in te vliegen. Ze hebben geen extra koeling nodig. De groenten en het fruit worden geoogst wanneer ze rijp zijn en hebben geen speciale verpakking nodig.

Links:

www.biodiversiteit.nl/2010
www.biologica.nl
www.louisbolk.nl
www.milieucentraal.nl
www.odin.nl
www.slowfood.nl
www.vergeteneten.nl
www.voedingscentrum.nl

Jaargetijden 2011

Lente:

21 maart, 00:21

Zomer:

21 juni, 19:16

Herfst:

23 september, 11:04

Winter:

22 december, 06:30

Biologisch & biodivers

Sommige groente- en fruitsoorten van het seizoen zijn we vergeten, zoals pastinaak, aardpeer, kliswortel en snijbiet. Bestel eens een groente- en fruitpakket bij een biologische boer of winkel in de omgeving, dan kun je kennismaken met echte seizoensgroenten. Op die manier draag je direct bij aan behoud van de biodiversiteit van landbouwgewassen. In de biologische landbouw staat samenwerken met de natuur centraal. Daardoor tref je daar meer biodiversiteit aan, met meer planten, dieren en insecten in de directe omgeving. De gewassen zelf krijgen meer tijd om te groeien, waardoor de kwaliteit en de smaak beter zijn. Voor seizoensgroenten en -fruit kun je ook heel goed terecht op de markt. Daar vind je alles wat op dat moment groeit en bloeit. En nog voordelig ook. Kortom: proef 't seizoen in 2011!

Voordelen van (biologische) seizoensproducten op een rij:

- Wanneer je overstapt op het eten van het seizoen, steun je direct het in stand houden van authentieke Nederlandse groente- en fruitsoorten.
- Met vergeten groenten en fruit van het seizoen zet je altijd iets bijzonders op tafel.
- De prijs van seizoensproducten is lager in het juiste seizoen.
- Seizoensproducten smaken beter.
- Seizoensproducten bevatten meer vitaminen, mineralen en anti-oxidanten.
- Seizoensproducten komen uit de directe leefomgeving, waardoor het milieu minder wordt belast.



lente:

'Carpaccio' van rode biet (4 personen)

Snijd 4 gekookte bietjes in dunne plakken en verdeel deze over 4 borden. Leg er per bord wat bladen rucolasla op en verdeel daar 1,5 ons zachte geitenkaas in kleine bolletjes over, samen met 1 ons geraspte harde geitenkaas. Strooi hier 1 ons gehakte walnoten over en maak dit gerecht voor in de lente af met een dressing van olijfolie, citroensap, peper en zout.



winter:

Zuurkool met parelhoen of gerookte tofu (4 personen)
Bestrooi de parelhoen/blokjes tofu met peper en zout en braad deze in sesamololie. Neem de hoen/tofu uit de braadpan. Snijd 2 uien in halve maantjes en zet deze aan in de braadpan op een klein vuur. Voeg 500 gram zuurkool toe samen met 2 laurierblaadjes en 2 glazen witte wijn. Leg hier de parelhoen/tofu bovenop en laat met deksel ± 1 uur op een laag vuur gaar stoven. Serveer dit winterse stoofgerecht met pasta.

Colofon

Concept: Openbook publisher

Tekst: Susan Sukkel,
Marianne Goudswaard &
Coalitie Biodiversiteit

Grafische vormgeving:

www.mg2d.nl

Culinaire fotografie:

Louis Haagman, Zomertijd

Proef 't seizoen © 2010

Openbook publisher



2010 Internationaal Jaar van de Biodiversiteit