

BioGezond koken

Als aanvulling op de "12 redenen om geraffineerde suikers te vermijden" hiervoor, geven wij u hier de dertiende reden: omdat échte suikers zoveel lekkerder zijn. Daarom deze maand 3 klassieke gerechten bereid op een niet-klassieke, gezonde manier met natuurlijke ongeraffineerde suikers. En omdat het niet altijd rauw hoeft te zijn hebben we voor u een ijsbergsla gevuld en gestoomd, zeker het proberen waard. Aan de slag ermee.

- Ludo Slaets-



Pastinaak stoemp

Ingrediënten:

- 2 Bio aardappelen (bloemig)
- 2 Bio pastinaak
- 4 Bio lente uitjes
- 1 stengel bio citroengras
- 20 gr. bio boter
- Bio nootmuskaat
- Bio peper van de molen
- Bio zout

Bereidingswijze:

- De aardappelen en de pastinaak schillen, wassen, in grove stukken snijden en koken in een bodempje water met wat zout.
- het malse binnengedeelte van het citroengras heel fijn snijden en mee laten koken.
- Wanneer de groenten gaar zijn, het resterende water laten uitkoken (of afgieten) en de pot opschudden zodat de aardappelen mooi drogen.
- Boter bijvoegen en alles pletten met een vork, het hoeft niet te fijn te zijn.
- Op smaak brengen met peper, zout en vers geraspte muskaatnoot.
- Voor het opdienen de fijngesneden lente uitjes onder mengen.