



VOED JE GOED

Kook online mee!

Zaterdag (10:30-12:30)

20 maart

10 april

24 april

8 mei

29 mei

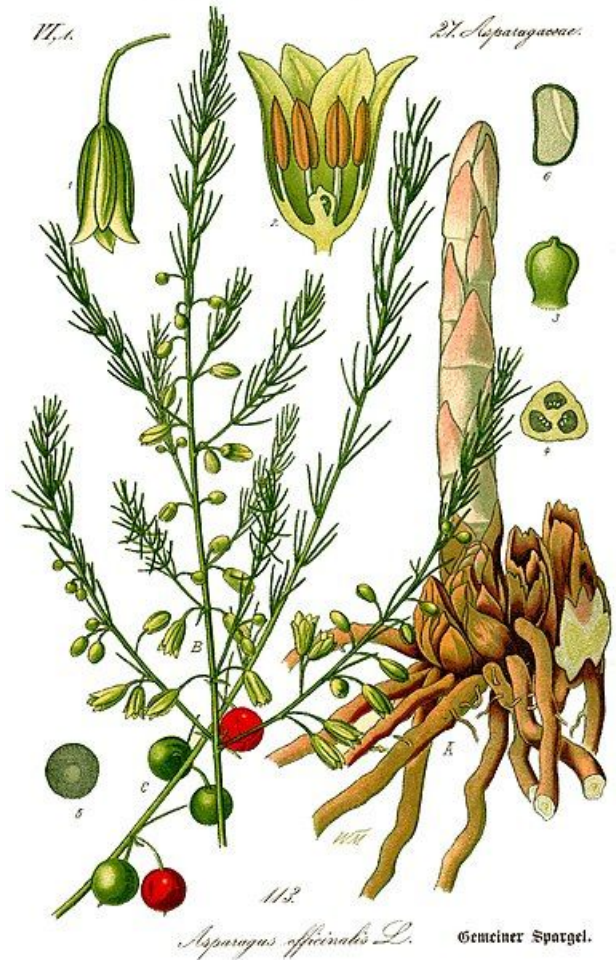
Asperge en bosbiet

Les 4 – 8 mei 2021

Asperge

- behoort tot liliëfamilie, blad/stengelgewas, al bekend bij de Egyptenaren die ze rauw aten
- seizoen van 2e donderdag in april tot en met langste dag, 21 juni
- HET WITTE GOUD! kort seizoen, lekkerste onder invloed van een lentezonnetje
- witte asperges ondergronds geteeld, groene asperge bovengronds
- bij aankoop: snijvlak wit of groen, niet houtig, schil niet bruin of houtig, blaadjes aan het kopje van de asperge gesloten en niet verkleurd
- enkele dagen houdbaar in koelkast, ingepakt in vochtige doek, kopjes vrij
- liefst bereiden in aspergepan, zodat kopjes gestoomd worden. Schillen meekoken en voor soep of saus gebruiken
- gaan goed samen met o.a. room, boter, truffel, paddenstoel
- rijk aan vitamine C, B en caroteen en mineralen als magnesium, ijzer, calcium en zink
- bevatten asparaginezuur, stimulerend voor nieren en vochtafvoer
- door omzettingen in lever ontstaan sterk geurende zwavelverbindingen, te ruiken aan urine
- afrodisiacum.....vanwege de vorm

Asperge blad/stengel gewas



Bosbiet

- behoort tot de ganzenvoetfamilie (blad lijkt op ganzenvoet!) en is een wortel/knolgewas
- voorvader, wilde biet, komt uit Middellandse Zeegebied, Kaukasus en Klein-Azië, in 1558 voor het eerst vermelding rode biet
- seizoen van half mei tot november, goed te bewaren dus jaarrond verkrijgbaar
- ook langwerpige, witte en gele bieten en chioggia biet met de rood-witte of geel-witte kringen
- koop met loof, fris en stevig blad betekent een verse biet. Gebruik blad door salade, soep of als roerbak
- in papieren of composteerbare zak tot twee weken houdbaar in koelkast
- voor optimaal behoud van smaak en voedingsstoffen biet ongeschild bereiden: koken, roosteren, poffen, rauw
- van alle groenten hoogste suikergehalte
- combineert goed met o.a. blauwe of geitenkaas, bosui, linzen, noten, paddenstoelen, appel, citrussap, basilicum, dille etc.
- bevat veel vezels, vitamines A, B, C en foliumzuur, mineralen ijzer, calcium, kalium, magnesium en mangaan
- betanine en vulgaxanthine geeft rode kleur, bietenrood kleurstof in voedingsmiddelenindustrie (E162), bioactieve stoffen, ontstekingsremmend en ontgiftend
- bietensap bevat veel nitraat (dus niet teveel achter elkaar eten want nitraat wordt in het lichaam omgezet in nitriet).