



In de maand april raken de winterse kolen uitgeput en is er nog net niet genoeg zon voor de zomergroenten. Experimenteren met wat wél beschikbaar is blijkt dus de boodschap. Omdat rode bietjes door hun kleur en smaak soms ondergewaardeerd worden, zetten we deze groente hier graag in de kijker want ze kunnen zowel koud als warm verwerkt worden tot heerlijke gerechten: rode-bietensoep, zoetzure rode biet, rode biet met gember, rode biet met pompoen, geraspte rode biet in een fris slaatje om alvast uit te kijken naar de zomer...

GROENTE VAN DE MAAND APRIL

Rode biet is het kleine broertje van de suikerbiet en is al eeuwenlang bekend. Maar van zodra de suikerbiet in de 19^{de} eeuw aan populariteit won, geraakte de rode biet wat op de achtergrond. Dankzij recent wetenschappelijk onderzoek is de rode biet weer in opmars, vanwege haar belangrijke therapeutische eigenschappen en hoge dosis antioxidanten. Ze werkt versterkend, weerstandsverhogend, bloedzuiverend, bloedvormend en kankerwerend. In Rusland en Oost-Europa is de rode biet een van de meest gebruikte groenten in koude en warme gerechten. Wie in Rusland geen *borsjt* (bietensoep) heeft gegeten, is er niet geweest. Rode-bietensap is ideaal voor een voorjaarskuur.

Extracten van rode biet dienen om snoep of eetwaren op een natuurlijke manier te kleuren. Om rode handen te vermijden bij het berieden van rode biet, kun je het best de rode biet schillen en snijden onder stromend water (dezelfde tip geldt trouwens om schorseneren te kuisen).

Recept: fris slaatje met rode biet en appel (voor 4 personen)

Ingrediënten: 400 g rode biet / 400 g zoete appel / mayonaise, yoghurt of dressing / 100 g veldsla / fijngehakte peterselie en sjalot

Schil de rode bietjes en de appels en rasp ze fijn. Meng dooreen met de mayonaise, yoghurt of dressing en decoreer met veldsla. Bestrooi met peterselie en sjalot naar eigen smaak.

Recept: rode bieten met mozzarella (voor 4 personen)

Ingrediënten: 400 g rode biet / 4 bolletjes mozzarella / het sap van ½ citroen / 2 el gehakte bieslook / peper & zout

Kook de rode bieten in water vermengd met het citroensap en zout. Schil de afgekoelde rode bieten en snijd ze in schijfjes. Snijd de kaas in schijfjes. Maak torentjes van laagjes rode biet en laagjes kaas. Bestrooi elk laagje kaas met bieslook en peper uit de molen. Laat ½ uur in de koelkast en dien op met een vinaigrette.

Recept: rode biet uit de oven (voor 4 personen)

Ingrediënten: 400 g rode biet / 1 grote ui / 2 teentjes look / 3 el olijfolie / 1 el tijmhoning / ½ el azijn / snuifje tijm / snuifje kaneel / 1 laurierblad / peper & zout

Schil de bietjes en snij ze in blokjes. Snipper de ui en schil de lookteentjes. Giet de olijfolie in een ovenschotel en plaats die 5 min. in een voorverwarmde oven. Voeg vervolgens de bietblokjes, ui, look, kruiden en azijn bij de warme olijfolie. Plaats de schaal met deksel of aluminiumfolie gedurende ongeveer 40 min. in de oven op 180°. Voeg de honing ongeveer 15 min. voor het einde van de gaartijd toe. Haal de lookteentjes eruit en pers ze over het gerecht.

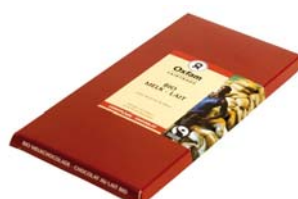
PROMOTIES VAN DE MAAND



– 10 % bij aankoop van 2 verpakkingen pasta *La Terra e il Cielo*

LA TERRA
È IL CIELO

– 10 % bij aankoop van *Oxfam* honing, chocolade en chocolade poeder



(niet alle producten zijn in iedere winkel beschikbaar)

JE MENING EN SUGGESTIES ZIJN BELANGRIJK:

Reacties, vragen, suggesties en tips zijn heel belangrijk voor ons, laat ze gerust weten op onze mailbox info@origino.be of op onze nieuwe blog op de website!

Geniet van nature!

Het Origin'O Team

Sigrid (Brugge) – Patrick (Drongen) – Chantal (Gent) – Yves (Koksijde) – Katleen (Leuven) – Lut (Roeselare) – Guy (Torhout) – Jean-François (Watermaal-Bosvoorde)
en alle winkelmedewerkers



Origin'O Brugge - De Trog, Katelijnestraat 142, 8000 Brugge, tel 050 33 31 37

Origin'O Drongen, Mariakerksesteenweg 34, 9031 Drongen, tel 09 227 07 52

Origin'O Gent, Kortrijksesteenweg 148, 9000 Gent, tel 09 221 37 45

Origin'O Koksijde, Zeelaan 188, 8670 Koksijde, tel 058 51 66 72

Origin'O Leuven, Craenendonck 5, 3000 Leuven, tel 016 23 67 18

Origin'O Roeselare, Oude Stadenstraat 15, 8800 Roeselare, tel 051 22 68 85

Origin'O Torhout, Industrielaan 3, 8820 Torhout, tel 050 22 20 97

Origin'O Watermaal-Bosvoorde, Middelburgstraat 1, 1170 Watermaal-Bosvoorde, tel 02 662 16 93