



GROENTE VAN DE MAAND

Spinazie is een bladgroente die al vroeg in het voorjaar beschikbaar is. Spinazie bevat veel vitamine B en in mindere mate ijzer, in tegenstelling tot wat algemeen wordt beweerd. Spinazie kan zowel rauw als gekookt gegeten worden. Om de spinazie te koken volstaat het een beetje water toe te voegen en de pan met een deksel te sluiten. Laat dan uitlekken of giet het kookvocht af want het bevat veel nitraten die bij heropwarmen omgevormd worden tot nitraten die schadelijk kunnen zijn voor de gezondheid. Snijbiet en warmoes zijn gelijkaardige bladgroenten die helaas in de vergetelheid geraakt zijn. Ze hebben nagenoeg dezelfde eigenschappen en worden op dezelfde manier gebruikt; wel hebben ze dikkere nerven maar die mogen mee verwerkt worden in gerechten.

Recept: hartige spinazietaart (voor 4 personen)

Ingrediënten: 400 g spinazie (of snijbiet, warmoes) / 250 g bladerdeeg / 0,5 l melk / 3 soeplepels geraspte kaas / zeezout / vers gemalen peper / muskaatnoot / 50 g boter / 1 teentje look / 1 koffielepel kuzu (bindmiddel)

Warm de oven voor op 220°C. Rol het deeg uit op een met bloem bestoven oppervlak. Draai het deeg om en leg het in een ronde bakvorm, prik er met een vork gaatjes in. Bedek het deeg met bakpapier en zet het deeg 10 minuten in de oven. Was de spinazie en hak ze in grove stukken. Laat in een stevige pan 50 g boter smelten en smoor de bladeren 5 minuten met het deksel op de pan. Voeg de melk en de kuzu toe en laat inkoken tot een dikke saus. Neem de pan van het vuur. Voeg de kaas toe en breng alles op smaak met zout, peper en muskaatnoot. Vul de taart met dit mengsel en zet ongeveer 20 minuten in de oven.

Bij dit basisreceptje kun je naar eigen smaak en keuze ingrediënten zovoegen zoals seitangehakt, spekbrokjes, preiringen, geitekaas...

IN DE KIJKER

Fonio is een oud gewas dat voornamelijk in West-Afrika gecultiveerd wordt. Doordat het gewas in een drietal maanden volgroeid is en genoeg neemt met schrale grond, hoeven er geen meststoffen aan te pas te komen waardoor het product dus ook volledig biologisch is. De zaden ervan worden geconsumeerd en liggen qua kleur en consistentie ergens tussen rietsuiker en grof zand.

Fonio is zeer voedzaam en wordt uiterst gemakkelijk verteerd. Het heeft een hoog eiwitgehalte maar bevat geen gluteneiwit waardoor het uitermate geschikt is voor een glutenvrij dieet en wordt tevens aanbevolen aan diabetici. Van fonio wordt pap gekookt, brood gebakken, couscous gemaakt en bier gebrouwen. Om fonio te bereiden laat je het eerst 5 minuten in water zwellen, daarna doe je er wat olie bij en kook je het in 15 minuten gaar. Je eet het bij gerechten ter vervanging van rijst, couscous of quinoa.

Fonio is beschikbaar in het 'O-gamma van Origin'O en -10% tijdens de maand maart.

Recept: een pittig Afrikaans pompoenstoofpotje (voor 2-3 personen)

Ingrediënten: 2 soeplepels olie / 1 ui, fijngehakt / 2 teentjes knoflook, fijngehakt / een stukje gemberwortel, fijngehakt / 500 g pompoen, in blokjes / 2 theelepels kerrie of pikante kruiden naar keuze / 1 blik kokosmelk / 1 tomaat, ontveld en in stukjes / een handje geroosterde pinda's / een handje korianderblaadjes, grof gehakt / 1 kop fonio

Fruit de ui, knoflook en gember zachtjes in de olie. Voeg de pompoen en het kerrie-poeder toe en bak even mee. Doe de kokosmelk samen met de tomaat in de pan en laat 20 minuten zachtjes sudderen of tot de pompoen net gaar is. Bestrooi met de geroosterde pinda's en koriander en serveer met gekookte fonio.

PROMOTIES VAN DE MAAND

Provamel melk
4-pack (3+1 gratis)



Ecover lavendel
-10%



Nieuw
Weleda granaatappel



(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