



Zin in het voorjaar!

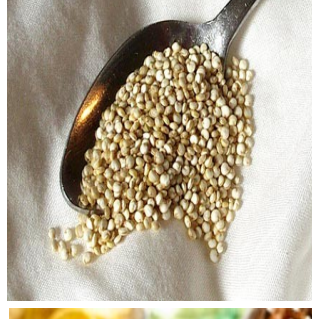
"Nederland kan zich opmaken voor een zonnige en relatief droge lente, vooral in de maanden maart en april". Deze voorspelling van weerbureau Meteorvista stond de afgelopen week in bijna alle kranten. Dit vooruitzicht doet ons hart sneller kloppen. Vooral omdat [Food Sensation](#) in maart gaat verhuizen naar Jutphaas, Nieuwegein. Een heerlijke plek met een fantastische tuin waar we deze lente en zomer veel leuke culinaire activiteiten kunnen organiseren.

Ter voorbereiding hierop zijn we in januari bezig geweest met het ontdekken van nieuwe gerechten die goed passen bij het aankomende mooie weer. Een prachtige ontdekking bleek de Afghaanse keuken. Hier probeer je bij ieder hapje te achterhalen of je Indiase, Marokkaanse of toch enkele Turkse elementen herkent. We proefden gedroogd munt, mantoe (deegpakketjes met lamsvlees, kikkererwten en een yoghurtmengsel), ijs van kardemom en rozenwater, gesuikerde rijst en een zuur-pittige saus van koriander. Daarnaast hebben we ook Zuid Amerikaanse ingrediënten en gerechten uitgeprobeerd. Wat erg lekker was, bleek *quinoa*, de oudste graansoort ter wereld, maar ook hemelse *Colombiaanse patacones* (pannenkoekjes van groene banaan) en *ceviche* (licht gegaarde rauwe vis in het zuur van citroen, aangemaakt met pepertjes en uitjes). Een recept hiervan tref je onderin deze nieuwsbrief.

Een groot deel van deze gerechten willen we jullie vanaf het voorjaar ook laten proeven tijdens onze culinaire activiteiten. Hiervoor zijn we nu de laatste voorbereidingen aan het treffen, zoals een unieke workshop "Food, Fashion & Hairstyling", waarbij 3 groepen in een carroussel met alle onderdelen aan de slag gaan. Verder willen we een wijn- spijs sensatie organiseren waarbij genieten het uitgangspunt is. In de volgende nieuwsbrief meer hierover en dan maken we ook de data hiervoor bekend. Tot die tijd zijn wij druk bezig met onze verhuizing, maar ook met koken bij mensen thuis. Wij hopen dat jullie er samen met ons ook weer helemaal klaar voor.

Jessica & Marco

Jaargang 3, nr. 1



Boek uitgelicht: 'ZINNENPRIKKELENDE OESTERS EN VERSLAVENDE CHOCOLADE'



Over voeding doen al jarenlang de meest vreemde verhalen de ronde. Zo zou je spinazie niet opnieuw kunnen opwarmen want dan komen er gifstoffen vrij en zou een glaasje warme melk de nachtrust bevorderen. Wat is nu eigenlijk waar en waarom is het eigenlijk zo (of juist niet zo)? Eric de Maerteleire schreef hierover het boek 'Over zinnenprikkelende oesters en verslavende chocolade'.

Zo wordt duidelijk uitgelegd wat wel en niet goed is voor het libido. Maar hij geeft ook antwoord op vragen waar wij nog niet eens opgekomen waren. Is kauwgom inslikken slecht voor de gezondheid? Wordt men slaperig van salade? Er zijn mensen die beweren van wel. Is dat onzin of zit er een kern van waarheid in? Hoe gevaarlijk is het eten van beschimmeld voedsel eigenlijk? We verklappen jullie niet alle antwoorden maar gooi in het vervolg dat stukje kaas waar schimmel op te zien is maar wel in de prullenbak!

Auteur:
Dr. Ir. Eric de Maerteleire
Uitgever: Reality Bites
ISBN: 9789490783242
Winkelprijs: 24,90

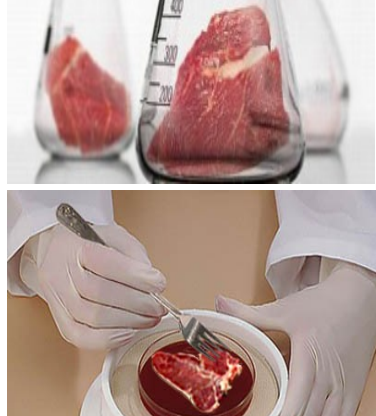
In 'Over zinnenprikkelende oesters en verslavende chocolade' worden de meest gestelde vragen over de relatie tussen voeding en gezondheid wetenschappelijk & praktisch besproken, dus boeiend voor iedereen die geïnteresseerd is in voeding en wat het effect ervan op je lichaam is.

Universiteit van Wageningen en Utrecht gaan nieuw vlees ontwikkelen

Stel je eens voor: een lapje vlees op je bord waar geen dier meer aan te pas komt. Ah, een vleesvervanger zal je denken, maar niks is minder waar. We praten hier over echt vlees, gemaakt van echte spiercellen, maar dan zonder de tussenkomst van een koe, een varken of een kip. Men noemt dit zogenaamde reageerbuisvlees 'Kweekvlees'. Anno 2011 klinkt dat nog vreemd, maar zeker niet ondenkbaar. Dat bleek afgelopen week bij het nieuwe ministerie van EL&I, waar een gezamenlijk project van de universiteiten van Wageningen en Utrecht werd afgetrapt dat kweekvlees een stap dichterbij moet brengen.

Hiermee zijn alle nadelen van min of meer intensieve veehouderij zijn in één klap van tafel. Vlees wordt immers steeds meer een probleemproduct. Nu al wordt 70 procent van de agrarische grond in de wereld gebruikt voor de productie van vlees. De veehouderij is verantwoordelijk voor tal van problemen op het gebied van milieu en dierenwelzijn. De vraag naar vlees blijft wereldwijd desondanks stijgen. Vooral in opkomende economieën als China. Het is sterk de vraag of de aarde die vraag aan kan. De zoektocht naar duurzame alternatieve bronnen is daarom ontzettend belangrijk.

Voorzichtige berekeningen laten zien dat de ecologische voetafdruk van kweekvlees in het niet valt bij die van gewoon vlees. Kweekvlees heeft de belofte in zich van een duurzaam, klimaat- en diervriendelijk alternatief voor vlees en bovenal el lekkerder dan een vleesvervanger.



Popeye had gelijk: spinazie maakt je sterk



Word je van spinazie sterk? Wetenschappers hebben ontdekt dat het eten van een bord spinazie ervoor zorgt dat spieren efficiënter werken. Ze vonden dat mensen door het eten van 300 gram van deze groente veel minder zuurstof verbruikten. Het effect is zelfs zo groot dat het drie dagen doorwerkt.

Uit het onderzoek blijkt dat bepaalde stoffen die in spinazie zitten ervoor zorgen dat mitochondriën, deze voorzien onze cellen van energie, veel efficiënter gaan werken. Niet duidelijk is of het langdurig eten van grotere hoeveelheden ook goed is.

De onderzoekers willen nu gaan uitzoeken of diabetespatiënten en mensen met hart- en vaatziekten baat kunnen hebben bij het regelmatig eten van spinazie. Deze patiënten hebben namelijk slecht functionerende mitochondriën. De resultaten van het onderzoek zijn verschenen in het tijdschrift Cell Metabolism.

Waar komt de naam filet américain vandaan?

Laatst vroegen we ons af waar 'filet américain' oorspronkelijk vandaan komt. Vast niet uit Amerika want de Amerikanen lusten geen rauw vlees. De werkelijkheid moet echter niet zo ver worden gezocht. Volgens Belgisch Agentschap voor de Veiligheid van de Voedselketen (FAAV) is 'filet américain' iets Belgisch en is het zelfs afkomstig uit Brussel. Op zich niet vreemd omdat filet américain bij een Belgische 'beenhouwer' ongelofelijk lekker smaakt.

Het was Jules Verne in zijn roman 'Michel Strogoff', die in de vorige eeuw voor het eerst over dit gerecht van fijn gemalen rauw vlees van runderen of paarden schreef. De kelner bereidde de 'steak tartare' op tafel voor de klant. De samenstelling was persoon die het gerecht bereidde. Sommige lekkerbekken vonden dit niet altijd even appetijtelijk. Joseph Niels, directeur van het restaurant 'La Royale', in Brussel nam in 1924 het recept van de Franse 'steak tartare' mee zijn keuken in en schotelde zijn veeleisend publiek de bekende 'filet américain' voor.

Frédéric Niels, achterkleinzoon van Joseph, verklaart het origineel recept: 'Grof gehakt 'eerste keus' rundvlees van de dikke bil of bovenbil (meer smaak), mayonaise aangevuld met fijngehakte augurken, eigeel, zout, peper, echte Engelse citroen (Lea & Perrins), uitjes, fijngehakte peterselie, kappertjes, sardines, ui en ansjovis. Sinds het gerecht in de keuken wordt bereid en gekruid, in plaats van aan de tafel van de klant, krijgt het een meer gelijkmatige smaak...' Het verschil tussen 'steak tartare' en 'filet américain': Mayonaise! 'Steak tartare' bevat het niet terwijl mayonaise absoluut noodzakelijk is om 'filet américain' te bereiden.



Recept: Zachtgegaarde ceviche van zeebaars met kokosmelk en een pittige tomatensalsa met avocado

- Ingrediënten:**
- 600 gram zeebaars
 - 2 rode uien
 - 2 teentjes knoflook
 - 6 limoenen
 - 2 rode chilipepers
 - 4 eetlepels kokosmelk
 - 1 of 2 avocado's
 - 1/2 bosje koriander
 - 2 grote of 4 kleinere
 - olijfolie
 - Peper en zout

Bereidingswijze

Verwijder het vel en eventuele graten van de zeebaars en snijd de vis in blokjes van ongeveer 1 cm bij 1 cm. Snijd de uien in mooie dunne reepjes en pers 4 limoenen uit. Doe beide in een glazen kom waar je vervolgens de fijngehakte teentjes knoflook en één chilipeper, 4 eetlepels kokosmelk, olijfolie & zout aan toevoegt. Meng de vis met dit pittige mengsel van limoen en ui. Dek de kom af met aluminiumfolie en zet het minstens 1 uur in de koelkast voor een lichte marinade en 4 uur als je de vis helemaal 'gaar' wilt hebben. Het visvlees verandert namelijk van doorzichtig naar helemaal wit als het 'gaar' is geworden door het limoensap.

Maak ondertussen de tomatensalsa: snijd het vlees van de avocado's in mooie blokjes, haal de zaadlijsten uit de tomaat en snijd deze ook in blokjes van gelijke grootte. Verwijder de pitjes uit de overgebleven peper en snijd die in zeer dunne sliertjes. Hak de koriander en doe al deze ingrediënten in een kom. Voeg hier naar smaak het sap van een of twee limoenen, peper en zout aan toe en schep alles voorzichtig door elkaar.

Laat de vis na de gewenste wachttijd even uitlekken in een vergiet. Plaats voor een mooie opmaak een uitsteekvormpje op het bord waarin je een portie vis plaatst. Daarbovenop leg je een mooie quenelle van de avocadosalsa. Buen provecho!

Culinaire agenda

- Februari 2011**
12 t/m 20 februari – [Huishoudbeurs](#) – Amsterdam
18 t/m 20 februari – [Thailand Fair](#) – Eindhoven

- Maart 2011**
14 t/m 20 maart – [Restaurantweek Benelux](#)
18 t/m 20 maart – [Food Film Festival](#) – Amsterdam
19 en 20 maart – [Italië al Dente](#) – Amsterdam
25 maart – [Nationale Pannenkoekdag](#)
25 t/m 27 maart – [Pasar Malam Asia](#) – Leeuwarden

- April 2011**
1 t/m 3 april – [Pasar Malam Asia](#) – Apeldoorn
2 en 3 april – [Kom in de Kas](#)
22 t/m 25 april – [Amis de France](#) – Haarzuilens
23 t/m 25 april – [Pasar Malam Asia](#) – Rotterdam
24 april – [Pure Markt](#) – Amsterdam (met Food Sensation)