

Iedereen aan de spread!

1. Eindeloze seizoenen

Elk seizoen biedt ons weer een mooie waaier aan diverse soorten groenten. Door te kiezen voor groenten uit de verschillende gewassengroepen zorgen voor variatie in smaak, kleur en voedingsstoffen. Een prima basis dus om de meest uiteenlopende spreads mee te maken (groentekalender.be). Voor leuke combinaties raadpleeg de improvisatiewijzer (velt.nu/improvisatiewijzer) van Velt.

2. De Perfecte spread

De perfecte spread heeft een smeerbare consistentie en is dus niet te nat en niet te droog maar lekker smeuijg. Om die consistentie te bereiken gebruik je het handige doe-het-zelf-blad.

3. Restjes bestaan niet

Niet alleen zijn spreads lekker en gezond, je kan er ook al je groente- en andere restjes in verwerken. Zo wordt een restje gekookte groenten van het avondmaal in een wip een spread voor jouw lunch de dag nadien. Niet alleen ga je zo voedselverspilling tegen, ook je portemonnee vaart er wel bij! Gebruik de 7 stappen voor een perfect resultaat.

4. Van kip naar kik

Veggiespreads maken we eiwitrijk door aan de slag te gaan met vleesvervangers zoals tofu, tempeh, seitan en peulvruchten. Ze hebben elk hun eigen troeven en aandachtspunten. Door ze te combineren met de juiste smaakmakers en bereidingstechnieken, maak je er heerlijk beleg mee.

5. Broodje bio

Een lekkere spread hoort op een lekker broodje. Kies bij voorkeur voor volkoren biobrood. Dat zit boordevol vezels en bevat geen kunstmatige bewaarmiddelen of smaakstoffen. Varieer niet alleen in je spread maar ook in je broodsoort. Bij elke spread geven we een broodtip.

6. Bewaren voor later

Bewaar je spread koel in een kraakschone bokaal. Gebruik steeds schoon bestek om de spread op je brood te smeren en zorg dat je spread voldoende vet en zout bevat. Die zorgen voor een langere houdbaarheid. Smeer als je kan je spread pas op je brood vlak voor de lunch.

7. Kindjes ook

Goed nieuws! Je kan je kinderen verleiden tot het eten van spreads! De gouden regel is: Niet opgeven! Nieuwe smaken leren appreciëren vraagt tijd. Geef die hen. Betrek hen ook bij de bereiding. Laat hen proeven. Vraag hun mening. Die verantwoordelijkheid geeft hen eigenaarschap. Kinderen houden van herkenbare smaken en een zachte textuur. Houd het dus bij voorkeur eenvoudig. En... geef het goede voorbeeld!

8. Gezonde lunch

Wil je van je broodje een volwaardige lunch maken, zorg dan dat je spread naast groentierijk ook eiwitrijk is en gezonde vetten bevat. Vul bovendien je spread aan met een gulle portie rauwkost. Bij elk recept geven we een rauwkosttip. Volkorenbrood zorgt dan weer voor complexe koolhydraten die je bloedsuikerspiegel niet doen schommelen en je toch de nodige energie geven.

9. Meer dan beleg

Wat zo leuk is aan onze spreads, is dat je ze niet alleen op je brood kan eten maar ook kan verwerken in tal van gerechten. Zo kan je je groentespread gebruiken als vulling voor groenten en deegwaren. Je kan je groentespread verwerken tot slaatje, sausje of burger. Veel spreads zijn bovendien ook gewoon heel lekker als bijgerecht. Een snelle lunch maak je heel eenvoudig door een portie tofutartaar of wortelmartino te serveren met wat gebakken aardappeltjes en een slaatje.

10. Lekker ecologisch!

Door te kiezen voor groentespreads draag je jouw steentje bij aan het milieu. Onze 10 principes voor duurzame voeding van Velt sluiten hier perfect bij aan.

Aardbeien en waterkers in de lente of zomer, plakjes (gedroogde) vijg in de herfst of winter.



Lekker gesmeerd

Meer recepten van ecologische groentespreads? Neem dan zeker eens een kijkje in Lekker Gesmeerd van Velt op www.winkel.velt.nu. Maak zelf de lekkerste groentespreads: verantwoord, gezond en barstensvol smaak.

> Klik hier om je exemplaar te bestellen voor slechts € 20 of surf naar www.winkel.velt.nu.



Velt vzw – Vereniging voor ecologisch leven, koken en tuinieren
Uitbreidingstraat 392 c – 2600 Berchem
info@velt.nu - www.velt.nu