

### Tip : Vegetarisch eten

Een paar weetjes over voeding:

- Zo vers mogelijk, zo natuurlijk mogelijk, zo seizoensgebonden mogelijk, zo lokaal mogelijk. Duurzaam, omdat het onnodige voedselverhuizingen over de aarde bespaart. Verse producten die van dichtbij komen, dat betekent dat je al gauw eet wat het seizoen te bieden heeft. Bijvoorbeeld een stampot van Hollandse bodem.
- Biologische voeding kan mogelijk een rol spelen bij de bescherming tegen allergische klachten of bij de goede opbouw van het immuunsysteem. Aanwijzingen zijn terug te vinden in verschillende studies, zowel bij mens als dier. Echter, deze moeten nog in andere studies worden bevestigd.
- Biologische groenten en fruit bevatten meer bioactieve stoffen zoals antioxidanten. Dit is in meerdere studies met verschillende producten gevonden.

### Een vegetarisch recept voor 4 personen:

#### Macaroni met bloemkoolrosjes en oude kaas

1. Kook **300 gr macaroni grande** in ruim kokend water (met zout) beetgaar en giet dit af.
2. Kook ongeveer **600 gr bloemkoolrosjes** in weinig water in 2 – 3 minuten. Giet de bloemkool af en laat de groente goed uitlekken. Verhit in een wok of braadpan de **olijfolie**. Bak de bloemkoolrosjes al omscheppend in 3 – 4 minuten knapperig gaar. Voeg **2 tenen knoflook, 125 ml crème fraiche, 1 eetlepel fijngesneden basilicum en peper** naar smaak toe.
3. Schep de pasta met ongeveer **50 gram oude kaas** door de bloemkool en verwarm het geheel nog ongeveer 1 minuut.
4. Schep de pasta op 4 borden en bestrooi met nog eens **50 gram kaas** (voor 4 borden).

Lust u geen bloemkool? Vervang deze dan door broccoliroosjes. Dit geeft bovendien een kleurrijk effect!

