

# Proef de pure smaak van Limburg

De aandacht voor duurzaamheid in alle schakels van de voedselketen, van productie tot consumptie is nog nooit zo groot geweest. In de productie van agro-producten heeft de biologische landbouw ongetwijfeld het grootste duurzame karakter. Volgens de recente cijfers van het Jaarrapport van de Vlaamse Overheid kent de biologische landbouw een permanente groei. Gedeputeerde Marc Vandeput: "Niet alleen wordt een stijging genoteerd in het aantal biologische land- en tuinbouwers, ook het landbouwareaal dat volgens biologische teeltwijze wordt bewerkt zit in stijgende lijn. In onze provincie hebben vorig jaar zeven landbouwers de omschakeling naar biolandbouw gemaakt zodat Limburg momenteel 38 erkende biologische land- en tuinbouwers telt. Ondanks deze stijging is de vraag naar bio-producten groter dan het aanbod. De afzetmarkt groeide vorig jaar met 3 %. Aan de andere kant van de productieketen staat de consumptie en hier is de korte keten wellicht de meest duur-



Gedeputeerde Marc Vandeput.

zame vorm van aankoop van producten. Opvallend is dat de biologische landbouw ook hier weer sterk scoort. Vele bio-producten worden verkocht via rechtstreekse hoeveverkoop. Ook in het assortiment van Puur Limburg zijn deze bioproducten, naast agro-producten van de gangbare landbouw, te koop. Een aankoop van bio-producten via Puur Limburg levert een dubbele winst op op het vlak van duurzaamheid. En zo helpt u om de ecologische voetafdruk van onze provincie te verkleinen."

## VOORGERECHT

### Pompensoep met rivierkreeftjes uit De Wijers

#### INGREDIËNTEN

1 kleine pompoen • 1 ui • 1 prei • ½ bleekselderij • 2 wortels • boter • blanke kippenbouillon (een blanke bouillon krijg je als je een fond trekt van schenkels en botten van licht vlees zoals dat van kalveren en gevogelte) • 1 lepel korianderzaadjes • ½ lepel komijnzaadjes • 1 lepel venkelzaadjes • 3 stukjes foelie (dit is de gedroogde zaadmantel van de nootmuskaat) • zout en peper • 200 g rivierkreeftjes • 1 bos bronzen venkel (deze venkel heeft dezelfde eigenschappen als de gewone venkel maar deze soort heeft een mooi en bronskleurig blad) • 20 g aspergescheuten • waterkers

#### BEREIDINGSWIJZE

Verwijder de pitjes uit de in stukken gesneden pompoen en snijd het vruchtvlees in blokjes. Snipper de ui fijn, kuis de groenten (de wortels, de prei en de selderij) en snij ze in stukjes. Laat de boter smelten in een grote pan en fruit de ui, wortel, prei en de selderij op een zacht vuurtje (8 minuten). Voeg daarna de blokjes pompoen toe en laat alles zachtjes stoven tot een dikke saus.

Voeg nu de bouillon, de foelie, de drie soorten zaadjes,



peper en zout toe. Breng aan de kook, dek de pan af en laat 25 minuten zachtjes verder koken. Mix de soep en giet daarna door een grove zeef.

#### DRESSEER

Neem een diep bord, schenk de soep uit, garneer met de rivierkreeftjes, waterkers en werk af met de aspergescheuten en de bronzen venkel.

## HOOFDGERECHT

### Vlaanderse Koekoek uit Ulbeek met kardoelen en rode biet



#### INGREDIËNTEN

1 Vlaanderse koekoek gekweekt bij Gallinero in Ulbeek • 1 kg aardappelen (Charlotte) • 1 kg rode biet • 2 steeltjes kardoelen • 1 rode ui • 200 gr Limburgse grotchampionns • gepofte gerst • boter • 1 lepel gevogeltedfond • Limburgs Heidebitter • 1 bos tijm • 5 blaadjes laurier • 10 jeneverbessen • foelie • peper en zout

#### BEREIDINGSWIJZE

Kruid de Vlaanderse koekoek royaal met peper en zout, ook vanbinnen, en voeg de laurierblaadjes, tijm en de geplette jeneverbessen toe. Kleur in de pan met de boter mooi goudbruin. Plaats de koekoek vervolgens in een voorverwarmde oven, doe er een plak boter op en gaar gedurende een uur op 165°C. Was de rode bieten en kook ze gaar in gezouten water met tijm en laurier. Als de bieten gaar zijn schil je ze en steek je er mooie rondjes uit. Kruid de rondjes met peper en zout. Prak de gekookte aardappelen met een vork en voeg er een klontje boter aan toe. Kruid met peper en zout. Snij de rode ui fijn en laat karameliseren. Meng nu de aardappelen met ui en breng het geheel op smaak. Kuis de grotchampionns, snij ze in kwartjes en bak ze kort aan in wat boter. Kruid daarna opnieuw af. Schil de kardoelen totdat de grootste draden weg zijn, snij ze in blokjes en stoof ze aan in boter en kruid met peper en zout. Haal de kip uit de oven en verwijder het overtollige vet uit de pan. Deglaceer met de Limburgse Heidebitter, voeg gevogeltedfond toe en laat even inkoken. Bind de saus met wat boter.

#### Serveren :

Vul stekertjes met aardappel en schik de groenten op het bord. Verdeel de Vlaanderse koekoek, nappeer met saus. Werk af met gepofte gerst.

## Weetjes van chef Wouter van De Ambacht

✓Waterkers is een zeer gezonde groente met een pittige smaak, buiten vitamine C is deze ook rijk aan vitaminen A en D en vele sporelementen die andere groenten niet hebben. Waterkers van Sint-Lucie is een erkend Limburgs streekproduct.

✓De Europese rivierkreeft leeft in zoet water. Niet-tegenstaande deze kreeftjes meestal niet langer dan 16 cm zijn, kunnen ze wel tot 20 cm lang worden. De rivierkreeft houdt van voedselrijke wateren die snel opwarmen door de zon. De vijvers uit het natuurgebied De Wijers vormen een ideale habitat.

✓De Vlaanderse koekoek is een authentiek ras dat op biologische wijze gekweekt wordt door Gallinero, een biologisch pluimveebedrijf in Ulbeek.

✓Er zijn meer dan 150 soorten basilicum. Deze kruidensoort is zowel in hartige of zoete bereidingen te gebruiken.



## DESSERT

### Wafeltjes met platte kaas en bosvruchten uit Bokrijk en yoghurtijs

#### INGREDIËNTEN

200 g gemengde bosvruchten (bramen, bosbessen en frambozen) • 200 g platte kaas • 2 eetlepels bloedsuiker • ½ vanillestokje

#### Wafelbeslag :

150 g bloem • 1 snuifje bakpoeder • 125 ml melk • 20 g suiker • 15 g honing • 50 g boter • 1 ei • ½ vanillestokje • snuifje zout

#### Yoghurt-anijs-basilicumijis :

450 ml volle dikke yoghurt • 100 g basterdsuiker • 15 blaadjes anijsbasilicum

#### BEREIDING

**Wafels :** Splijt een half vanillestokje, schraap het merg eruit en voeg dit bij de malse boter. Roer de boter tot crème. Voeg vervolgens de suiker en de honing toe en roer goed verder. Daarna het ei toevoegen. Roer er straalsgewijs de helft van de melk bij. Zeef de bloem met het bakpoeder en meng onder het beslag. Voeg tenslotte de rest van de melk toe en roer tot een glad deeg. Laat het deeg een halfuurtje rusten. Bak de wafels in 2 à 3 minuten goudbruin en laat afkoelen op een rooster.

**Yoghurtijs :** Neem een klein beetje water, voeg de basilicum toe en



breng aan de kook. Voeg vervolgens de suiker toe en laat deze oplossen. Voeg deze siroop toe aan de yoghurt en draai af in een ijsmachine. Meng de platte kaas met de bloedsuiker en het merg van ½ vanillestokje tot een mooie crème.

#### Dresseer :

Leg enkele wafeltjes op het bord, spuit er enkele dotjes van de vanillecrème op en schik er het fruit bij. Schep mooie bolletjes yoghurtijs en werk af met een topje basilicum.



Limburg heeft een rijk aanbod aan fantastische lokale producten.

Veel van deze producten zijn gebundeld onder de naam Puur Limburg.

Wist je dat je in Limburg al op een 30-tal plaatsen een selectie van Puur Limburg producten aantreft? En dat je de mogelijkheid hebt om, via de Puur Limburg webwinkel, cadeaupakketten boordevol regionale lekkernijen te bestellen? Op [www.puurlimburg.be](http://www.puurlimburg.be) vind je alle informatie die je nodig hebt om te genieten van al dat lekkers uit de buurt. Puur Limburg: van dichtbij het lekkerst!