





Heerlijk puur.

Het ultieme kook- en handboek over biologisch koken

Bio is... 8

- 8 Bio? Dat proef je!
- 12 Bio kiezen is ecologisch kiezen
- 16 Bio kiezen is gezond kiezen
- 18 Bio kiezen is vriendelijk voor dieren
- 20 Is bio kiezen altijd duurder?
- 24 Hoe herken je biovoeding?
- 26 Waar vind je biovoeding?
- 28 Hoe ga je aan de slag met biologische ingrediënten?
- 35 Links
- 36 Kook en eet met de seizoenen mee!

Lente 43

- | | | |
|--------------|----|---|
| Soep | 45 | Aspergesoep met crostini's en pesto |
| Hapjes | 47 | Rabarberpickles |
| | 48 | Kaasspiesjes |
| | 51 | Supereenvoudige ricottasoufflé |
| | 52 | Preirösti |
| | 55 | Lamskofta |
| Hoofdgerecht | 56 | Aardappel in de schil |
| | 59 | Chili sin carne |
| | 60 | Slaatje met peer, appel en blauwe kaas |
| | 63 | Lauw slaatje met asperges en rucola |
| | 64 | Stamppot met gepocheerd ei |
| | 67 | Rolletjes met zuring en dragon |
| | 69 | In granaatappel gemarineerde lamskroon met krokante korst |
| | 71 | Lentegroenteragout |
| | 72 | Bulgurpilaf met waterkers en gepocheerd ei |
| | 75 | Ei-nestjes met spinazie en gerookte zalm |

Zoet	76	Chocoladenestjes
	79	Rijstpap met chocolade en sinaasappel
	80	Rabarbersorbet
	83	Rabarber in de oven met mascarpone en gember
	84	Ijs met advocaat en zoete soldaatjes

Zomer 87

Soep	88	Paprikasoep
Hapjes	90	Rode paprika-pannenkoekjes
	93	Zonnige dips
	97	Geroosterd kaasje met frambozen en honing
	98	Gegrilde sla met feta
Groentetaart	101	Geroosterde paprikataart
Hoofdgerecht	103	Gevulde paprika met granen
	104	Pasta met vis in kappertjeskorst
	107	Slaatje met kersen, blauwe kaas en cruesli
	108	Salade niçoise anders
	111	Marokkaans slaatje met spinazie en groentechips
Zoet	113	Ricotta met marmelade van citrusvruchten
	114	Mojitosoepte
	117	Bessencompote
	118	Yoghurtlolly's met bessen
	120	Madeleines met citroenmelisse
	123	Panna cotta met kamille
	124	Gepocheerd zomerfruit met munt
Drankjes	127	Pink
	128	Yoghi
	128	Yellow

Bio? Dat proef je!

In dit heerlijke kookboek maken we je wegwijs in de biologische keuken. Bio kiezen? Dat is kiezen voor puur en smaakvol, voor duurzaam en gezond, voor ecologisch en diervriendelijk. Bio heeft ontzettend veel troeven, waar we je graag meer over vertellen. Het aanbod aan biologische ingrediënten is trouwens zo groot dat je oneindig kan variëren. Met deze recepten bieden we je inspiratie voor elke dag van de week. Want bio kiezen, dat is goed kiezen!

Kook jij graag met pure, verse en smaakvolle ingrediënten?

Dan is bio een goede keuze. Want biologische ingrediënten hebben een aantal troeven die leiden tot die pure, volle smaak.

Biologische groenten, recht van het veld, smaken rijk en intens. Een vruchtbare bodem, organische bemesting en een natuurlijk groeiritme dragen daartoe bij. Biologische landbouwproducten worden geteeld in volle, vruchtbare grond. Kunstmest en chemische bestrijdingsmiddelen zijn verboden. Biologische groenten en fruit groeien traag en natuurlijk, waardoor ze minder water opnemen. Hun gehalte aan droge stof blijft groot, wat een vollere smaak oplevert.

Biologische dieren mogen op de boerderij geregeld vrij naar buiten en krijgen bijna uitsluitend biologisch voer. Dat proef je aan hun smaakvol vlees of aan hun lekkere melk.

Ook bij de verwerking van grondstoffen tot voedingswaren houdt bio het graag puur. Chemische additieven zoals synthetische aroma's of bewaarmiddelen zijn verboden. Bio maakt gebruik van ongeraffineerde suikers en alternatieve zoetmakers zoals diksappen en granenstropen.

Bio kiest vaak voor aparte granen en volwaardige vezels. Bakkers maken brood zonder meelverbeteraar en geven hun brood de tijd om te rijzen. Ook dat proef je!

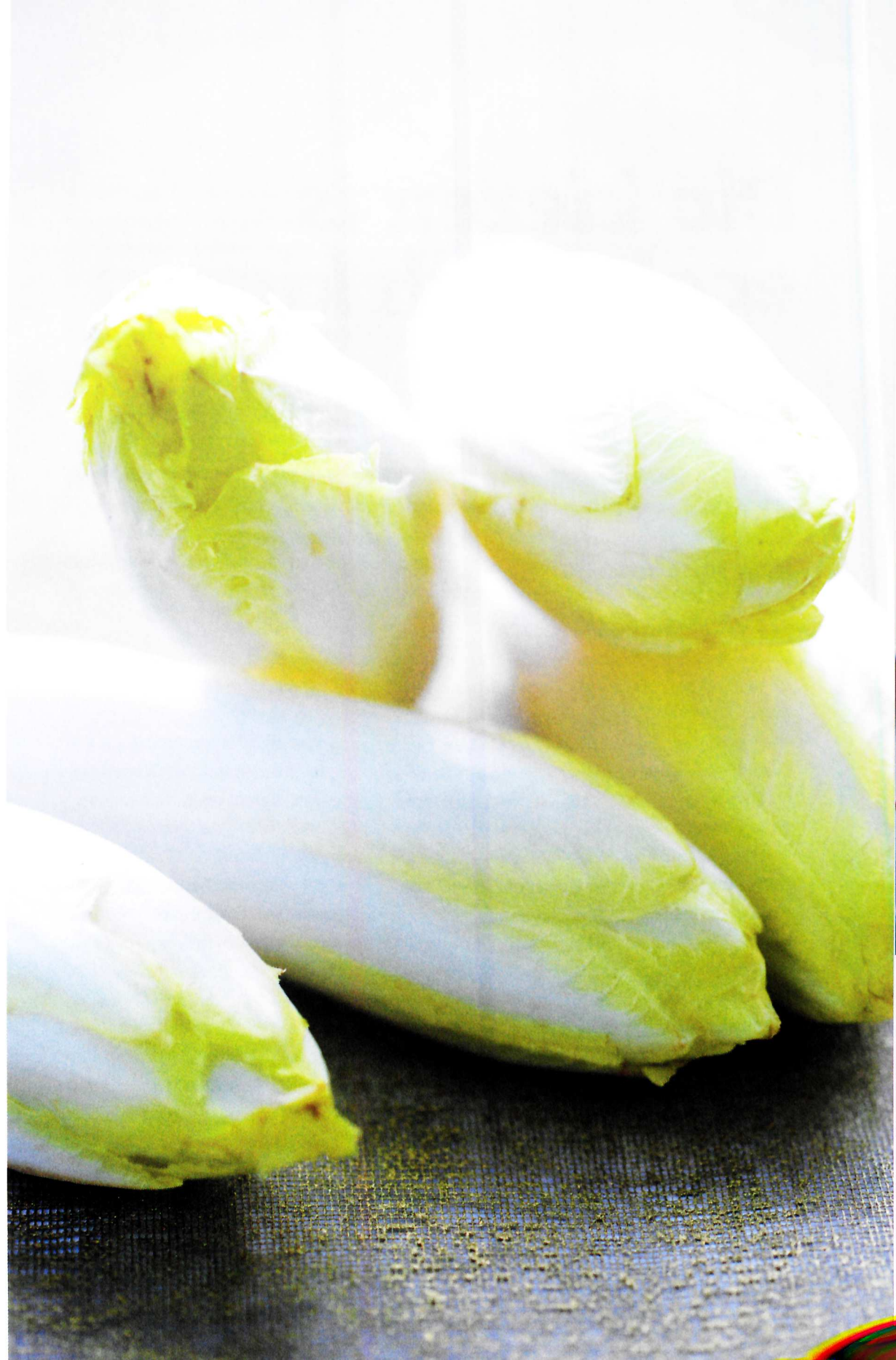


Ten slotte draagt ook de biologische veredeling van gewassen bij tot de smaak ervan. Biologische plantenveredeling zet in op smaak en robuustheid en veel minder op uniformiteit of productiviteit. Zo is elke wortel die bij biologische veredeling geselecteerd wordt, eerst geproefd en goedgekeurd qua smaak.

Niet verwonderlijk dus dat steeds meer topkoks graag met biologische groenten en producten aan de slag gaan. Net omwille van die smaak, kwaliteit en authenticiteit.

Geert Groffen, chef-kok en cateraar

“Een biologisch geteelde groente uit het juiste seizoen, dat is altijd prijs. Dat kan gewoon niet slecht smaken. Meer zelfs, die smaak is niet te evenaren. Terwijl een niet-biologische groente die in een ‘fout’ seizoen op hydrocultuur of in serres is geteeld, gegarandeerd niet lekker smaakt. Tussen die twee uitersten heb je uiteraard nuances. Als kok ga ik voor smaak, als mens ga ik voor een milieuvriendelijke manier van telen. Op die manier kom je vanzelf bij biologisch uit.”



Bio kiezen is ecologisch kiezen

Bio kiezen is niet alleen goed kiezen omwille van de smaak, maar ook omwille van de natuur, het leefmilieu, de biodiversiteit en de strijd tegen de opwarming van de aarde. Biologische landbouwers dragen zorg voor de natuur, de akkers en het landschap. Ze gebruiken de aarde om er gewassen op te telen, maar ze putten de draagkracht van de bodem niet uit. Ze vertrekken van de samenhang tussen plant, dier, mens en milieu en werken met natuurlijke kringlopen.

Een vruchtbare bodem

De vruchtbaarheid van de bodem staat centraal in de biologische landbouw. De bioboer zorgt voor een bodem die na elke oogst de kans krijgt om zichzelf te herstellen en opnieuw gezonde vruchten voort te brengen. Hoe houdt de bioboer zijn bodem vruchtbaar? Dat doet hij door aan vruchtwisseling te doen. Jaar na jaar dezelfde gewassen op je veld telen, put de bodem uit. Door de gewassen te variëren en door de bodem af en toe wat rust te gunnen door er grassen of voedergewassen op te telen, blijft de bodem rijk en vruchtbaar.

In de biologische landbouw is het gebruik van kunstmest, dat van chemische makelij is, verboden. De bioboer verrijkt zijn grond met compost, dierlijke mest en groenbemesters zoals klaver. Zo houdt hij de bodem niet alleen vruchtbaar, maar ook zuiver.

Natuurlijke kringlopen

Biologische landbouw werkt met natuurlijke kringlopen. Een biologische veeboer teelt voer voor zijn vee en het vee produceert dierlijke mest, waarmee de boer zijn akkers verrijkt. Een biologische groenteboer teelt gewassen en composteert het natuurlijke materiaal dat overblijft, om het nadien als compost uit te strooien. Zo wordt de kringloop gesloten, gaat er niets waardevols verloren en respecteert de bioboer de samenhang en het evenwicht in de natuur.

Al die inspanningen en natuurlijke keuzes resulteren in een bodem vol humus en vol microbieel leven, dit wil zeggen een bodem vol nuttige bacteriën, goedaardige schimmels en regenwormen. Een levende bodem maakt het de plant makkelijker om voedingsstoffen en water op te nemen.

Natuurlijke onkruidbestrijding

De biologische landbouw verbiedt het gebruik van chemische bestrijdingsmiddelen. De onkruidbestrijding gebeurt voornamelijk met machines zoals eggen, schoffelwerktuigen, ploegen of branders. Om ziekten en plagen te voorkomen, zet de bioteelt vooral in op preventie. De boer kiest voor zaden en rassen met een hoge ziekteresistentie. Wanneer deze planten groeien in een rijke, vruchtbare bodem, zijn ze sterk en veerkrachtig genoeg om hun eigen weerstand op te bouwen. Ook de ruime vruchtwisseling vermindert het risico dat ziekten in de bodem blijven sluimeren en toeslaan. Voor plagen die niet onder controle te houden zijn, bestaan er natuurlijke bestrijdingsmiddelen die de bioboer in beperkte mate mag inzetten.

Diederik Steyaert, biologische groenteboer

“De spruiten die ik teel, zijn absoluut niet bitter. Ik werk met compost, waardoor mijn spruiten eerder zoet smaken. Van kinderen die ze proeven, hoor ik geregeld ‘mmm, zulke spruiten heb ik nog nooit gegeten’. Een mooier compliment kan ik me niet inbeelden.”

Meer biodiversiteit

Op en rond biobedrijven floreert de natuur. Uit diverse onderzoeken blijkt dat biologische landbouw een belangrijke bijdrage levert aan het behoud van de biodiversiteit. Landbouw heeft veel met biodiversiteit te maken. Traditionele landbouwpraktijken, waar bio op voortbouwt, zorgden van oudsher voor een grote variatie aan natuurlijke biotopen. De laatste vijftig jaar zijn de landbouwmethodes sterk veranderd en dat heeft gezorgd voor een grote achteruitgang van de biodiversiteit. In Vlaanderen bijvoorbeeld is het aantal vlindersoorten sinds 1900 met een kwart gedaald en de helft ervan is bedreigd. Vlaanderen telt ook het grootste aantal uitgestorven soorten in Europa.

De biologische landbouw draagt bij tot het herstel van de biodiversiteit en doet dat op vele manieren. In een biologische bodem tref je een bonte variëteit van micro-organismen en kleine diertjes als regenwormen aan. Op biologische akkers komen