



Winter is coming: Back to the roots

Vijf vergeten vitaminebommen die allemaal in de grond groeien



Brussel, 21 december 2016 – Nu de winter officieel aangebroken is, zijn korte, donkere dagen weer standaard. Hét moment om je keuken in te duiken en vergeten wintergroenten een culinaire kans te geven. HelloFresh deelt recepten met allerlei seizoensgroenten die je gemakkelijk de winterperiode helpen te overbruggen. Stuk voor stuk vitaminebommen die in de winter het allerlekkerste zijn! Je tovert ze binnen een handomdraai om in heerlijke *comfort food*-gerechten en ze zijn ook nog eens superveelzijdig. In warme of koude gerechten, in soepen of stamppotten, maar ook in salades of als garnituur.

1. Pastinaak

Pastinaak, een witte wortel met een zoete, anijsachtige smaak, is familie van de gewone wortel, maar heeft een iets zoetere smaak en is zachter van structuur. Pastinaak is een wintergroente, want de specifieke smaak krijg je pas als het echt gevroren heeft. Deze groente zit vol ijzer, kalium, calcium, vitamine E, C en B. Pastinaak moet je altijd schillen voordat je ze klaarmaakt. Tip, snij de wortel in reepjes, blokjes of plakjes en stoof ze gedurende 20 minuten gaar, heerlijk!

- [Recept: Wortel-Pastinaaksoep met noten-rozijnenbrood](#)

2. Peterseliewortel

Peterseliewortel of wortelpeterselie lijkt wat op pastinaak, omdat ze een ongeveer identieke textuur hebben. De smaak is echter zeer verschillend. De groente heeft een lekkere en zeer aparte, kruidige smaak die doet denken aan peterselie, knolselder en groene selder. Bovendien bevat deze vergeten groente caroteen, vitamine B2 en C. Tip, deze vergeten groente is een peterseliesoort, dus je kan het blad van de peterseliewortel ook in de keuken gebruiken zoals peterselie.

- [Recept: Spinazie-gehaktschotel met peterseliewortel](#)

3. Rammenas

Rammenas is een radijsachtige wintergroente, maar is groter dan een klassieke radijs. De schil is zwart in plaats van roze. De smaak is iets zachter, maar toch blijft rammenas pikant net zoals radijs. Rammenas bevat veel magnesium, kalium, calcium, ijzer en vitamine C.

Rammenas wordt het vaakst rauw gegeten in salades, maar kan je ook eten in een stoofpotje of bakken in vetstof. Tip, de fraai witte kleur gaat snel achteruit bij blootstelling aan lucht, dus doe een paar druppels citroensap op de net gesneden rammenas.

- [*Recept: Heldere Thaise currysoep met rammenas en gebakken vis*](#)

4. Koolrabi

Koolrabi is een lekkere, frisse knolgroente, het is een kruising tussen witte kool en witte raap. De groente heeft een frisse en zoete smaak en zit boordevol kalium en vitamine B en C. De groente wordt vaak rauw in een salade gegeten of als aperitief met een sausje. Je kan de groente ook stoven in vetstof. Tip, de bladeren en stengels van de koolrabi zijn ook perfect eetbaar. Gebruik vooral de binnenste, kleinste blaadjes, deze zijn minder taai. Ook lekker in soep!

- [*Recept: Aardappel-koolrabistamppot met warmgerookte makreel*](#)

5. Bataat

De zoete aardappel of bataat is, anders dat de naam doet vermoeden, geen familie van de aardappel. Het is een zetmeelhoudend knolgewas afkomstig uit Midden- en Zuid-Amerika. De bataat bevat veel voedingsvezels en vitaminen. Vitamine A, C en B6 zijn ruim vertegenwoordigd en de zoete aardappel is rijk aan mineralen als calcium, foliumzuur en kalium. De knollen worden geschild en gekookt en meestal met kruiden geserveerd als bijgerecht. Tip, bataat is ook heerlijk als gezond hapje op de grill!

- [*Recept: Bataat-knolselderijsoep met pompoempitten en kaaspistolet*](#)

Wil jij graag meer informatie, beeldmateriaal of zelf een maaltijdbox van HelloFresh eens uittesten, geef dan een seintje via hellofresh@lvtp.com.

Over HelloFresh

HelloFresh Benelux, in 2012 opgericht door Maartje Frederiks, biedt een flexibel lidmaatschap waarmee klanten wekelijks een box met gezonde recepten en verse ingrediënten voor drie tot vijf maaltijden ontvangen. Omdat de producten worden geportioneerd in precies de benodigde hoeveelheden, wordt voedselverspilling tot een minimum beperkt. Alle recepten variëren wekelijks en zijn eenvoudig te bereiden in gemiddeld een half uur. De maaltijdboxen worden door heel België bezorgd. HelloFresh biedt verschillende boxen; de Originalbox, Veggiebox, Familybox, Fruitbox, Ontbijtbox en Wijnbox. Sinds kort hebben HelloFresh-klanten de optie om zelf maaltijden te selecteren uit het gevarieerde aanbod. HelloFresh is een Duitse startup met hoofdkantoor in Berlijn en lokale vestigingen in New York, Londen, Amsterdam, Zurich, Sydney en Toronto. Wereldwijd leverde HelloFresh in de maanden juli tot en met september 2016 22,1 miljoen verse en gevarieerde maaltijden af bij ruim 850.000 abonnees.

www.hellofresh.be

Contact voor de media:

LVTPR

Camille Vandenheede/ Colombine Nicolay

E: hellofresh@lvtp.be

T: +32 (0)2 474 17 40