

## De allerlekkerste wintergroenten

### Knallen met knollen

**Knolgewassen zijn in het vergetelhoekje geraakt ... maar ze zijn zo lekker dat ze aandacht verdienen!**

**Wij hebben onze favorieten even voor je opgelijst:**

#### Venkel

Wat venkel zo bijzonder maakt, is z'n anijsachtige smaak. Als je er fan van bent, is er echt geen betere groente te vinden! In dat geval kan je 'm gewoon rauw eten, nog het liefst in combinatie met citrus, appel, honing en noten. Als je de smaak liever wat verzacht, dan kan je de venkel roosteren in de oven, bakken, koken of stomen.

Hoe je venkel makkelijk kan snijden? Verwijder eerst de stengels en het bladgroen. Hou eventueel apart om te gebruiken voor een soepje of als garnering. De venkelknol zelf snij je daarna in dunne schijfjes. Dit gaat extra goed met een mandoline – maar pas op je vingers!

*Venkeltip: wist je dat venkel een goed bron is van foliumzuur, een voedingsstof die heel veel mensen tekortkomen? Nog 'n goeie reden om ervan te genieten.*

**Venkel is op z'n best in:** juni, juli, augustus, september, oktober, november.



## Onze favoriete venkelrecepten:



Hoofdgerechten

### [Kip tandoori uit de oven](#)



Hoofdgerechten



## Warme veggie salade met pomelmoes en ge...



Hoofdgerechten

## Frisse venkelsalade met appeltjes, sinaa...

### **Pastinaak**

Heb je wel eens een uit de kluiten gewassen witte wortel zien liggen? Dan was het waarschijnlijk een pastinaak. Deze groente krijgt al z'n smaak door de vorst, en is in de winter dus echt op z'n best.

Voor de bereiding pak je het dan weer aan zoals met aardappelen. Want [pastinaak kan je pureren](#), stoven en in de soep draaien, maar ook frituren [of tot chips verwerken](#). Echte fijnproevers wagen zich zelfs aan pastinaakkroketjes.

*Pastinaaktip: bewaar pastinaak best apart in een zakje. Tijdens het rijpingsproces geven ze namelijk gassen af die ervoor kunnen zorgen dat je andere ingrediënten sneller rot worden.*

**Pastinaak is op z'n best in:** Oktober, november, december, januari, februari, maart.



**Onze favoriete recepten met pastinaak:**



Hoofdgerechten



## Risotto al forno



Soepen

## Pure pastinaaksoep



Hoofdgerechten

## [Steak met pastinaakfrietjes en lichte ch...](#)

### **Zoete aardappel**

De zoete aardappel komt oorspronkelijk uit Centraal-Amerika en is dus iets exotischer, maar tegelijk zo populair dat we hem wel op dit lijstje moeten zetten! De grote oranje patat, ook wel 'bataat' genoemd, bevat enorm veel provitamine A (goed voor al onze weefsels en specifiek onze ogen).

Zoals z'n naam doet vermoeden heeft deze groente een zoetere smaak, waardoor hij zelfs in desserts gebruikt kan worden. Wij eten hem het liefst in de vorm van [zoete aardappel ovenfrietjes](#), als puree of samen met avocado en falafel.

**Zoete aardappelen zijn op z'n best in:** Oktober, november, december, januari, februari, maart.



**Dit zijn de allerbeste recepten met zoete aardappel:**





Hoofdgerechten

[Zoete aardappelpan met ei, peultjes en p...](#)



Hoofdgerechten

[Zoete aardappel-taco frietjes](#)



Desserten

### [Wafels met zoete aardappel en ricotta](#)

#### **Koolraap**

Vroeger was koolraap niet weg te denken uit de traditionele, Vlaamse keuken. En wij vinden dat deze groente wel een comeback heeft verdiend! De koolraap is een stevige, zoete groente, die je op ontelbaar veel manieren kan gebruiken.

Puree en soep spreken natuurlijk voor zich, maar heb je ze ook al eens [in een gratin geprobeerd](#)? Of wat dacht je van een koolraap-cake? Gebruik gewoon dezelfde methode als voor een carrot cake. Bovendien kun je koolrapen heel goed spiralizen, om er groentenoedels van te maken.

*Koolraaptip: heb je wat last van je darmen? Ook dan is een eenvoudig gerecht met koolraap een goed idee, want dat kan je buik kalmeren.*

**Koolraap is op z'n best in:** Oktober, november, december, januari, februari, maart.





**De lekkerste recepten met koolraap:**



Hoofdgerechten

## Gratintorentjes van koolraap en aubergin...



Hoofdgerechten

## Polenta frittata



Desserten  
Overige



## Koolraap cake met boterglazuur en nootje...

### **Koolrabi**

De namen worden vaak door elkaar gebruikt, maar er is wel degelijk een verschil tussen koolraap en koolrabi. De koolraap is paars-wit en heeft een zoetere wortelsmaak, terwijl de lichtgroene koolrabi veel meer naar bloemkool smaakt.

Z'n naam komt van het Duitse 'kohlrabe' wat letterlijk 'koolpastinaak' betekent, en dat komt eigenlijk best goed overeen met het soort van groente dat de koolrabi is.

En klaarmaken gaat ook snel! Snij gewoon de bladeren en bladstelen weg – en bewaar ze voor in de soep of een groene smoothie, schil de rabi en snij 'm in stukken. Daarna kan je 'm koken, bakken in de oven met wat olie en zout of er een stampot van maken. Reken op ongeveer 250 gram per persoon.

*Koolrabi-weetje: deze groente bevat nauwelijks calorieën maar wel veel vezels, magnesium, calcium, kalium en vitamine C.*

**Koolrabi is op z'n best in:** Mei, juni, juli, augustus.



**De lekkerste recepten met koolrabi:**



Soepen

### [Koolrabisoep met noten](#)



Soepen

### [Romige koolrabisoep met morieltjes](#)





Hoofdgerechten

### [Koolrabbistoemp met kabeljauw](#)

#### **Radijs**

Radijsjes kennen we allemaal. Maar wist je ook dat deze kleine krachtpatsers boordevol vezels en vitamines zitten?

Zijn je radijsjes toch wat slap geworden? Dan kan je ze – kort – in een kommetje ijswater leggen om ze op te peppen. Maar als ze te lang in aanraking komen met water verliezen ze hun smaak.

In theorie kun je radijsjes net als de andere knollen ook warm bereiden maar als we eerlijk zijn, zijn ze gewoon rauw uit het vuistje of [in een salade](#) het allerlekkerst.

*Bewaartip voor radijsjes: leg ze (aan het loof vast) in de koelkast.*

**Radijsjes zijn op hun best in:** Maart, april, mei, juni, juli, september, oktober.



**Onze toprecepten met radijs:**



Voorgerechten



### Rundscarpaccio met radijsjes en waterker...



Hoofdgerechten

### Maaltijdsalade met kip, radijs en moster...



Overige

## Bagel met zoute hesp en radijsjes

### **Rode biet**

In tegenstelling tot suikerbieten, zijn rode bieten goed voor je gezondheid – en superlekker! Koop je ze rauw? Dan moet je ze eerst heel grondig wassen om de (gevreesde) aardesmaak te vermijden en daarna heel lang – 1,5 tot 2 uur – koken.

Gelukkig kun je ze bij SPAR ook makkelijk voorgekookt vinden! Je hoeft ze dan alleen nog maar in plakjes of blokjes te snijden.

*Tip: bietjes zijn ook heel lekker met een mosterdvinaigrette, in een hippe smoothie of als stevige vleesvervanger in een vegetarisch gerecht.*

**Rode biet is op z'n best in:** Juli, augustus, september, oktober, november, december, januari, februari, maart, april.



**De lekkerste recepten met rode biet:**





Hoofdgerechten  
Bijgerechten

### **Frittata met asperges, rode biet en radi...**



Hapjes  
Bijgerechten  
Overige

## Bietenhummus



Overige

## Pannenkoekrolletjes met gehakt, rode bie...

### **Rammenas**

Als je over rammenas spreekt, kun je het over twee soorten groenten hebben:

- De kleine, ronde zwarte rammenas, die het lekkerst is in de winter,
- De langwerpige witte zomerrammenas (ook wel rettich of daikon genoemd).

Hier focussen we ons even op de zwarte variant – die trouwens alleen maar aan de buitenkant zwart is. Doe het loof er zo snel mogelijk af, want dan kan je 'm veel langer op een koele, donkere plaats bewaren.

Daarna kan je de rammenas lekker (geschild) rauw eten maar ook stoven of wokken om de smaak wat milder te maken. Een paar druppeltjes citroen of limoen zorgen ervoor dat de groente niet verkleurt. Zoals in dit [recept: carpaccio van rammenas met granaatappel](#).

#### **Rammenas is op z'n best in:**

- Rammenas (wit): Mei, juni, juli, augustus, september, oktober.
- Rammenas (zwart): September, oktober, november, december, januari, februari, maart.





Hapjes

## [Carpaccio van rammenas met granaatappel](#)

---

Heb jij een van deze recepten geprobeerd? Of heb je zelf nog tips of een vraag over de knollen die je graag met ons wilt delen? Laat het zeker weten via [Facebook](#) of [Instagram](#) en gebruik de hashtag #lekkerspar.

---