



## ZOETJESAAN

Ontbijtgranen, yoghurt, chocolade en frisdrank op basis van zoetstoffen, is dat wel gezond? De overheid mag dan extra lasten op suikerhoudende frisdranken leggen, het alternatief is minstens even omstreden. Je kunt nu zelf de test doen op een nieuwe website, de naar verluidt eerste en enige test die werkt met het exacte zoetstofgehalte van reële producten. De site is een initiatief van de Belgische water- en frisdrankenindustrie. DOE DE TEST OP [WWW.ZOETSTOFFEN.EU](http://WWW.ZOETSTOFFEN.EU).

## VAB-MENU

TOPGASTRONOMIE VOOR SLECHTS € 60

### JAN VERHELST

Chef Jan Verhelst en gastvrouw Ineke Claeys laten een nieuwe wind waaien door het vroegere restaurant Lotus Root, dat nu de naam van de chef draagt. De prijzen zijn democratisch, het niveau absolute top.

#### MENU

- Champagne Jacques Lassaingne Blanc de blancs met Gillardeau oester, gember, soja, calamansi
- Kuro kampachi (cobia, een vissoort), szechuanpeper, knolselder, cacao boon, sinaas
- Wilde eend, dooierzwam, Achelse blauwe (kaas), macadamianoten, flespompoen, tamarinde
- Groene appel, karamel, miso, shiso
- 'Rocky Road': cashewnoten, marshmallow, melkchocolade
- Premiumwijnen en een halve fles San Pellegrino of Acqua Panna per persoon

#### INFO EN RESERVERINGEN

**JAN VERHELST** STATIONSSTRAAT 33, EKE-NAZARETH | TEL. 0498/12.87.77 | GESLOTEN OP MAANDAG, DINSDAG EN ZATERDAGMIDDAG | [WWW.JANVERHELST.COM](http://WWW.JANVERHELST.COM)  
Deze actie is geldig van 2 september tot en met 18 oktober. De chef kan voor een ander gelijkwaardig ingrediënt kiezen indien noodzakelijk.

## AAN TAFEL MET... SEPPE NOBELS

De ex-discipel van Wout Bru kookt de pannen van het dak in het Antwerpse restaurant Graanmarkt 13 en werd ook nog eens groentekok van het jaar (Gault&Millau).

### Het product of het kookgerei dat je niet kunt missen in de keuken?

"Mijn kruidentuin op het dak van de zaak. In de zomer kan ik kiezen tussen meer dan honderd kruiden. Het voelt aan als een kind in een speelgoedwinkel."

### Je favoriete drank?

"Thee *on the rocks*. Ik kan enorm genieten van koude theebelevingen met ijzerkruid, munt, citroengras, gember, kruidnagel, kardemom, citrus, ga zo maar door. Mijn favoriete theemerik is het Duitse Samova."

### Welk boek is voor jou onmisbaar?

"'Bon lloc' van de Zweedse chef Mathias Dahlgren."

### Je heimelijke genoegen?

"Vlaamse groenten. Vlamingen eten enkel vegetarisch als het luxeproducten zijn, zoals asperges en hopscheuten. Ik weet wel beter!"

### Als je geen chef zou zijn geworden, dan zou je...

"Wereldreiziger geworden zijn. Ik ben enorm nieuwsgierig naar en gefascineerd door andere culturen en uiteraard hun eetgewoonten."

### Je verzameling?

"Ik heb een zwak voor oude lp's. Elvis Presley, Mark Knopfler en Ella Fitzgerald zijn enkele van mijn favorieten. Als het maar kraakt." *(lacht)*

### Je motto?

"*We will lose all battles except the last one.* Als je een nieuwe bereiding creëert, dan is het bijna onmogelijk meteen je doel te bereiken. Maar de aanhouder wint."

[WWW.GRAANMARKT13.BE](http://WWW.GRAANMARKT13.BE)



## RECEPT

### DEVON SCONES MET FRAMBOZENJAM EN CLOTTED CREAM

#### Ingrediënten voor 15 scones:

- 350 g zelfrijzende bloem (+ extra bloem om over bakplaat en deeg te strooien)
- 1 tl bakpoeder
- 85 g boter, in blokjes
- 3 el basterdsuiker
- 175 ml volle melk
- 1 tl vanille-extract
- ½ citroen, het sap
- 2 eieren, het eiwit
- een goede frambozenjam
- een doosje clotted cream (of een mengsel van half opgeklopte slagroom, half mascarpone)

#### Bereiding:

- Meng de bloem met het zout en het bakpoeder, en voeg dan de boterklompjes toe. Meng verder tot het beslag korrelig wordt. Voeg dan de suiker toe.
- Verwarm de melk gedurende 30 seconden in de microgolfoven. Voeg de vanille en het citroensap toe, en houd apart.
- Maak een putje in het beslag en voeg het melkmengsel toe. Meng snel met behulp van een mes.
- Strooi het beslag uit op je werkvlak, poeder het beslag en je handen met wat extra bloem en kneed het deeg twee, drie keer tot het zachter wordt.
- Snijd de scones uit met behulp van een bepoederde keukenring.
- Meng het overige beslag opnieuw en herhaal tot het beslag is opgebruikt.
- Klop het eiwit op en strijk er de scones mee in.
- Bak de scones gedurende 10 minuten in een voorverwarmde oven van 220 °C.
- Serveer met frambozenjam en clotted cream.



## BELGIË, DRUIVENLAND

In 2015 is het precies 150 jaar geleden dat Felix Sohie, de hovener van het kasteel van Huldenberg, zijn eerste serre in Hoeilaart bouwde. De Vlaams-Brabantse tafeldruiven 'Royal' en 'Leopold' zijn tot op vandaag nog altijd de top van de eetdruiven. Maar ook de wijndruiven laten van zich horen, van de Maasvallei tot in het Heuvelland. In Riemst hebben we zelfs een echt wijnkasteel, Genoels-Elderen, met 22 hectaren wijngaarden het grootste van het land. En in je eigen tuin? Daar plant je een van die rassen die nooit ziek worden en heel lekkere pitloze druiven opleveren zoals 'Romulus' of 'Venus'. Onze bodem en ons klimaat lenen er zich perfect toe. Ze doen het ook prima in een pot op je balkon, in de zon welteverstaan.

TE KOOP VIA O.A. [WWW.PROEFTUIN.EU](http://WWW.PROEFTUIN.EU)

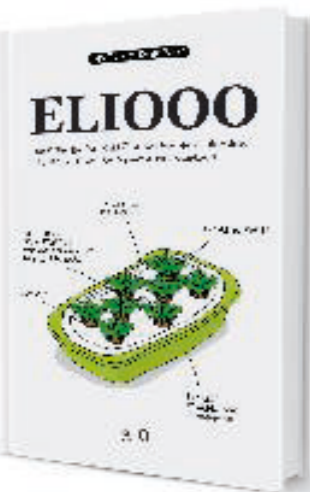
## EUROPESE BURGERS

Vier jaar nadat de eerste Ellis Gourmet Burger in Brussel de deuren opende, mag de hoofdstad een tweede vestiging verwelkomen, en wel op het Jourdanplein, in het hart van de Europese wijk. Kwaliteitsburgers doen het nog altijd goed, de hype is duidelijk nog niet voorbij. Ellis mikt op eerste keus rundvlees en op de expertise van chefs als Wouter Keersmaekers, slager Hendrik Dierendonck en de kaasmeesters vader en zoon Van Tricht.

ELLIS GOURMET BURGER | JOURDANPLEIN 20, BRUSSEL | [WWW.ELLISGOURMETBURGER.COM](http://WWW.ELLISGOURMETBURGER.COM)







## MAAK JE EIGEN IKEA-MOESTUIN

Designer Antonio Scarponi vindt dat iedereen recht heeft op een moestuintje. Dus bedacht hij een compleet boek waarmee je met goedkope spulletjes van Ikea een groentetuin in etages kunt bouwen, voor binnen of voor buiten, op het terras of tegen de muur van je balkon. Er zit zelfs een ontwerp voor een verplaatsbare kantoorversie bij. Voorlopig alleen maar in het Engels beschikbaar, maar met de overduidelijke tekeningen kom je er ook.

ELIOOO | € 39 | OP PAPIER OF ALS E-BOOK | WWW.ELIOOO.COM



## ALLE DAGEN VERS GROEN

Het hele jaar door verse rucola, basilicum, munt, exotische sla en eetbare bloemen in de keuken? De Plantui Smart Garden is een opvallende kweekpot met led-verlichting, waarin je zes zaadcapsules plaatst. Onderin zitten water en voedingsstoffen. Knippen de lampen blauw, dan moet je water toevoegen. Meer hoeft je niet te doen om het jaar rond, zonder tuin, fris groen te kunnen knippen. Keuze uit meer dan 35 verschillende soorten kruiden, sla en eetbare bloemen.

€ 249 | WWW.PLANTUISTORE.NL

## LEKKERE LEIE

Toerisme Leiestreek organiseert samen met 35 restaurants een originele nazomeractie met voordeelta-rieven. Enkel authentieke adressen uit de Michelin- en Gault&Millaugidsen werden geselecteerd. Het aanbod varieert van het tweesterrenrestaurant La Durée in Izegem tot jonge topchefs zoals in de restaurants Boury uit Roeselare, Table d'Amis uit Kortrijk of Marcus uit Deerlijk. De restaurants bieden telkens een bijzonder voordeel aan, zoals een uitzonderlijk menu tegen een scherpe prijs, gratis aperitief of koffie, een extra gerechtje, 10% korting of zelfs gratis vervoer naar een nabijgelegen B&B. TOT 30/9 | DEELNEMENDE RESTAURANTS OP WWW.TOERISME-LEIESTREEK.BE/ GASTRONOMIE



## BEROEMDE (TUIN)KABOUTER

Een kabouter, die hoort toch in de tuin, moeten ze bij Studio 100 gedacht hebben. En dus kunnen kinderen vanaf nu tuinieren met een heel eigen Plop-tuinset: een emmer, een gieter, spades, een schop, een hark, een borstel, een kruiwagen en een set handgereedschap. Natuurlijk hoort er ook een paar tuinhandschoenen bij. Een ideeetje voor de schooltuin?

VERKRIJGBAAR BIJ DE BETERE TUINCENTRA



## VERSLAafd

Nieuw in Waasmunster: eetboetiek Hooked, een initiatief van Tom Van Groeningen en Lien Opgenhaffen. Bij Hooked neem je een glazen schaal vers bereid stoofvlees of ravioli mee naar huis. Elke week staat een drietal andere gerechten op het menu, dagvers gemaakt en meteen vacuüm getrokken. Alles erop en eraan, inclusief een klont boter en kruiding. Niet per se bio, wel eerlijk, voedzaam, met liefde bereid en snel klaar.

HOOKED | NIJVERHEIDSLAAN 124, WAASMUNSTER | GESLOTEN OP DINSDAG EN WOENSDAG | WWW.HOOKED-DELI.BE



## GROENTEN OP DE GRILL

Een moestuin vol groenten en barbecues à volonté: wat een combinatie! Maar groenten grillen, is nog wat anders dan vlees bakken.

- Pluk je groenten last minute, wanneer de barbecue al brandt. De smaak is zoveel intenser.
- Olie de groenten altijd in.
- Bak ze op een zacht vuur, aan de zijkanten van de grill.
- Aardappels, uien en rode bieten kun je rechtstreeks in de kolen garen, al dan niet in een aluminiumfolie.
- Venkel, aubergines en courgettes grill je in dikke plakken.
- Paprika's laat je zwart blakeren; je trekt er het vel dan gewoon af.
- Tomaten snijd je middendoor en rooster je eerst op het zijvlak, dan op de bolle kant.



COLUMN TUINTOEREN LAURENCE MACHIELS

## MUGGENMAGNEET

Het zal wel met de klimaatopwarming te maken hebben dat er meer muggen zijn, of met het weer tout court. Maar wat er ook van zij, dit jaar sta ik bomvol beten. Geen avondje kon ik deze zomer rustig op mijn terras zitten, of ik werd het slachtoffer van een massale bijterij. Er hoeft overigens maar één mug ergens te zitten, ze vindt mij gegarandeerd. Ik sta al decennialang bekend als de muggenmagneet van de familie. Het zal wel aan mijn bloed liggen, denk ik dan. Welnu, dat is fout gedacht. Muggen vinden elk soort bloed even lekker, het is je adem die het hem doet. Of beter, de CO<sub>2</sub> die je de lucht instoot, want look of geen look, tanden al dan niet gepoetst, muggen ruiken een stukje mensenvlees al van op vijftig meter afstand. Hun neus achterna vliegend, beginnen ze rond te spieden. Wie dan donkere kleding aan heeft, is gezien. Witte en lichte kleuren, kleedjes met veel bloempjes en vrolijke prints: het helpt (een beetje) in de strijd tegen muggen. Maar als je een warm-

“Er hoeft maar één mug te zitten, ze vindt mij gegarandeerd.”

bloedig type bent, dan is al die moeite weer voor niets, want muggen zijn zot op lichaamswarmte. Zwangere vrouwen zullen het geweten hebben, en ook stevige drinkers, want bloed met alcohol vinden muggen lekkerder dan bloed zonder alcohol. Dat ze mij lastig vallen, is één, maar dat ze mijn alcoholverbruik gaan regelen, dat is er mij te veel aan. Al ga ik tegenwoordig op buitenfeestjes preventief naast de geheelonthouder van dienst zitten. Het zou ook helpen mocht ik roken, daar hebben muggen een hekel aan, maar dat heb ik er nu weer niet voor over. Waar is de tijd dat ik als kind citroenachtige crèmepjes over mijn armen en benen gesmeerd kreeg? Citronella was het toverwoord, en we geloofden er heilig in. Helaas, de mooie citronellamythe is ondertussen doorprikt; alle citroenmelisse, citroenverbena en citroengeraniums op mijn terras ten spijt blijven die beesten lustig zoemen en mij belagen met hun gif. Maar niet voor lang meer, want ik heb de oplossing gevonden. Dra vallen de muggen hier met bosjes, zo'n 3000 exemplaren per nacht, als ik Natuurpunt mag geloven: zoveel eet een 'gewone' kleine dwergvleermuis. De vleermuizenkast is besteld. Eens zien wie er nu aan het kortste eind trekt.