



CITRUS

IN DE DONKERE WINTER GEVEN SINAASAPPELS, CITROENEN, MANDARIJNEN EN GRAPEFRUITS ONZE MARKTKRAAM EEN VROLIJK KLEURTJE. EN ZE VORMEN NATUURLIJK EEN GOEDE EN LEKKERE BRON VAN VITAMINE C IN DEZE TIJD VAN RONDWARENDE (GRIEF) VIRUSSEN.

CITRUSBOMEN FLOREREN IN EEN SUBTROPISCH KLIMAAT MET WARME, DROGE ZOMERS EN KOELE, VOCHTIGE WINTERS. WIJ HALEN ONS CITRUSFRUIT ZELF UIT SICILIË, MAAR OOK -VIA EXPORTBEDRIJF PRO NATURA - UIT ZUID-EUROPA OF -DIRECT VAN DE IMPORTEUR- VAN HET ZUIDELIJK HALFROND. BIJ NIET-BIOLOGISCH CITRUSFRUIT WORDEN CHEMISCH GEFABRICEEERDE ANTI-SCHIMMEL MIDDELEN IN EEN LAAGJE WAS OP DE SCHIL AANGEBRACHT OM BEDERF TEGEN TE GAAN, MAAR VAN ONZE BIOLOGISCH GETEELDE CITROENEN EN SINAASAPPELS KUNT U DE SCHIL GERUST GEBRUIKEN !



EIGEN IMPORT: SINAASAPPELS UIT SICILIË

De eerste lading van onze zelf geïmporteerde sinaasappels kwam dit seizoen eind november binnen. We handelen rechtstreeks met Ernesto Stancanelli op Sicilië, die heerlijke bloedsinaasappels teelt. Die danken hun griezelige naam aan de kleur van hun vruchtvlies en schil: soms zie je een enkel spoortje rood, soms waan je je Dracula als je een hap neemt. Het eerst komt de oogst Tarocco, daarna volgt Moro en in februari/maart krijgen we Sanguinello, maar ook 'gewone' Valencia. Met Maria of Paola bellen we in de winter geregeld voor een levering sinaasappels, die we qua transport proberen te combineren met andere producten die in deze tijd uit warmere streken moeten komen. Stancanelli's sinaasappelbomen staan op de vruchtbare hellingen van de Etna. Het is een mooie boomgaard, omgeven door.... olijfbomen!



De olijven persen ze zelf in hun eigen molen en daar doen ze de olie ook direct in flessen.

En ze maken ook nog zelf sinaasappelmarmelade!

Rick kwam het sympathieke Stancanelli op het spoor via een vriend die enthousiast hun olijfolie verhandelt.

WETENSWAARDIGHEDEN

Wist u dat sinaasappels al in 2200 voor Chr. in China bekend waren? Dat volwassen citroenbomen wel 4 keer per jaar vrucht geven? En dat sinaasappelbomen ongeveer vanaf hun 5e tot hun 15e jaar een goede oogst produceren? Dat (en nog veel meer) leerden 'wij-van-Versman' onlangs in een cursus van onze docent, een keurmeester.

Nog een paar: sinaasappels moeten rijp zijn bij de pluk, want ze rijpen niet na. Soms zijn ze nog groenig als er in de laatste tijd vóór de pluk geen koude nachten meer zijn geweest, maar smaken ze wel lekker zoet. Grote temperatuursverschillen zorgen nl. voor de omzetting van chlorofyl (groen) in caroteen (oranje).



Vorst kan citrusfruit niet goed hebben, dan verdroogt het. En plekjes op een citrusschil kunnen best veroorzaken door zwiepende takken of een onschadelijk insect. Als er wél bederf in het spel is, vissen we zo'n vrucht er sinds de cursus nog vakkundiger uit.

ANDER CITRUS

Mandarijnen dragen dezelfde naam als de hoogste Chinese staatsambtenaren. De meeste rassen komen dan ook oorspronkelijk uit China, maar bij ons tegenwoordig uit Zuid-Europese landen. Bij de eerste aanvoer in november krijgen we satsuma (oorspronkelijk Japans), fris van smaak en lichtgroen-oranje van kleur. Daarna komen de bekende, bijna pitloze clementines,



die ongeveer tot maart verkrijgbaar zijn.

Grapefruit is ontstaan uit een kruising tussen de pomelo en de sinaasappel. De naam pomelo komt oorspronkelijk uit het Nederlands en is door andere talen overgenomen: pamplemousse in het Frans,



gewoon goed nieuws

januari 2010 blz 2

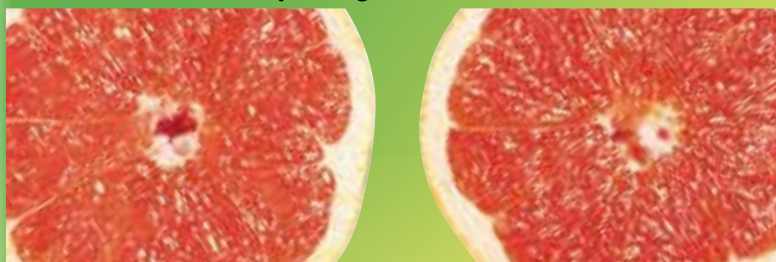
Pamplermuse in het Duits. De gele vrucht met dikke schil kan tot 30 centimeter in doorsnee worden en is duidelijk zuurder dan de grapefruit. Het vruchtvlees kan -afhankelijk van het ras- wit of roze zijn. Daardoor zijn er ook roze en witte/gele grapefruits.

De pomelo komt voort uit een combinatie van grapefruit met pomelmoes. Hij is 10 tot 30 cm in doorsnee en heeft een dikke, gladde schil. Smaakt lichtbitter, maar zoeter dan de gele grapefruit.

De sweetie is pas in 1984 vanuit Israël op de markt gekomen.

Dat is een kruising tussen de grapefruit en de pomelo.

Citroen en limoen zijn bekende zure citrussoorten, maar de bergamot is voor velen nieuw. Op basis van genetisch onderzoek denkt men dat het een kruising is tussen een citroen en een zure sinaasappelsoort. Onbekend is of het een spontane, natuurlijke kruising betreft. De vrucht bevat een bijzonder geurige, etherische olie, die het aroma aan Earl Grey thee geeft.



GROENTEQUINOA MET CITROEN

De rasp en het sap van de citroenen geven dit gerecht een heerlijke frisheid! De basis voor dit recept kregen we van Irene, een trouwe klant in Amstelveen. Zij braadt er liefst een paar kalkoenworstjes bij. Quinoa is een Zuid-Amerikaans gewas waarvan je het zaad kunt eten. Je gebruikt het net als rijst, alleen met een kortere kooktijd. Quinoa ziet eruit als gierst en heeft een verfijnde, nootachtige smaak.

2 kopjes quinoa, 1 grote ui, 1 teen knoflook, 2 rode paprika's, 2 kleine courgettes (±250 g), 2 citroenen, 150 g veldsla, olijfolie, vloeibare honing, peper en zout

Kook 4 koppen water met zout, voeg de quinoa toe en laat dit in 10 tot 15 minuten gaar worden. Snipper de ui en de knoflook en fruit dat in een grote (koeken)pan. Snijd de paprika's en courgettes in kleine stukjes en roerbak ze in dezelfde pan mee.

Rasp de schil van de citroenen en pers ze uit. Voeg de rasp bij het groentengemengsel samen met 1 lepel van het sap en wat peper en zout.

Was de veldsla, slinger hem droog en snijd evt. wat kleiner. Maak een dressing van 6 lepels olijfolie, 3 lepels citroensap, peper en zout en meng die door de sla. Maak bedjes van de sla op 4 borden en druppel er wat honing over. Giet zo nodig de quinoa af, meng het door het groentengemengsel en schep dat op de sla. Smakelijk eten!



CITRUSSALADE MET AVOCADO EN RUCOLA

Een grapefruitmesje heeft een gebogen uiteinde en kartels aan beide kanten. Als je die tussen de schil en het vruchtvlees van een dwarsdoorgesneden grapefruit steekt, kun je rondom het vruchtvlees lossnijden.

Salade:

4 rode grapefruits, 4 navelsinaasappels, 2 bloedsinaasappels, ½ citroen, 1 sjalot, 3 avocado's, 100 g rucola.

Dressing:

2 limoenen, ½ theelepel mosterd, 1 teen knoflook, 3 theelepels honing, zout, 8 eetlepels goede olie

Snijd partjes zonder vel of wit uit de grapefruits en de sinaasappels (bijv. met een grapefruitmesje) en doe ze in een kom. Snijd de sjalot in zeer dunne schijfjes en meng die er voorzichtig doorheen. Rasp de schil van 1 limoen en pers beide limoenen uit. Doe de limoenrasp met 4 eetlepels sap in een kommetje en meng dit goed met de mosterd, knoflook (geperst), honing en wat zout. Klop er scheutje voor scheutje 8 eetlepels olie door tot een gladde dressing ontstaat. Snijd de avocado in stukken en besprenkel met wat dressing. Hak de rucola grof. Leg een bodem rucola op 4 grote borden, verdeel het citrusmengsel erover en besprenkel ruim met dressing. Verdeel dan de stukken avocado en daarna de rest van de rucola en de dressing over de borden.

Een feest van geur en smaak en een lust voor het oog!



Wilt u een e-mailabonnement op Gewoon Goed Nieuws?

*Dat kan op **WWW.VERSMAN.NL***