



## CULINAIR mix

met Tine Bral

### Popeye achterna

Popeye dacht al in 1937 dat je van spinazie supersterk werd omdat er veel ijzer in zat. En inderdaad, de bladgroente steekt boordevol vitaminen en mineralen en is rijk aan eiwitten, caroteen en antioxidanten. Koop nu verse jonge spinazie, spoel ze schoon en verwerk ze verder rauw in een slaatje met andere jonge groene blaadjes als raapsteeltjes en postelein. Met spinazie kan je alle kanten op: van even bakken in de wok met knoflook en tomaat, meegekookt in risotto tot lekker klaargemaakt met room of als basis voor een ovenschotel met vis.



### CULITELEX

Volgens trendwatchers wordt de keuken de komende jaren het hart van het huis. De kok van dienst ontvangt de gasten rond het fornuis. De keuken wordt ook hét uithangbord van zijn bewoners met semi-professionele koelkasten en -lades, fornuizen en apparaten.

Wie zich gastronomisch wil laten verwennen én ondertussen een unieke reeks kunstwerken wil opbouwen, moet in Oostende zijn. Twaalf kunstenaars, onder wie Delphine Boël, ontwierpen voor het project 'Met Kunst aan Tafel' een onderbord. Na je viergangenmenu in een van de twaalf deelnemende restaurants, krijg je het ding mee naar huis. Tot en met 22 maart 2009. Info: Toerisme Oostende, tel. 059/70 11 99 en [www.metkunstaaftafel.be](http://www.metkunstaaftafel.be)

Spaghettini met ham en kalfsgehakt met bloemkool: de twee nieuwe kant-en-klare ovenschotels van Delhaize smaken helemaal alsof ze 'comme chez soi' zijn klaargemaakt. Kok Pierre Wynants baseerde zich op de recepten van zijn oma en gaf zo deze gerechten de smaak van vroeger. Spaghettini ham (7,99 euro) en kalfsgehakt (8,85 euro), 1 kg.



### »» ADRES

## JUICE FOR LIFE

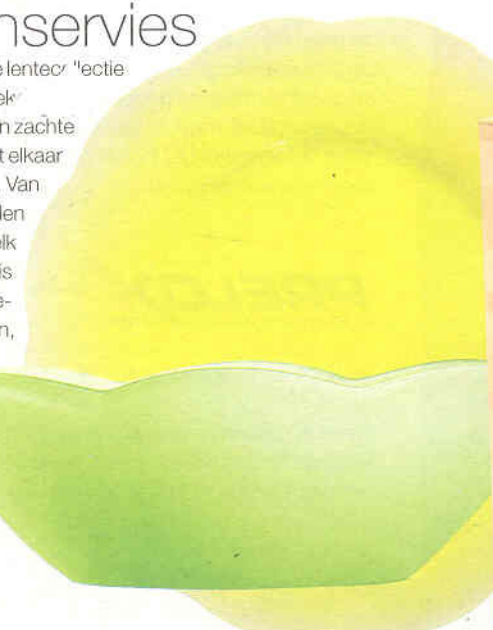
Je huid gaat ervan stralen, je haar zal glanzen en je krijgt er een frisse adem van. En ze zijn ook nog bijzonder gezond en lekker. We hebben het over groenten en fruit. In de Zest Fresh Juice Bars worden verse groenten en fruit voor je ogen verwerkt tot heerlijke sapjes en smoothies. Keuze is er in overvloed: van wortels tot veenbessen, van sinaasappels tot mango's. Kies je voor een 'Zest Berry' dan drink je 4 appels, 10 frambozen, 1/2 banaan en 20 bosbessen.

ZEST-BARS VIND JE O.A. IN HET ANTWERP GRAND BAZAR SHOPPING CENTER EN HET GENT ZUID SHOPPING CENTER - INFO: 02/763.06.81 EN [WWW.ZESTJUICES.COM](http://WWW.ZESTJUICES.COM)

## Bloemenservies

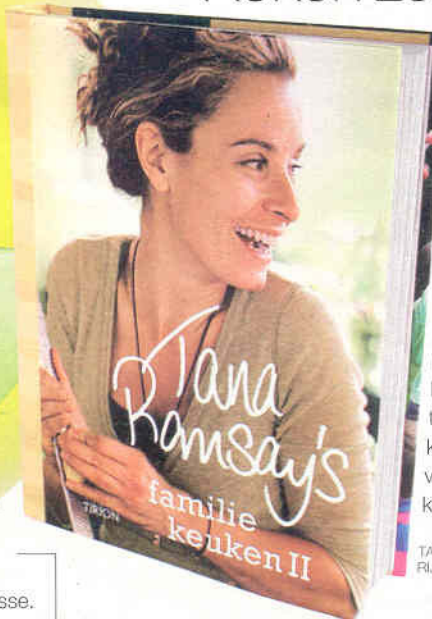
Bloemen troef in de lente: 'ectie van Luminarc. Geen tek maar pure vormen in zachte kleuren die perfect met elkaar te combineren zijn. Van borden en ovenschalen tot kommetjes voor elk gebruik. Je buitentafel is meteen vrolijk aangekleed. In geel, groen, roze en blauw.

VANAF 3,90 EURO - INFO: 0033/810 81 07 59 EN [WWW.LUMINARC.COM](http://WWW.LUMINARC.COM) - TE KOOP IN GROOT- EN WOONWARENHUIZEN.



### »» BOEK

## Koken zonder stress



Het enfant terrible van de Britse keukenscène Gordon Ramsay mag dan een van 's werelds beste koks zijn, thuis is het zijn vrouw Tana die voor hem en de kids kookt. Haar eerste kookboek werd een gigantisch succes en nu ligt Tana Ramsay's Familiekeuken II in de rekken. Dezelfde formule, supereenvoudige gerechten die nooit mislukken en die iedereen lust. Geen stresserende cheffie-toestanden, maar ontspannen kokkerellen en samen genieten van het alledaagse, huisbereide kostje. En het mag in pyjama!

TANA RAMSAY'S FAMILIEKEUKEN II - UITGEVERIJ TIRION - 27,95 EURO - IN DE BOEKHANDEL

**CULINAIRE VRAAG?** Mail naar Tine Bral via [culinair@nina.be](mailto:culinair@nina.be) of schrijf naar HLN-NINA, Culinaire, Brusselsessesteenweg 347, 1730 Asse.

Alle vernoemde prijzen zijn richtprijzen - Foto's Kos en iStock.