

SPAGHETTI MET VENKEL EN MOSSELEN

aantal personen : 4

de caloriewaarde = 420 kcal/pp



INGREDIENTEN

- 2 kg mosselen
- 2 sjalotten of 1 rode ui
- 2 stengels selder
- 2 teentjes knoflook
- **2 venkelknollen**
- 250 gr volkoren spaghetti
- 1 eetlepel olijfolie
- peper en zout



VOORBEREIDING

Was en kuis de mosselen en laat ze in koud gezouten water hun zand 'uitspuwen'.

Was en kuis de groenten. Halveer de sjalotten en snij ze in schijfjes. Snij de selder in blokjes van ca. 1 cm. Look fijnpletten of snipperen.

Halveer de venkel, verwijder het hart en snij de rest in fijne schijfjes.



BEREIDING

Zet een kookpot voor de pasta op het vuur en breng voldoende licht gezouten water aan de kook. Haal de mosselen uit het koude water en laat ze uitlekken.

Doe de olijfolie in een andere voldoende grote kookpot en stoof de groentjes enkele minuten aan. Kruiden met wat peper en zout. Blus de groentjes met enkele eetlepels kookvocht van de pasta en kook de pasta intussen volgens aanwijzing klaar. Schep de mosselen bij de groenten en kruid met stevig wat peper en een weinig zout en doe de deksel op de pot.

De mosselen enkele keren opschudden. Zet het vuur af wanneer alle mosselen mooi open zijn.

Giet de pasta af en voeg bij de mosselen en roer enkele keren om.

Serveer het gerecht in zijn geheel in een grote kom of individueel in een diep bord. Werk eventueel af met wat fijngehakte peterselie.

TIP

Graag pikant? Stoof een fijngesneden kleine chilipeper mee met de groentjes.

Venkel komt uit de familie der schermbloemigen, waartoe ook selder, kervel, peterselie en de populaire wortel behoren. Een venkelplant is geen echte knol, maar een bol: het zijn de verdikte bladstelen onderaan waarvoor deze plant geteeld wordt. De dikke bolstengel heeft groene, pluimachtige uitlopers.

Volgens de overlevering verbeteren slangen hun gezichtsvermogen door venkel te eten. De oud-Griekse naam voor venkel was 'marathon', wat 'afslanken' betekende. De beroemde slag bij Marathon tussen de Grieken en de Perzen in 490 v. Chr. vond plaats op een venkelveld !

GEZONDHEID

Venkel is een zeer gezonde groente, het bevat weinig calorieën, is volkomen vetvrij en is een goede bron van mineralen. Daarnaast wordt venkel gebruikt als geneeskrachtig kruid, althans enkel de (gedroogde) zaadjes van de plant.

Het is bekend dat ze de spijsvertering bevorderen, de vorming van darmgassen tegen gaan en helpen tegen een opgeblazen gevoel.

Droge venkelzaadjes hebben een koortswerende, pijnstillende en honger remmende werking en zijn een goed kalmeringsmiddel voor kinderen.

Ook bevatten de zaadjes een stof die ongeveer dezelfde werking heeft als het vrouwelijke hormoon oestrogeen. Venkelzaad geeft dan ook verlichting bij allerlei typische vrouwenklachten die het gevolg zijn van een te lage oestrogeenspiegel in het lichaam. Zoals overgangsklachten en menstruatieklachten. Bovendien stimuleren venkelzaadjes de productie van moedermelk bij moeders die borstvoeding geven.

AANKOOP & BEWARING

Bewaar de venkel bij voorkeur op een koele plaats in een plastic zak, maar nooit te lang. Venkel blijft maximum 1 week houdbaar als je hem in de koelkast bewaart.

VOEDINGSWAARDE (per 100 gram)

kcal 40

water 90 gr • eiwit 2 gr • koolhydraten 7 gr

vit. A 0,01 mg • vit. B1 0,20 mg • vit. B2 0,10 mg

vit. B6 0,10 mg • vit C 5 mg

calcium 65 mg • kalium 400 mg • natrium 70 mg • fosfor 45 mg

ijzer 1,4 mg • magnesium 10 mg • koper 0,02 mg • zink 0,25 mg

