



Aspergetijd!



Uitkijken naar de paasvakantie



Mmmm ...



Tot dan?

CHOCOLA & ASPERGES!

Het gaat weer lekker vooruit, al april! We snakken naar de zomer, naar ijsjes, terrasjes, zonnebrillen, cocktails, zand en zee. Nog even. We moeten eerst nog even genieten van de paasvakantie en een massa chocola eten!

Als ik een tip mag geven: probeer als je chocolade koopt altijd aandacht te schenken aan het cacaopercentage. Wist je bijvoorbeeld dat witte chocolade technisch gezien geen chocolade is, omdat er geen cacao poeder in zit, wel cacao boter, melk en suiker. *I know*, ik eet het ook heel graag, maar weet dus wat het is. Pas vanaf een cacao gehalte van 72 procent is chocolade relatief gezond. Die repen zijn natuurlijk duurder, omdat cacao ook duurder is dan de suiker, aroma's en vetten die er anders voor in de plaats gebruikt worden. De oplossing? Koop minder maar beter, dan kan je zonder al te veel schuldgevoel snoepen.

Deze periode kunnen we ons ook helemaal suf eten aan asperges - en die bevatten bijna geen calorieën, hoera! Ik kijk zelf altijd enorm uit naar het aspergeseizoen. Maar ik ben geduldig, want natuurlijk wil ik enkel en alleen de Belgische. Asperges zijn nu eenmaal het lekkerst als ze kraakvers uit de grond komen en dus geen verre reizen uit Spanje, Chili of Peru hebben moeten maken. Oké, die laatste zijn soms wel tot de helft goedkoper en al in januari te koop, maar ga alsjeblieft ook hier voor kwaliteit in plaats van kwantiteit en koop Belgisch. En wat de prijs betreft: aspergeteelt is heel arbeidsintensief, elke asperge wordt met de hand 'gestoken' en verdient dus ook alle respect bij de eindconsument!

Verse asperges, wit of groen, zijn niet moeilijk te herkennen: ze zijn recht, de kopjes zijn gesloten, ze voelen hard aan en hebben geen schubben of zachte plekken. En als je ze wil plooiën, breken ze onmiddellijk. Groene asperges schil je enkel zo'n 6 tot 9 cm aan de onderkant, witte schil je zo'n 3 cm van onder het kopje tot beneden. Kook de asperges in ruim water, zodat je de kopjes niet platdrukt. Als ze de gemiddelde dikte van een vinger hebben, dan duurt dat een tiental minuten, gerekend vanaf het moment dat het water weer kookt.

Respecteer hun pure smaak en versmacht ze niet met al te sterke aroma's. Ze houden het meest van gewone ingrediënten zoals boter, een paar garnaatjes of gerookte zalm.

Ik kijk ook uit naar de paasvakantie, dat is familie- en Grace-tijd. Ik heb trouwens een geweldige verzorgingslijn gevonden voor haar - en mezelf - waar je heel happy van wordt als je ze ruikt en opsmeert. Check erbaviva.com eens! De producten zijn vrij van agressieve reinigingsmiddelen, chemische geurstoffen en andere ongezonde toevoegingen, en ze zijn nog betaalbaar ook. Ik heb ze ontdekt toen Wim, Grace en ik een beetje aan het windowshoppen waren aan de Zavel. Een smoutebolletje verorberen, een koffietje drinken, op de molen zitten ... Als ik dan een winkel zie met parfums en verzorgingsproducten, ben ik verloren. Als ik dan ook nog eens naar buiten kan wandelen met een koffertje voor mijn *sweetie pie* ben ik helemaal gelukkig! Op dat vlak vind ik vast ook weer inspiratie op de Goed Gevoel Ladies Fair. Ik zie jullie daar ongetwijfeld terug?

Ik kijk er alvast naar uit!

Sofie Dumont

Chef-kok Sofie Dumont, www.sofiedumont.be,
Instagram/Twitter: [sofiechefdumont](https://www.instagram.com/sofiechefdumont), Facebook: [sofie dumont](https://www.facebook.com/sofie.dumont).