

Bio pakket

infobrief week 8



Astene, dinsdag 20 februari 2007

Beste abonnee,

Op Valentijn werd er gekust voor de Vlaamse landbouw. Deze kusactie, georganiseerd door Oxfam Wereldwinkels, Vredeseilanden en Max Havelaar, symboliseert de vraag om een meer liefdevolle relatie tussen grote supermarkten en de Vlaamse duurzame landbouw. Op deze manier worden de distributieketens opgeroepen nog meer de principes van duurzaamheid in hun aankoopbeleid na te leven. Dat kan door meer oog te hebben voor lange termijnafspraken, tijdige betalingen en correcte prijzen. Misschien zal het dan makkelijker worden om pastinaak en andere vergeten groenten, die op biologische wijze geteeld worden, in de supermarkt terug te vinden. Geen zoektocht voor u: het zit gewoon in het pakket.

PAKKET A (€7,50 / grijs) pastinaak (DWM) postelein (De Tuin / Hebben D.) witloof (Hof Seghers) bloemkool (Nederland) boerenkool / koolraap (DWM)	PAKKET B (€10,00 / groen) pastinaak (DWM) postelein (De Tuin / Hebben D.) witloof (Hof Seghers) bloemkool (Nederland) selder (De Tuin) appel <i>Elstar</i> (Van Eyckeren) kiwi (Frankrijk)	PAKKET C (€12,50 / groot) pastinaak (DWM) postelein (De Tuin / Hebben D.) witloof (Hof Seghers) bloemkool (Nederland) selder (De Tuin) radijs (Hebben D. / Italië) wortel (Hof Seghers) koolrabi (Frankrijk) aubergine (Spanje)	PAKKET F (€7,50 / blauw) appel <i>Elstar</i> (Van Eyckeren K.) kiwi (Frankrijk) sinaas <i>Moro</i> (Italië) pompelmoes (Italië) banaan (Dom. Rep.)
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Vooruitblik Website

woensdag vanaf 18u

AARDAPPELEN (€3,00)

Volgende levering: week 9

NIEUW IN DE WINKEL: Bio - vlees & charcuterie: wie lust dat nie?

Na een lange zoektocht heeft Clara eindelijk een degelijke, enthousiaste bio - slager gevonden: Michel Goessens uit Herzele. Vanaf nu kunt u 1 X in de maand een vleesbestelling naar keuze doen. Op een bestellijst (te verkrijgen in de winkel of online) duidt u uw keuze aan. Dit formulier geeft u af in de winkel. E-mailen kan ook naar winkel@dewassendemaan.be. Afhalen: iedere laatste donderdag van de maand tijdens de winkeluren (14u – 19u).

PASTINAAK (*Pastinaca sativa*) behoort tot de familie van de schermbloemigen, een welbekende en veel geteelde plantenfamilie in de groentetuin. Denk maar aan wortelen, seldersoorten, peterselie, kervel en knolvenkel. Pastinaak, ook wel pinksternakel of witte peen genoemd, is een wit - gele wortel met een pittige smaak, iets zoeter en wat zachter van samenstelling dan de gewone wortel. In de Middeleeuwen kwam de pastinaak naar West - Europa, maar hij is al te vinden in de Romeinse kooklectuur. En die Romeinen kregen de wortel weer van de Grieken. Lange tijd was de pastinaak, samen met brood en meelpap, het belangrijkste basisvoedsel. Toen de aardappel aan zijn onstuithbare opmars begon in de Oude Wereld raakte de pastinaak steeds meer in de verdrukking. De aardappel leverde nu eenmaal meer op, zowel kwalitatief als kwantitatief. In de 19e eeuw was de pastinaak al bijna een vergeten groente. Alleen in Engeland bleef de 'witte wortel' redelijk populair tot op de dag van vandaag. De patsnip kent daar, mede dankzij televisiekok Jamie Oliver, heel wat hippe bereidingsmogelijkheden. Voor gebruik worden de uiteinden afgesneden. Eventueel kan de pastinaak geschild worden. Pastinaak smaakt heerlijk in soep, hutsepot en stoofschotel, maar kan ook in rauwkostsalade verwerkt worden. Gefrituurde pastinaak lijkt op aardappelchips. Na de oogst wordt de wortel gauw slap. Bewaar pastinaak daarom niet langer dan 3 à 4 dagen en liefst in een geperforeerde plastic zak in de groente - la van de koelkast.

RECEPT 1: Kruidige pastinaaksoep (<http://receptenboekje.skynetblogs.be/post/4075787/kruidige-pastinaaksoep>)

Ingrediënten: 1,25 l groentebouillon – 1 ui – 1 prei – 500 g pastinaak – 30 g boter – 1 el madras masala – 2 tl komijn
Snij de ui en de prei in ringen en de pastinaak in blokjes. Smelt de boter in een soeppan en fruit de ui en de preiringen. Voeg de kruiden toe en bak ze even mee. Voeg dan de pastinaak en de bouillon toe. Breng aan de kook. Zet het vuur zachter, doe een deksel op de pan en laat de soep ca. 15' zachtjes koken, tot de groenten zacht zijn. Laat de soep wat afkoelen en pureer ze dan. Bijkruiden met zout en peper is helemaal niet nodig, de kruiden geven het gerecht meer dan voldoende smaak. Strooi eventueel voor het opdienen nog wat gesnipperde verse koriander over de soep.

RECEPT 2: Tagliatelle met pastinaak en pancetta (recept van Jamie Oliver)

Ingrediënten: 12 plakjes pancetta – 1 handjevol rozemarijn en tijm, alleen de blaadjes, fijngesneden – 50 g boter in 2 stukjes – 2 tenen knoflook, gesnipperd – 2 geschilde pastinaken in repen gesneden – 450 g tagliatelle – 3 flinke scheppen geraspte parmezaanse kaas – zeezout en versgemalen zwarte peper – olijfolie
Bak in een pan de pancetta in de helft van de boter en wat olijfolie, voeg tijm en rozemarijn toe en laat alles ca. 5' zachtjes bakken, voeg knoflook en pastinaak toe en bak alles nog ca. 3' tot de pancetta goudbruin en de pastinaak bijna gaar is. Kook de tagliatelle en laat uitlekken. Mix de pasta met het pancetta / kruidenmengsel, voeg de rest van de boter en de parmezaanse kaas toe en een paar lepels van het pasta - kookwater, meng alles goed en breng op smaak met peper en zout.

RECEPT 3: Gebraden hazenrug met gebakken prei, pastinaak en tijmsaus (<http://het.gastronomen.net>)

Ingrediënten: 2 hazenruggen met niertjes – boter – peper en zout – 8 middelgrote vastkokende aardappelen – 2 kleine pastinaken – 4 takken tijm – 3 dl gevogeltelfond – 3 dl wildfond – 1 fijngehakte sjalot – 2,5 dl room – 1 dikke prei
Ontvries de hazenruggen zoveel mogelijk en bak langs alle kanten dicht in boter. Kruid met peper en zout en braad niet langer dan 8 tot 10 minuten verder op 180°C. Laat 10 minuten rusten. Het vlees moet nog roder zijn dan rosé. Snij de ongeschilde aardappelen in plakken, de pastinaak in repen en bak gaar in boter. Kruid met peper, zout en verse tijm. Kook de fonds met sjalot en 1 tak tijm in tot de helft, voeg room toe en laat inkoken tot sausdikte. Zeef en kruid met peper en zout. Maak de prei schoon, snijd in rondjes van 2 cm en bak krokant in boter. Kruid met peper en zout en serveer met de ontbeende hazenruggen, de niertjes, groenten en saus. Versier met tijm.

– Viola –