

Bio pakket

infobrief week 9



Astene, dinsdag 27 februari 2007

Beste abonnee,

Onze boeren zijn gaan shoppen. Ze hebben zich nieuwe regenkleedij en ook een dun gewatteerd blauw jasje voor de drogere dagen aangeschaft. Opgetooid en opgetogen zullen ze donderdag de nieuwe collega - boer, Gilles Van Durme, begroeten.

PAKKET A (€7,50 / grijs)
savooikool (PCBT Kruishoutem)
rode biet (Loca Labore)
wortel (Hof Seghers)
bloemkool (Nederland)
warmoes (Sicilië)
champignon (Nederland)

PAKKET B (€10,00 / groen)
savooikool (PCBT Kruishoutem)
rode biet (Loca Labore)
wortel (Hof Seghers)
bloemkool (Nederland)
warmoes (Sicilië)
champignon (Nederland)
peer *Conférence* ('t Bioschuurke)
sinaas *Moro* (Italië)

PAKKET C (€12,50 / groot)
savooikool (PCBT Kruishoutem)
rode biet (Loca Labore)
wortel (Hof Seghers)
bloemkool (Nederland)
warmoes (Sicilië)
champignon (Nederland)
raapjes (Hof Seghers)
spruiten (Hof Seghers)
veldsla (DWM)
venkel (Italië)

PAKKET F (€7,50 / blauw)
peer *Conférence* ('t Bioschuurke)
sinaas *Moro* (Italië)
appel *Braeburn* ('t Bioschuurke)
citroen (Italië)
vijgen *Gedroogde* (Duitsland)
AARDAPPELEN (€3,00)
Agria (Vulsteke)

Vooruitblik Website
woensdag vanaf 18u

NACHT VAN DE DUISTERNIS OP ZATERDAG 3 MAART: Reeds vanaf de namiddag tot na 24 uur (maansverduistering!) kan iedereen de zon, en nadien de maan en de sterren bewonderen via enkele opgestelde sterrenkijkers. Vanaf 19u30 worden de deelnemers o.l.v. natuurgidsen geleid in de omgeving van het stadsbos met speciale aandacht voor de duisternis in al haar aspecten. Dit gaat door in en om De Ceder, Parijsestraat in Astene. Deelname is gratis. Organisatie: sterrenkijkers van Deinze en het Samenwerkingsverband Stadsbos m.m.v. vakantie - en recreatiecentrum De Ceder. Info bij Wim Bracke: tel 09-3800103 of <mailto:bracke.wim@skynet.be>.

Ook in het Gentse en op heel wat andere locaties zijn er tal van activiteiten voorzien. Een overzicht vindt u op <http://bondbeterleefmilieu.be/nacht/index.php/260>.

RECEPT 1: Falafel met tzatziki van zure room en rode biet (Nest – Gratis receptenbijlage)

Ingrediënten voor 4 – 6 : 400 g kikkererwten in blik – ½ rode ui – 1 rode peper – ½ bosje fijngehakte koriander – 1 tl gemalen komijn – ½ tl paprika – 1 ei – bloem – olijfolie / Voor de tzatziki: 2 tenen knoflook – 200 g gekookte rode biet – 200 g zure room – 1 el rode wijnazijn – 1 el olijfolie – ½ bosje fijngehakte dille – peper en zout

Laat de kikkererwten uitlekken en doe ze in een keukenrobot met de overige ingrediënten, behalve de bloem en olijfolie. Maak met natte handen hamburgertjes van het mengsel en zet deze koel weg om op te stijven. Maak intussen de tzatziki: pel de knoflook en doe in een keukenrobot met de overige ingrediënten. Pureer tot een homogeen mengsel. Wentel de falafel in bloem en bak ze in hete olie goudbruin en knapperig. Serveer de falafel meteen met de tzatziki.

RECEPT 2: Bloemkoolsoufflé met camembert (<http://www.xquis.com>)

Ingrediënten: 1 bloemkool – 1 aardappel (Bintje) – 2 eieren – 50 g camembert – 1 dl room – peper – 15 g boter (bakboter)
De bloemkool in roosjes verdelen en samen met de aardappel laten gaarkoken. De camembert, de room en de eierdooiers tot een gladde massa roeren. De bloemkool en de aardappel pureren samen met een flinke scheut kookvocht en door het kaasmengsel roeren. Op smaak brengen met peper. Ovenvaste schaaltes insmeren met boter. De eiwitten stijfkloppen en voorzichtig door het bloemkoolmengsel roeren. De schaaltes tot ongeveer 1 centimeter van de rand vullen en gedurende 30 minuten in een voorverwarmde oven goudbruin laten bakken.

RECEPT 3: Tarbot met savooikool en truffelolie (<http://www.foodstyling.be>)

Ingrediënten: 4 moten tarbot van 250 g stuk – 1 savooikool – 2 dl room – 50 g boter – truffelolie – zout en peper
Verwijder de harde kern van de kool. Snij de kool in reepjes. Stoom de reepjes 10 minuten en verdeel in een ovenschotel. Breng op smaak met een beetje truffelolie, zout en peper en giet er de room over. Verdeel de vis op de groente, leg een klontje boter op elk stuk vis en gaar 20 à 25 minuten, naargelang de dikte, in een voorverwarmde oven van 180°. Dien op met gekookte aardappelen en een beetje grof zout.

RECEPT 4: Gepaneerde kalfslapjes met kappertjes, champignons en pasta (<http://het.gastronomen.net>)

Ingrediënten: 600 g kalfslapjes – 2 eieren – 1 potje kappertjes (± 80 g) – 25 cl witte wijn – 25 cl kalfsfond – 1 citroen – bloem – boter – 250 g champignons

Snij de champignons in schijven. Giet een scheut olijfolie in een pan, stoof de champignons onder deksel. Besprenkel met citroensap en kruid met zout en peper. Laat de slager kalfslapjes van 0,5 cm dik snijden met de snijmachine. Maak er thuis kleinere lapjes van. Bestrooi het vlees met peper en zout. Laat de kappertjes uitlekken. Doe bloem in een soepbord en klop de 2 eieren los in een ander soepbord. Doe wat boter en olijfolie in een pan met antikleeflaag. Wentel een voor een de lapjes vlees eerst door de bloem en daarna door het losgeklopte ei. Bak het vlees in de hete pan aan elke kant 2 minuten. Leg op een schotel en hou warm onder aluminiumfolie. Wanneer alle lapjes zijn gebakken, gaan de kappertjes, de wijn en de kalfsfond in de bakpan. Laat alles 8 minuten inkoken. Doe room bij de champignons en het stoofvocht en kook de vloeistof nog 5 minuten in. Kruid met peper en zout. Kook de pasta in gezouten kokend water en voeg een scheut olijfolie toe. Roer de pasta regelmatig los. Leg op een voorverwarmd bord 3 à 4 gepaneerde kalfslapjes. Schik de pasta ernaast en overgiet zowel de pasta als de lapjes met de saus. Voeg de champignons toe.

– Viola –