

Bio pakket

infobrief week 10



Astene, dinsdag 6 maart 2007

Beste abonnee,

De beursmalaise, die begin vorige week begon, is nog niet ten einde. De stevige beurscorrectie in China zette wereldwijd een negatieve spiraal in gang. De aardappelen zijn kennelijk ontsnapt aan die neerwaartse trend. Volgens Agripress hebben de aardappelprijzen in de 5 toplanden in de EU (Nederland, Duitsland, België, Frankrijk en Groot-Brittannië) hun top nog niet bereikt. De voorraden zijn zo beperkt, dat verdere prijsstijging laat in het seizoen zeer waarschijnlijk is. De markt reageert op de magere oogst van consumptie- en pootgoed aardappelen door de droogte en wateroverlast van 2006. De gemiddelde prijs in de 5 EU - landen gedurende het handelsseizoen (oktober - mei) lijkt uit te komen op 269 euro per ton. In de 2 voorgaande seizoenen was dat 131,50 euro (2005/06) en 61,10 euro (2004/05). Door deze gigantische stijging zagen we ons al een tijdje genoodzaakt minder kilo's per aardappelsupplement te leveren. Dat belooft voor de frietprijzen.

PAKKET A (€7,50 / grijs)

paksoi (Hebben D.)
venkel (Spanje)
prei* (Dhondt P.)
koolraap / raapjes
(DWM / Hof Seghers)
veldsla (DWM)

* = in omschakeling naar biologische teelt

PAKKET B (€10,00 / groen)

paksoi (Hebben D.)
venkel (Spanje)
prei* (Dhondt P.)
spruiten (Hanssens P.)
sojascheuten (Nederland)
appel *Prins Jonagold*
(t Bioschuurke)
mandarijn (Italië)

PAKKET C (€12,50 / groot)

paksoi (Hebben D.)
venkel (Spanje)
prei* (Dhondt P.)
postelein (DWM)
sojascheuten (Nederland)
selder *Groen* (Hebben D.)
broccoli (Italië)
zoete bataat (Italië)

PAKKET F (€7,50 / blauw)

appel *Prins Jonagold*
(t Bioschuurke)
peer *Conférence*
(t Bioschuurke)
avocado (Spanje)
banaan (Dom. Rep.)
mandarijn (Italië)
AARDAPPELEN (€3,00)
Volgende levering: week 13

VACATURE COÖRDINATOR: In het kader van "alles kan beter", zoeken we iemand die de optimale samenwerking tussen de drie afdelingen (land – pakketten – winkel) van onze coöperatieve en tussen de individuele vennoten ondersteunt. Meer info vindt u op <http://www.dewassendemaan.be>.

PAKSOI (*Brassica campestris var. Chinensis*) is een langwerpige, open bladkool met grote groene lepelvormige bladeren en spierwitte nerven. Deze groente, afkomstig uit Oost - Azië, wordt ook wel selderijkool genoemd omdat de dikke stronken die onderaan eindigen in een lange dunne wortel op selder lijken. De groente is vrij neutraal van smaak en een beetje knapperig, wat haar heel geschikt maakt voor een salade. U kunt de hele plant consumeren, dus zowel de groene (ietwat taaiere) bladeren als de witte, sappige nerven. De smaak lijkt wel een beetje op die van Chinese kool, waarvan paksoi familie is. Het is een groente met ongekende mogelijkheden. De groente is eenvoudig en snel te bereiden. Ze is zeer geschikt om te roerbakken, te koken, te stoven en kan eventueel rauw worden gegeten in combinatie met andere groenten en kruiden. Kruiden kan met karwijzaad, dille, peper, en eventueel wat sojasaus. Heerlijk met witte saus, kaassaus of tomatensaus. Bewaar paksoi best in de koelkast in een plastic zakje.

RECEPT 1: Roergebakken paksoi met varkensvlees (<http://www.keukentips.nl>)

Ingrediënten: 400 g varkenslappen – 1 struik paksoi – 1 ui – 1 teentje knoflook – 1 rode paprika – 3 lente - uitjes – 1 groene peper – 2 el olie – 0,5 tl gemberpoeder – 2 el ketjap manis – 1dl bouillon – peper & zout

Snij het vlees in reepjes en bestrooi het met wat peper en zout. Maak de paksoi schoon en snij deze in repen. Pel de ui en het knoflookteentje en snipper deze. Maak de paprika schoon en snij in kleine reepjes. Maak de lente - uitjes schoon en snij ze in ringetjes. Snij de groene peper in de lengte doormidden, verwijder de zaden en snij dan in stukjes. Verhit de olie in een wok en bak hierin de reepjes vlees mooi bruin. Voeg dan de ui, knoflook en de groene peper toe en bak dit een paar minuten mee. Doe dan de paprika, paksoi, lente - uitjes en gemberpoeder erbij en bak dit 5 minuten. Voeg dan de bouillon, ketjap en wat peper en zout toe. Lekker met rijst.

RECEPT 2: Paksoisalade met mango (Vegetarisch Fit, nr. 3)

Ingrediënten: 250 g paksoi – 300 g wortelen – 1 mango – 2 el witte wijnazijn – zout – 5 el olijfolie – 1 el geconcentreerd perensap – 2 el bieslook – 50 g pompoenpitten

Maak de paksoi schoon, schil de wortelen en snij de groenten in fijne reepjes. Schil de mango en verwijder het vruchtvlees in parten van de pit. Snij vervolgens dit vruchtvlees in reepjes. Maak van azijn, zout, olie en perensap een dressing en laat daarin de paksoi, wortelen en mango 10 minuten trekken. Strooi vervolgens de bieslook en pompoenpitten over de salade.

RECEPT 3: Gegrilde zalm met Thaise rode curry en paksoi (<http://www.tastyweb.nl>)

Ingrediënten: 1 paksoi – 3 el olie – 1 el Thaise rode curry pasta – 400 ml kokosmelk – 1 stengel citroengras – 1 el bruine suiker – sap van 1 limoen – 2 ½ el vissaus (nam pla) – 4 zalmfilets van ieder ca. 175 g – zout en peper

Kook de in grote stukken gesneden paksoi 2 minuten in gezouten water. Giet af en laat afkoelen. Verhit 1 el olie in een sauspan en fruit daarin de curry pasta 30 seconden. Voeg de kokosmelk, de stengel citroengras (eventueel gehalveerd), de suiker, het limoensap en 1 ½ el vissaus toe. Kook op laag vuur, tot het mengsel wat dikker wordt, 6 à 7 minuten en zet weg. Smeer de zalmfilets in met 1 el olie en bestrooi met zout en peper. Leg ze 15 cm onder de grill en gril ze ca. 5 minuten aan iedere kant. Verhit ondertussen de resterende el olie in een pan en roerbak daarin de paksoi tot die hier en daar begint te bruinen, ca. 4 minuten. Besprenkel hem met de resterende el vissaus. Breng de curry saus opnieuw aan de kook en lepel de saus op 4 voorverwarmde borden. Leg op ieder bord een zalmfilet en een struikje paksoi. Lekker met jasmijnrijst en een pittige komkommersalade.

– Viola –