

Bio pakket

infobrief week 11



Astene, dinsdag 13 maart 2007

Beste abonnee,

Nevel hangt in de koepels. Waar gisteren nog een bedje veldsla stond, liggen hier enkel nog wat groene restantjes. De warmoes op het aanpalende bed richten hun bladeren de andere kant op. Hun krop moet er binnenkort ook aan geloven.

PAKKET A (€7,50 / grijs)
spinazie ('t Rusthof)
tuinkers (Cottegnie D.)
wortel (Hof Seghers)
pastinaak (DWM)
knolselder ('t Rusthof)

PAKKET B (€10,00 / groen)
spinazie ('t Rusthof)
tuinkers (Cottegnie D.)
wortel (Hof Seghers)
pastinaak (DWM)
knolselder ('t Rusthof)
appel *Jonagored*
(t Bioschuurke)
avocado (Spanje)

PAKKET C (€12,50 / groot)
spinazie ('t Rusthof)
tuinkers (Cottegnie D.)
wortel (Hof Seghers)
pastinaak (DWM)
knolselder ('t Rusthof)
aardpeer (België)
bloemkool (Frankrijk)
champignon (Nederland)
veldsla (DWM)

PAKKET F (€7,50 / blauw)
appel *Jonagored*
(t Bioschuurke)
avocado (Spanje)
sinaas *Tarocco* (Italië)
banaan (Dom. Rep.)
pompelmoes (Italië)

AARDAPPELEN (€3,00)
Volgende levering: week 13

Vooruitblik Website
woensdag vanaf 18u

VACATURE COÖRDINATOR: Nog steeds 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>.

PETITIE 'RED DE BIOLOGISCHE LANDBOUW': Eind 2006 werd door de Raad van Ministers van Landbouw een nieuwe Europese verordening voor de Biologische Landbouw goedgekeurd. Chemisch - synthetische bestrijdingsmiddelen zijn niet langer uitdrukkelijk verboden. De vervuiling van bio producten door GGO's wordt toegestaan tot maximum 0,9%, net zoals bij de traditionele landbouwproducten. Tenslotte zijn de nationale en private biologische verordeningen, die strikter zijn en meer aangepast aan de regio's dan deze nieuwe en lakse Europese verordening, niet langer van toepassing.

Wilt u ook reageren op deze regelrechte aanfluiting van het bijzondere karakter van de biologische landbouwproducten? Ongetwijfeld wel! Sluit u daarom aan bij de vraag van Nature & Progrès en andere vertegenwoordigers van de Europese bio sector voor een grondige herziening van deze verordening. U vindt een petitie op <http://www.natpro.be/pdf/petitie.pdf> of op onze site. U kan deze ingevuld aan ons terugbezorgen. Wij zorgen dat deze formulieren op hun bestemming raken.

SPINAZIE (*Spinacia oleracea*) behoort tot de familie van de ganzenvoetachtigen. Tot dezelfde familie behoren de rode bietjes, zuring en de snijbiet of warmoes. Spinazie is een éénjarig gewas. Het vormt bladeren én bloemen in één groeiseizoen. Het blad wordt in een jong stadium geoogst (omdat de plant schietgraag is) en soms rauw, maar meestal gekookt gegeten. Hoewel spinazie al eeuwen geteeld werd in Perzië en China bereikte de plant Europa pas in de 12e eeuw met de komst van de Moren in Spanje. Het eerste gebruik bleef beperkt tot laxerend middel. Het laxeerend effect is te danken aan het hoge oxaalzuurgehalte. Spinazie bevat erg veel vezels en vitamine A, B en C. Verder bevat spinazie kalium, calcium en ijzer. Om de consumptie van spinazie te stimuleren, werd in de VS de tekenfilmheld Popeye in het leven geroepen. Een blik spinazie was voldoende om Popeye uit de nood te helpen. Spinazie bevat inderdaad meer ijzer (3-4 milligram) dan andere groenten; toch werd het ijzergehalte van spinazie lange tijd sterk overschat. Het ijzergehalte bleek zelfs 10 keer zo laag te zijn als oorspronkelijk werd aangenomen. Spinazie heeft, evenals snijbiet en rode biet, een zo hoog gehalte aan minerale zouten, dat bij het klaarmaken bijna geen zout meer nodig is. Ook met kruiden kan u zuinig zijn, spinazie heeft een uitgesproken eigen smaak, die hooguit kan worden verfijnd door een beetje ui, knoflook, majoraan, basilicum, anijs, chilipoeder of nootmuskaat. Spinazie ruim wassen in koud water. Laat even staan zodat het aanwezige zand naar de bodem kan zinken. Daarna de bladeren met de hand uit het water nemen en laten uitlekken in een vergiet. Bewaar spinazie hooguit enkele dagen in een vochtige theedoek of plastic zak in de koelkast. De verpakking bij voorkeur geopend houden.

RECEPT 1: Spaghetti met zalm en spinazie (<http://www.genietenvanvers.nl>)

Ingrediënten: 200 g zalmfilet – 400 g spaghetti – 100 g verse bladspinazie – 1 bosje dille – citroen – zout & peper – 1 ½ dl visfond – 1 enveloppe saffraandraadjes – 1 klein potje room

Snij de vis in hapklare stukjes, bedruppel ze met wat citroensap en kruid ze met peper en zout. Verwarm de visfond, schep er een paar eetlepels van in een kopje, los daar de saffraan in op en voeg dit aan de visfond toe. Rasp de schil van de citroen fijn af en pers het sap uit de vrucht. Hou een paar takjes dille apart en rits van de rest de blaadjes af. Roer deze ingrediënten, samen met de room, door de visfond, breng deze krachtig op smaak en laat inkoken. Kook intussen de pasta in ruim water met wat zout beetgaar. Laat de zalm 4 minuten trekken in de ingekookte saus. Was de spinazie, hak hem in grove stukken, vermeng die met de uitgelekte pasta, giet er de saus over. Garneer met de achtergehouden takjes dille.

RECEPT 2: Spinazie - kipsalade met avocado - salsa (<http://mijnneten.nl>)

Ingrediënten: 250 g gebraden kiprollade of gegrild kippenvlees – 150 g spinazie – ½ bakje kerstomaatjes – 1 grote avocado – 1 teentje knoflook – 1 dl tomato frito – 2 el limoensap – tabasco – peper & zout – 150 g verse mini - maïskolfjes – 4 tacobakjes of 8 tacoschelpen

Snij de kiprollade in blokjes. Zoek de spinazie uit en snij de bladeren grof. Halveer de kerstomaatjes. Schil de avocado, verwijder de pit en snij het vruchtvlees in kleine blokjes. Pers de knoflook uit. Meng de avocado met de knoflook, de tomato frito en het limoensap. Breng deze salsa pittig op smaak met tabasco, peper en zout. Kook de mini - maïskolfjes in ± 3' beetgaar. Spoel ze onder koud water, laat ze uitlekken en halveer ze in de lengte. Meng de kip met de maïskolfjes, de spinazie en de tomaat en verdeel het over de tacobakjes. Serveer de salsa erbij.

– Viola –