

# Bio pakket

## infobrief week 12



Astene, dinsdag 20 maart 2007

Beste abonnee,

Het is terug een tijdje geleden dat we hier van stoel verwisselden, gedeeltelijk toch. Isabel zal jullie deze week voorzien van de nodige commentaar als u vragen/opmerkingen heeft. En ik begeef me even van de cijfers naar de letters, nooit slecht voor evenwicht. Zo ook zoeken we dit steeds in de samenstelling van het pakket. Knollen, bollen, bladgewassen, kruiden, seizoenen, tegenvallers, vraag en aanbod,... allemaal factoren waar we rekening mee houden. Het pakket van deze week zorgt alvast voor voldoende diversiteit!

### PAKKET A (€7,50 / grijs)

warmoes (De Lochting)  
witte kool ('t Rusthof)  
wortel (Hof Seghers)  
schorseneer (DWM)  
veldsla (DWM)

### PAKKET B (€10,00 / groen)

warmoes (De Lochting)  
witte kool ('t Rusthof)  
wortel (Hof Seghers)  
schorseneer (DWM)  
veldsla (DWM)  
appel *Jonagored* (Van Eyckeren K.)  
mango (Peru)

### PAKKET C (€12,50 / groot)

warmoes (De Lochting)  
witte kool ('t Rusthof)  
wortel (Hof Seghers)  
schorseneer (DWM)  
champignon (Nederland)  
peterselie ('t Rusthof)  
witloof (Hof Seghers)  
komkommer (Nederland)

### PAKKET F (€7,50 / blauw)

appel *Jonagored* (Van Eyckeren K.)  
mango (Peru)  
sinaas *Tarocco* (Italië)  
kokosnoot (Dom. Rep.)  
citroen (Italië)

**Vooruitblik Website**  
woensdag vanaf 18u

### AARDAPPELEN (€3,00)

Volgende levering: week 13

**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.

### RECEPT 1: Kalfsschenkel met schorseneren en wintergroenten (<http://users.skynet.be/pierre.de.meyer/recept>)

*Ingrediënten: 4 schijven kalfsschenkel van 250 g – 2 el bloem – 2 uien – 2 knoflookteentjes – ½ liter droge witte wijn – ½ dl kalfsfond – kruidenbosje (peterseliestengels, tijm, laurier) – 1 dl olijfolie – 4 wortelen – 400 g schorseneren – citroensap – 1 courgette – 1 pastinaak – 4 dikke aardappelen – 1 el fijngehakte peterselie – peper & zout – takjes dragon of tijm – kaaskorstjes: 100 g parmezaan – 100 g gruyère – 1 el bloem*

Snipper de uien fijn. Pers de knoflook. Schraap de wortelen, snij ze in brunoise. Was en schil de schorseneren, snij ze in stukjes. Breng water aan de kook. Voeg zout, wat citroensap en de in blokjes gesneden schorseneren toe en blancheer ze. Was de courgette en pastinaak en snij ze in stukjes. Was de peterselie, pluk de blaadjes, droog ze en hak ze fijn. Wentel het vlees in de bloem, bak bruin in olijfolie, kruid met peper en zout. Was de aardappelen en schil ze. Steek met een parisienneboor kleine bolletjes uit de aardappelen. Kook de aardappelrestjes apart af in gezouten water en giet af. Bak in een afsluitbare kookpot met olijfolie de uisnippers en de look aan. Leg er het vlees en het kruidenbosje op. Bevochtig met de witte wijn en de kalfsfond. Zet het deksel op de pot en laat 45' sudderen. Bereid intussen de kaaskorstjes. Strooi de parmezaan en de gruyère met de bloem in een pan met antiaanbaklaag. Zet de pan op een laag vuurtje totdat de kaas gesmolten is en kleur krijgt. Schep het korstje uit de pan. Bewaar het in een goed gesloten doos. Voeg achtereenvolgens de wortelen, de pastinaak en de aardappelen bij het vlees. Laat nog eens 15' koken. Voeg er de schorseneren en de courgettestukjes aan toe. Laat nog eens 15' koken. Giet de saus in een andere pot. Voeg er de aardappelrestjes en boter bij, mix, zeef dit door. Strooi er de peterselie over. Snij het vlees een beetje bij, verwijder de mergpijp. Leg het vlees, de mergpijp en de groenten in een schaal, lepel de saus erover. Versier met kaaskorstjes en takjes dragon of tijm.

### RECEPT 2: Warmoeskoeken (<http://www.velt.be>)

*Ingrediënten: 1 pakje van 10 plakjes bladerdeeg – het groen van 5 stengels warmoes – 200 g verse geitenkaas – 40 g boter – 2 sjalotten – 2 eieren + eigeel voor het kleuren – 1 teentje look – beetje bieslook – peper & zout*

Haal het groen van de warmoesstengels en hak het wat fijn. Pel de sjalot en stoof zachtjes in een pan met wat boter. Voeg dan het groen van de warmoesbladeren toe. Pel de look en pers deze. Meng met de geitenkaas, voeg de sjalotten en de warmoes hieraan toe. Doe alles in een pot op laag vuur gedurende enkele minuten en laat het water verdampen. Haal de pan van het vuur en voeg nu de eieren toe. Kruid met peper, zout en bieslook. Laat even afkoelen. Neem het bladerdeeg om van de 10 plakjes 5 grote koeken te maken. Leg wat van de vulling op een plakje, ander plakje deeg erop, toeduwen en met eigeel bestrijken. 20' bakken in voorverwarmde oven op 180°C. Warm is goed, koud nog lekkerder.

### RECEPT 3: Veldsla met spekjes (<http://www.genietenvanvers.nl>)

*Ingrediënten: 75 g veldsla – 50 g magere spekreepjes – 1 kleine ui – 3 el olijfolie – 1 ½ el witte azijn – peper & zout – 1 el honing (of wat suiker)*

De veldsla wassen, drogen en in een platte schaal leggen. Olie verhitten en hierin de spekreepjes bruin en knapperig bakken. Ui pellen en snipperen. Spek uit de pan scheppen en de gesnipperde ui in het overgebleven vet heel zacht bakken. Niet bruin laten worden. Vet afblussen met de azijn. Honing (of suiker), peper en zout naar smaak toevoegen. Spek en warme dressing over de veldsla verdelen.

– Nadine –