

Bio pakket

infobrief week 13



Astene, dinsdag 27 maart 2007

Beste abonnee,

Appels in een groentepakket? Jawel. De bedoeling was om u een stoofappel te bezorgen. Nog altijd een cliché (maar desondanks blijvend geslaagde) combinatie met rode kool. Kool in het pakket? Jawel. De lente mag dan wel begonnen zijn, dat belet niet dat we nog eventjes zullen moeten voortdoen met wintergroenten. 't Bioschuurke, leverancier van de appels, heeft echter de partij stoofappels gewogen, te licht bevonden en afgekeurd. In plaats daarvan werd er een ander soort appel (Idared) geleverd. Een lekkere handappel. Stoven kan eventueel ook, bijvoorbeeld met rode kool. En desnoods kunt u dit appeltje nog altijd sparen voor de dorst. Verwerkingsmogelijkheden genoeg, dus aan u de keuze.

PAKKET A (€7,50 / grijs)
radijs (Hebben D.)
rode kool (België)
prei (De Leener J.P.)
raapjes (Hof Seghers)
veldsla (DWM)
appel *Idared* ('t Bioschuurke)

PAKKET B (€10,00 / groen)
radijs (Hebben D.)
rode kool (België)
prei (De Leener J.P.)
raapjes (Hof Seghers)
veldsla (DWM)
appel *Idared* ('t Bioschuurke)
kiwi (Italië)

PAKKET C (€12,50 / groot)
radijs (Hebben D.)
rode kool (België)
prei (De Leener J.P.)
raapjes (Hof Seghers)
veldsla (DWM)
appel *Idared* ('t Bioschuurke)
bloemkool (Frankrijk)
pastinaak (DWM)
sla *Batavia* (Frankrijk)
spruiten (Hof Seghers)

PAKKET F (€7,50 / blauw)
kiwi (Italië)
sinaas *Moro* (Italië)
banaan (Dom. Rep.)
pompelmoes (Corsica)
appel *Idared* ('t Bioschuurke)
AARDAPPELEN (€3,00)
Desiré (Hof Seghers)

Vooruitblik Website
woensdag vanaf 18u

DE PETITIE 'RED DE BIOLOGISCHE LANDBOUW': werd afgesloten met ongeveer 61.000 handtekeningen. Deze worden vandaag overhandigd aan het Europees Parlement. Wij hopen samen met u dat de Raad van Ministers van Landbouw de nieuwe Europese verordening voor de Biologische Landbouw aanpast. Omdat bio echt bio moet blijven. Bedankt voor uw medewerking!

RECEPT 1: Rode kool met kaneelappel (<http://www.odin.nl>)

Ingrediënten: 1 rode kool, fijn gesneden – 1 ui, gesnipperd – 2 laurierbladeren – 1 tl gemberpoeder – 2 el vruchtendiksap – 1 tl korianderpoeder – peper & zout – een scheutje olie – een scheutje (appel)azijn. Voor de gebakken appelschijven: 1 grote zure appel – 2 tl citroensap – kaneel – bruine suiker of honing naar smaak – een klontje boter – ev. 1 dl zure room
Schil de appel en boor het klokhuis er uit. Snij de appel in schijven van ca. 1 cm dik. Sprengel een beetje citroensap over de appelschijven en bestrooi ze met kaneel en suiker of bestrijk ze met honing. Stoof de rode kool met de overige ingrediënten (behalve de appelschijven met toebehoren) met eventueel een scheutje water in een ruime pan ruim in een half uur gaar. Voeg na ca. 15' een scheutje azijn toe en roer dit goed door de rode kool. Verwijder de laurierbladeren. Bak intussen de appelschijven in een koekenpan in boter lichtbruin. Serveer op elk bord de rode kool met appelschijven versierd en een frisse toef zure room er bovenop. Geef er aardappelpuree met gebakken bloedworst of een vegetarische burger bij.

RECEPT 2: Zalmfilet met een dressing van kappertjes en pijnboompitten, prei, limoenpuree en rode paprika (<http://www.mijnreceptenboek.nl>)

Ingrediënten: 40 g pijnboompitten – 25 g kappertjes (uitgelekt gewicht) – sap van 1 limoen – 1 dl olijfolie – gembersiroop – peper & zout – 250 g aardappelen – ½ dl room – 1 limoen – olijfolie – 1 rode paprika, geroosterd – olijfolie – 8 stukjes zalm van 80 g – ½ dl olijfolie – 4 stengels prei – 20 g boter – ½ dl room – 40 g spekblokjes
Rooster de pijnboompitten tot ze lichtbruin zijn in een pan met dikke bodem. Dep de kappertjes droog. Doe pijnboompitten, kappertjes, limoensap en de olijfolie in een pan. Zet de dressing een uur warm op 70°C. Voeg naar smaak gembersiroop toe en breng verder op smaak met peper en zout. Gebruik de dressing lauwwarm. Bestrijk de zalm met olijfolie en kruid met peper en zout. Gaar de zalm voor het serveren in de oven 15' op 160°C. Schil de aardappelen, snij in stukken en kook ze gaar. Giet ze af en laat ze uitdampen. Pureer ze met een pureestamper. Breng de room aan de kook en voeg de aardappelen toe. Boen de limoen schoon en rasp de schil zonder wit. Pers de limoen uit. Maak de puree met olijfolie smeug, breng op smaak met peper en zout. Voeg in porties wat rasp en sap toe tot de limoensmaak duidelijk aanwezig is. Prei in stukken snijden van ca. 4 cm (2 per persoon). Deze goed wassen en kort blancheren. De boter laten smelten en daarin de stukken prei smoren. Met de room afblussen en rustig laten stoven en op smaak brengen met peper. Spekjes uitbakken en laten uitlekken op keukenpapier. Snij de geroosterde paprika in reepjes en bak deze enkele minuten in olijfolie. Kruid met peper en zout. Presentatie: Leg de vis op een warm bordje en nappeer deze aan één zijde met lauwwarme dressing. Zet 2 stukjes prei er rechtop bij en bestrooi deze met de uitgebakken spekblokjes. Garneer met puree met daarop wat paprika.

RECEPT 3: Gratin van aardappelen en raapjes met cheddar (<http://www.tournedos.nl>)

Ingrediënten: 500 g geschilde aardappelen – 2 flinke rapen – 1 el boter – 1 teentje knoflook – 2 dl melk – 1 ½ dl verse room – 100 g cheddar – peper & zout
Verwarm de oven voor op 180°C. Schil de aardappelen en de raapjes en snij ze in dunne plakjes. Doe de aardappel en rapenschijfjes in een slakom, kruid ze met peper en zout en vermeng ze. Vet een ovenschaal in met boter, wrijf in met het lookteentje en doe er het aardappel - raapmengsel in. Rasp de kaas. Doe de helft van de geraspte kaas bij de room en klop los met de melk. Giet dit mengsel over de groenten. Strooi er de resterende kaas over en zet de schaal een 40-tal minuten in de voorverwarde oven.

– Viola –