

Bio pakket

infobrief week 14



Astene, dinsdag 3 april 2007

Beste abonnee,

De storm van 18/01 is, behalve voor mensen die schade geleden hebben, vergeten. Niet alleen schoorstenen en daken moesten eraan geloven, zo ook het doek dat over het groenlof gespannen was. De bruine randen aan het groenlof vormen een vage herinnering aan de toenmalige zware regenval. Gewoon wegsnijden, en u kunt weer lof hebben voor dit groen.

PAKKET A (€7,50 / grijs) groenlof (Vandamme W.) sla <i>Eikenblad</i> (De Groene Grond) savooikool ('t Rusthof) wortel (Hof Seghers) prei (Vandamme W.) zoete aardappel (Italië)	PAKKET B (€10,00 / groen) groenlof (Vandamme W.) sla <i>Eikenblad</i> (De Groene Grond) savooikool ('t Rusthof) wortel (Hof Seghers) prei (Vandamme W.) zoete aardappel (Italië) appel <i>Jonagored</i> (Van Eyckeren K.) peer <i>Légipont</i> (De Drie Wilgen)	PAKKET C (€12,50 / groot) groenlof (Vandamme W.) sla <i>Eikenblad</i> (De Groene Grond) savooikool ('t Rusthof) wortel (Hof Seghers) prei (Vandamme W.) zoete aardappel (Italië) courgette (Frankrijk) komkommer (Nederland) schorseneer (DWM)	PAKKET F (€7,50 / blauw) appel <i>Jonagored</i> (Van Eyckeren K.) peer <i>Légipont</i> (De Drie Wilgen) kiwi (Italië) banaan (Dom. Rep.) AARDAPPELEN (€3,00) Volgende levering: week 17
--	--	--	---

Vooruitblik Website
woensdag vanaf 18u

KUTUNKA: dit duurzaam intercultureel festival gaat door op **18 april 2007** vanaf 17u30 op het Sint-Pietersplein te Gent. De inkom is gratis en de drank en het eten zijn gezond en betaalbaar. Optredens van Muñal, Jupiter and Massive 5, Proyecto Secreto en Amour Fou. Ranimatie met de Propere Fanfare van De Vieze Gasten & Les Mains Blanches, infostands, pleinanimatie en doorlopend bio-eetstands en Fairtrade dranken. Er worden nog vrijwilligers gezocht die op de dag zelf een handje willen toesteken. Meer info op <http://www.kutunka.be>.

ZOETE AARDAPPEL (*Ipomoea batatas*) of bataat is een, niet aan de gewone aardappel verwante, knolvormige wortel van een slingerachtige plant die behoort tot de windfamilie. Dit tropisch knolgewas heeft als oorsprong Mexico. Daar werden ze al lang voor de Incatijd verbouwd. In Spanje waren ze eerder bekend dan de gewone aardappel. Ze worden ook al eeuwen gekweekt in Azië, waar ze binnenkwamen vanuit Polynesië en Nieuw-Zeeland. In het Caraïbische gebied en het zuiden van de Verenigde Staten zijn ze nog steeds volksvoedsel en komen ze voor in veel recepten. De knolachtige verdikte wortels verschillen niet alleen sterk in vorm, van langwerpige tot rond, maar ook in kleur: er zijn witte, lichtgele, oranje, violette en rode knollen. Bataat kan op verschillende manieren worden bereid. Zo kan deze geschild of ongeschild worden bereid. In blokjes, reepjes of in schijven is de aardappel geschikt voor koken, bakken of frituren. De kooktijd is ongeveer 20'. Schil de aardappel voor of pel deze na het koken. Zoete aardappels blijven 1 tot 2 weken goed bij kamertemperatuur.

RECEPT 1: Zoete bataat met vis en Aziatische kruiden (<http://www.odin.nl>)

Ingrediënten: 200 g bataat – 2 uien – 200 g koolvis – ½ à 1 tl komijnzaad – vers gemalen korianderzaad – ½ tl kurkuma – zeezout naar smaak – milde olijfolie

Zoete bataat schoon boenen of schillen en in plakjes snijden. Uien schillen, op de wortelkant neerzetten en halveren. Beide helften met de lijnen van de ui mee in smalle partjes snijden. Komijn- en korianderzaad roosteren in een pan met dikke bodem tot ze lichtbruin kleuren en lekker gaan ruiken. Olie toevoegen. Uien toevoegen en fruiten tot ze glazig zijn. Kurkuma toevoegen. Zoete bataat 5 minuten mee bakken. Een scheutje water toevoegen en de bataat in ongeveer 15 minuten gaar stoven. Vis in stukjes snijden en de laatste 5 minuten meestoven. Op smaak brengen met zout.

RECEPT 2: Bataat met een saus van cayennepeper, gember en pinda's (<http://www.xs4all.nl/~westher/recepten>)

Ingrediënten: 4 el zonnebloemolie – 1 grote ui, kleingesneden – 4 tenen knoflook, uitgeperst – 5 cm gemberwortel, geschild en fijngehakt – 75 g bataat, in stukjes – 450 g witte kool, in blokjes – 1 tl paprikapoeder – 1 tl cayennepeper – 400 g pomodori tomaten, kleingesneden – 300 ml ananassap – 125 g gladde pindakaas – zout & peper. *Garnering:* 2 wortelen, geraspt – 2 rauwe bieten, geraspt – 2 bananen, in plakjes – sap van 1 limoen – handvol korianderblad, fijngehakt

Verhit de zonnebloemolie in een grote, zware pan. Bak hierin de ui tot hij zacht is. Voeg de knoflook en gember toe en bak ze enkele minuten. Voeg de bataat en witte kool toe. Bak de groenten zacht. Voeg het paprikapoeder en de cayennepeper toe. Schep de groenten door de specerijen. Voeg de tomaten en het ananassap toe. Laat de groenten afgedekt zachtjes gaar sudderen. Schep de pindakaas zorgvuldig door de groenten. Breng op smaak met zout en peper. Schep de wortelen, bieten en bananen om met limoensap. Verdeel dit samen met de koriander over het gerecht. Serveer hierbij rijst.

RECEPT 3: Caraïbensoep (<http://www.jerryke.be>)

Ingrediënten: 100 g ananasschijfjes – 3 bananen – 100 g champignons – 1 snuifje kruidnagelpoeder – 1 tl korianderpoeder – 1 snuifje cayennepeper – 1,5 l water – 2 teentjes look – zout – 2 el pompelmoessap – 1 blaadje laurier – sap van citroen – 1 ui – 1 el gemberwortel – 4 el bruine rum – 400 g varkensgebraad – 1 el suiker – 10 cl rode wijn – gemalen zwarte peper – 200 g chorizo – 1 zoete bataat gesneden in blokjes

Doe het in blokjes gesneden varkensvlees, 1 varkensbeen, de gember, de look, de fijngesneden ui en het laurierblad in een grote kookpot. Leng aan met de wijn en het water en laat op een zacht vuurtje koken gedurende 45'. Voeg dan de zachte aardappel, de champignons, het citroen- en pompelmoessap, de koriander, de kruidnagel, cayennepeper, het zout, de peper en de suiker toe. Als de soep u te dik lijkt, doe er dan wat water bij. Laat alles 15' sudderen, tot de groenten zachtgekookt zijn. Voeg de chorizo toe en laat 5' koken, daarna de bananen en de ananas erbij doen en alles nog 8' op een zacht vuurtje laten sudderen. Verwijder het been en het laurierblad net voor het opdienen en voeg de rum toe. – Viola –