

Bio pakket

infobrief week 15



Astene, dinsdag 10 april 2007

Beste abonnee,

Enkele verdwalde paashazen huppelen zwetend rond. Warm is het in de serre. Warmoes uit de serre.

PAKKET A (€7,50 / grijs) warmoes (DWM) sla <i>Krop</i> (De Groene Grond) witte kool ('t Rusthof) schorseneer (De Zaaier) prei (De Levende Aarde) pastinaak (DWM)	PAKKET B (€10,00 / groen) warmoes (DWM) sla <i>Krop</i> (De Groene Grond) witte kool ('t Rusthof) schorseneer (De Zaaier) prei (De Levende Aarde) pijpajuin (De Groene Grond) peer <i>Conférence</i> ('t Bioschuurke) avocado (Spanje)	PAKKET C (€12,50 / groot) warmoes (DWM) sla <i>Krop</i> (De Groene Grond) witte kool ('t Rusthof) schorseneer (De Zaaier) prei (De Levende Aarde) pijpajuin (De Groene Grond) bloemkool (De Groene Grond) knolselder ('t Rusthof) luzerne (België)	PAKKET F (€7,50 / blauw) peer <i>Conférence</i> ('t Bioschuurke) avocado (Spanje) appel <i>Jonagored</i> (Van Eyckeren K.) sinaas <i>Valencia</i> (Sicilië) 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>.

DINSDAG 1 MEI is het Feest van de Arbeid. Vrijaf dus, ook voor de depothouders van onze dinsdag – afhaalpunten. Het afhalen van het pakket dient op **woensdag 2 mei** te gebeuren. Afhaaluren blijven dezelfde. Voor de abonnees die op woensdag of donderdag afhalen, wijzig er niets.

VACATURE CHAUFFEUR: U rijdt graag en tilt niet te zwaar aan heffen? Bekijk dan zeker eens volgende pagina: http://dewassendemaan.be/prikbord/chauffeur_DWM.pdf. Reageren kan tot 23 april.

RECEPT 1: Schorseneren met geitenkaas en amandelen (<http://www.odin.nl>)

Ingrediënten: 400 g schorseneren – 200 g geitenroomkaas – een handje amandelen – 1 el honing – ½ tl tijm

Schorseneren onder een stromende kraan schillen met een dunschiller. Geschilde schorseneren meteen in water leggen. Groenten in 10 à 15 minuten gaar koken. Grill voorverwarmen. Amandelen fijn hakken. Schorseneren in een ovenschaal leggen. Roomkaas erop scheppen. Honing over de kaas laten druppelen. Amandelen en tijm erover strooien. Zet de schorseneren 5 à 10 minuten onder de grill.

RECEPT 2: Pastasaus van warmoes (recept van Mireille Verplancke)

Ingrediënten: een bussel warmoes – 2 uien – 3 teentjes knoflook – olijfolie – 2 dl (soja)room – wat groentebouillon – muskaatnoot – peper & zout – verse gember – 100 g geroosterde pijnboompitten

Was de warmoes en hak de schoongemaakte bladeren en de stelen fijn. Verwarm de olie, fruit de gesnipperde ui met de geperste knoflook en voeg de verse gember toe. Voeg daarna de stelen van de warmoes toe en even later de fijngehakte bladeren, laat alles zachtjes gaar stoven. Breng op smaak met peper, kruidenzout en muskaatnoot. Mix fijn met de staafmixer en roer er de room onderdoor en eventueel wat groentebouillon. Serveer de pastasaus op pasta naar keuze en bestrooi met geroosterde pijnboompitten.

RECEPT 3: Kabeljauw met prei en kerrieroom uit de oven (<http://www.jerryke.be>)

Ingrediënten: 300 g stevige kabeljauwfilet – 2 dunne preien – 2 el olijfolie – ½ el kerriepoeder – peper & zout – 1 el citroensap – 125 ml crème fraîche – 50 g geraspte belegen kaas

Verwarm de oven voor op 175°C. Snij de preien in dunne ringetjes. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de prei al omscheppend in ca. 4 minuten beetgaar. Roer de helft van het kerriepoeder en zout en peper naar smaak erdoor. Vet een ovenschaal in en verdeel driekwart van de prei over de bodem. Wrijf de kabeljauwfilet in met zout, peper en citroensap en leg de filet op de prei. Roer de crème fraîche en de rest van het kerriepoeder door de rest van de prei. Voeg zout en peper toe en strijk de kerrieroom over de vis uit. Strooi de kaas erover. Schuif de schaal in het midden van de oven en laat de kabeljauw in 15 à 20 minuten gaar worden en licht kleuren. Lekker met aardappelpuree.

RECEPT 4: Witte kool – vruchtensalade (<http://www.keukentips.nl>)

Ingrediënten: 250 g witte kool – 1 grote appel – 2 dl sinaasappelsap – 2 bananen – 1 sinaasappel – 3 el rozijnen

Maak de kool schoon, schaf deze fijn en doe deze in een schaal. Schil de appel, rasp deze en meng deze met het sinaasappelsap door de kool. Zet dit 1 uur koel weg. Schil de sinaasappel, verwijder alle witte velletjes en snij de sinaasappel in plakken. Pel de bananen, snij deze in plakjes en meng deze met de rozijnen door de koolsalade. Schep alles goed door elkaar en garneer de salade met de plakken sinaasappel.

– Viola –