

Bio pakket

infobrief week 16



Astene, dinsdag 17 april 2007

Beste abonnee,

Vijgen na Pasen, maar de peren van week 14 waren helaas niet allemaal zoals het hoort. Buikzieke peren werden door sommige abonnees geproefd en slecht bevonden. Aan de oppervlakte zagen de peren er nochtans normaal uit. Eens opengesneden, bleken ze niet meer geschikt te zijn voor menselijke consumptie. Onze inkoopster probeert zo lang mogelijk inlands fruit te verdelen. De Belgische appels en peren zijn bijna op. Dus weldra nog meer fruit van over de grens.

PAKKET A (€7,50 / grijs) andijvie (De Groene Grond) radijs (DWM) spinazie (DWM) knolselder ('t Rusthof) pijpajuin (De Loods)	PAKKET B (€10,00 / groen) andijvie (De Groene Grond) radijs (DWM) spinazie (DWM) knolselder ('t Rusthof) pijpajuin (De Loods) kiwi (Italië) pompelmoes (Corsica)	PAKKET C (€12,50 / groot) andijvie (De Groene Grond) radijs (DWM) spinazie (DWM) pijpajuin (De Loods) champignon (Nederland) kervel (De Groene Grond) sla <i>Krop</i> (De Groene Grond) savooikool ('t Rusthof) zoete aardappel (Italië)	PAKKET F (€7,50 / blauw) kiwi (Italië) pompelmoes (Corsica) rabarber (Hanssens P.) appel <i>Marie Joseph</i> (De Drie Wilgen) walnoot (De Drie Wilgen) AARDAPPELEN (€3,00) Volgende levering: week 17
--	--	--	--

Vooruitblik Website
woensdag vanaf 18u

DAG VAN DE AARDE: Op **zondag 22 april 2007** zetten milieu - en natuurverenigingen in Vlaanderen hun deuren open tijdens de Dag van de Aarde. Thema dit jaar is 'landbouw en biobrandstoffen'. Dat is niet toevallig. De milieubeweging werkt mee met de Vlaamse Noord - Zuidbeweging in het kader van Landbouw2015. Die campagne komt op voor duurzame landbouw en het recht op voedsel voor iedereen. Het thema 'biobrandstoffen' past daar perfect in. Ontdek de intieme relatie tussen landbouw, natuur en ontwikkelings samenwerking... Een overzicht van alle activiteiten in uw buurt vindt u op <http://www.dagvandeearde.be>.

DINSDAG 1 MEI is het Feest van de Arbeid. Vrijaf dus, ook voor de deponhouders 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.

ANDIJVIE (*Cichorium endivia*) is een robuuste, cichorei - achtige plant, die tot de bittere slasoorten behoort. Deze groente bestaat uit een min of meer gevulde krop, die van onderen goed gesloten is en in het hart bleekgroen tot geel van kleur is. Dit eenjarig gewas, nauw verwant aan witlof, kwam in de 16e eeuw het eerst voor in onze contreien. Andijvie was aanvankelijk alleen bestemd voor medicinaal gebruik. De voedingswaarde is hoog: de bladgroente is een bron van kalium, ijzer en vitamine A en C. U moet de andijvie voor gebruik goed spoelen omdat er nogal wat zand tussen de bladeren kan blijven zitten. Snij de harde nerf weg als u de andijvie in een slaatje gebruikt. Voor warme bereidingen moet u de andijvie in kleine stukjes snijden. Invriezen kan ook, maar dan moet u de groente wel eerst blancheren. Verpakt in een plastic zak met gaatjes kan andijvie enkele dagen in de koelkast worden bewaard.

RECEPT 1: Andijvie - kokos - soep (<http://www.odin.nl>)

Ingrediënten: 1 ui - ¾ l water - 1 scheutje olijfolie - 1 krop andijvie - ½ blikje kokosmelk - 1 tl kerrievoeder - ¼ tl cayennepeper - zeezout naar smaak - sap van ½ citroen

Ui fijn snijden en fruiten in olie. Water toevoegen en aan de kook brengen. Andijvie wassen, in smalle reepjes snijden, toevoegen en in 5 à 10 minuten gaar koken. Citroen uitpersen. Kokosmelk, citroensap, kerrievoeder, zout en cayennepeper toevoegen.

RECEPT 2: Tortilla met (vegetarisch) gehakt en (krul)andijvie (<http://recepten.voedingscentrum.nl>)

Ingrediënten: 2 vleestomaten - 1 struik andijvie - 1 pijpajuin - 100 g champignons - 1 el olie - 150 g vegetarisch gehakt - 1 teentje knoflook - peper & zout - 4 bloemtortilla's - 3 el zure room - 4 el geraspte belegen 30+ kaas

Ontvel de tomaten, verwijder de pitjes en snij het vruchtvlees in blokjes. Maak de andijvie schoon en snij de struik in smalle repen. Maak de pijpajuin schoon en snij in smalle ringen. Maak de champignons schoon en snij in plakjes. Warm de oven voor op 175°C. Verwarm de olie en bak hierin het gehakt bruin en rul. Pers het teentje knoflook er boven uit. Roerbak de andijvie en de uienringetjes kort mee. Voeg de stukjes tomaat en de champignons toe en laat alles heet worden. Breng het mengsel op smaak met peper en zout. Verwarm intussen in een droge pan de tortilla's. Verdeel het mengsel over de tortilla's en rol ze op. Leg de rolletjes in een ovenvaste schaal. Meng de zure room met de geraspte kaas en bestrijk hiermee de tortilla's. Laat ze in de hete oven in 15 minuten bruin kleuren.

RECEPT 3: Andijvie met appel en walnoten (<http://www.odin.nl>)

Ingrediënten: 1 andijvie - 1 ui, gesneden - 1 teen knoflook, geperst - 1 appel, in partjes - 40 g walnoten - ½ tl komijnzaad - 1 tl kerrie (garam masala) - 1 tl mosterd - olie om in te bakken

Was de andijvie, laat het uitlekken en snij de groente in repen. Fruit de ui in olie. Voeg knoflook, kerrie, mosterd en komijnzaad toe. Voeg appelpartjes en walnoten toe en fruit deze even mee. Voeg beetje bij beetje de andijviereepjes toe en laat dit al omschepend slinken. Lekker met gemengde wilde en bruine rijst.

- Viola -