

Bio pakket

infobrief week 17



Astene, dinsdag 24 april 2007

Beste abonnee,

De Algemene Vergadering kwam, zag en vond dat het goed was. Een zelfde gevoel verkrijgen we met volgende inhoud.

PAKKET A (€7,50 / grijs) bloemkool (Nederland) wortel (Hof Seghers) prei (Vandamme W.) sla <i>Krop</i> (De Groene Grond) champignon (Nederland)	PAKKET B (€10,00 / groen) bloemkool (Nederland) wortel (Hof Seghers) prei (Vandamme W.) sla <i>Krop</i> (De Groene Grond) champignon (Nederland) appel <i>Jonagored</i> (Van Eyckeren K.) mango (Burkina Faso)	PAKKET C (€12,50 / groot) bloemkool (Nederland) wortel (Hof Seghers) prei (Vandamme W.) sla <i>Krop</i> (De Groene Grond) champignon (Nederland) peterselie (De Groene Grond) rode biet (Hof Seghers) sojascheuten (Nederland) spinazie (DWM)	PAKKET F (€7,50 / blauw) appel <i>Jonagored</i> (Van Eyckeren K.) mango (Burkina Faso) kiwi (Frankrijk) sinaas <i>Valencia</i> (Italië) peer <i>Conférence</i> (België) AARDAPPELEN (€3,00) <i>Nicola</i> (Vandevijver)
---	--	---	--

Vooruitblik Website
woensdag vanaf 18u

ECOLOGISCHE LANDBOUWFIETSTOCHT: Op zondag 29 april 2007 gaat in Deinze een gezinsfietsstocht door in het kader van de Dag van de Aarde. Tijdens de tocht wordt een bezoek gebracht aan diverse landbouwbedrijven in Deinze en omgeving die elk op hun manier een steentje bijdragen tot duurzame landbouw, via gangbare of biologische teeltmethoden. Op die wijze wil men de landbouw en de bevolking dichter bij elkaar brengen. Er worden landbouwgezinnen bezocht die een thuisverkoop organiseren, milieuvriendelijke methodes toepassen in de teelten en hergebruik van regenwater hebben voorzien. Ook de zorg voor natuur en landschap komt aan bod. Een beperkt aantal deelnemers brengt ook een bezoek aan een passiefhuis, een woning waar extra aandacht is besteed aan isolatie en ventilatie. Er wordt stipt gestart om 13.30u op het kerkplein aan de Onze-Lieve-Vrouwekerk van Deinze. Elke groep legt ongeveer 25 km af. Deelname is gratis maar inschrijven is noodzakelijk. Inschrijven kan bij: Mieke Roelens, tel. 09-3804810, mieke.roelens@telenet.be of Wim Bracke, tel. 09-3800103, bracke.wim@skynet.be. Deze activiteit is een samenwerking van Velt Leieland, Milieufrent Omer Wattez Leievallei, Fietsersbond Deinze, Wervel vzw, KVLV Deinze & Gezinsbond Deinze.

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.

TAMTAM is de naam van ons **nieuw depot** in Mariakerke - **Kolegem**. Deze speciaalzaak in voedingssupplementen, verzorgingsproducten en natuur- en bioproducten is open van maandag tot en met vrijdag (9u-12.30u / 13.30u-18.30u) en op zaterdag van 9.30u tot 12.30u. Deze nieuwe winkel vindt u in de Ahornlaan 3, 9030 Mariakerke. Vanaf half mei (week 20) starten we daar met het leveren van groenten en fruit. Afhalen op donderdag tussen 13.30u en 18.30u.

DEPOT MERELBEKE : Op vraag van de deponhoudster worden volgende wetenswaardigheden opgefrist. De garagepoort is op **dinsdag open vanaf 18.30u tot 20u**. Afhalen dient binnen deze uren te gebeuren. Indien dit om een onverwachte reden niet lukt, gelieve dan zeker niet onaangekondigd in de apotheek op te duiken. Dat stoort de concentratie van de apotheker. Om negatieve bijwerkingen te voorkomen: graag dus een seintje vooraf op annelies.demoor@telenet.be of op 0479-218993. Gelieve dit nummer **enkel buiten de kantooruren** te gebruiken!

RECEPT 1: Bloemkool met ham, kerriesaus en roquefort (<http://www.gastronomen.net>)

Ingrediënten: 1 kleine bloemkool – 6 mooie plakken rauwe ham (Parma, Ganda, Superano,...) – 150 g roquefortkaas – peper / Voor de kerriesaus: 25 g boter – 20 g bloem – 2,5 dl runderbouillon – 2 el kerriepoeder – 2 el room – 1 eierdooier – peper & zout – nootmuskaat

Verwijder de buitenste groene bladeren van de kool en snij de stronk weg. Verdeel de kool in niet te grote roosjes. Laat deze 10' beetgaar koken in gezouten water. Giet ze af en hou ze warm. Maak de saus: laat de boter smelten op een laag vuurtje, roer er de bloem en de helft van het kerriepoeder onder tot een gebonden roux. Voeg de bouillon toe en laat de bereiding al roerend met een garde, zachtjes inkoken tot een gladde, gebonden saus. Kruid met peper, zout, nootmuskaat en de rest van het kerriepoeder en laat de saus 10' sudderen in een gesloten pan. Omwikkel de zes grootste bloemkoolroosjes met een plak ham en hou die op zijn plaats met een satéstokje. Leg de rolletjes daarna voorzichtig in een schaal samen met de rest van de bloemkool en hou warm. Neem de saus van het vuur en roer er de eierdooier en de room door. Snij de roquefortkaas in stukjes en voeg ze toe aan de saus. Giet daarna de saus over de bloemkool en dien meteen op.

RECEPT 2: Varkenskarbonades met champignon - kaasvulling (<http://www.tournedos.nl>)

Ingrediënten: 4 varkenskarbonades (van minimum 2,5 cm dik) – peper & zout – 1 zeer fijnggehakte ui – 1 el olijfolie – 100 g gehakte champignons – 100 g geraspte cheddar – 2 el versgehakte salie

Snij de karbonades aan de dikke kant bijna tot het been in zodat het een zakje wordt. Fruit de ui in de olie zacht en lichtbruin, doe de champignons erbij en bak nog 3 à 4 minuten tot de sappen verdampt zijn en het een dik mengsel is. Doe in een kom en laat afkoelen. Roer de kaas en salie erdoor en breng op smaak. Schep het in de karbonades en steek ze vast met een natte cocktailprikker. Strooi aan beide kanten zout en peper en rooster ze 20' tot het gaar is en de kaas gesmolten.

– Viola –