

Bio pakket

infobrief week 18



Astene, dinsdag 1 mei 2007

Beste abonnee,

De enige nattigheid die wij hier opmerken, is dat van de transpiratie van onze boeren die in de serres uw sla aan het snijden zijn. Ook de bureaumensen hebben gezweet met de administratieve afsluiting van de maand: wijzigingen doorvoeren, terugbetalingen uitvoeren, abonnementen beëindigen. Van dit laatste jammer genoeg meer dan normaal omdat de samenwerking met 2 afhaalpunten nogal onverwachts werd stopgezet. Gelukkig hebben we het ook druk met het invoeren van nieuwe abonnees en depots. Omdat wij volgende groenten en fruit dicht in uw buurt zouden kunnen blijven leveren.

PAKKET A (€7,50 / grijs) sla <i>Eikenblad</i> (DWM) asperge <i>Groen</i> ('t Wels Eynd) selder <i>Groen</i> (De Groene Grond) snijbiet (Loca Labora) prei (De Levende Aarde / De Zonnekouter)	PAKKET B (€10,00 / groen) sla <i>Eikenblad</i> (DWM) asperge <i>Groen</i> ('t Wels Eynd) selder <i>Groen</i> (De Groene Grond) snijbiet (Loca Labora) prei (De Levende Aarde / De Zonnekouter) appel <i>Jonagored</i> (Van Eyckeren K.) peer <i>Conférence</i> ('t Bioschuurke)	PAKKET C (€12,50 / groot) sla <i>Eikenblad</i> (DWM) asperge <i>Groen</i> ('t Wels Eynd) selder <i>Groen</i> (De Groene Grond) snijbiet (Loca Labora) prei (De Levende Aarde / De Zonnekouter) andijvie (De Groene Grond) paksoi (De Groene Grond) witloof (Vander Hauwert M.) courgette (Frankrijk)	PAKKET F (€7,50 / blauw) appel <i>Jonagored</i> (Van Eyckeren K.) peer <i>Conférence</i> ('t Bioschuurke) avocado (Spanje) banaan (Dom. Rep.) citroen (Spanje)
---	---	--	--

Vooruitblik Website
woensdag vanaf 18u

AARDAPPELEN (€3,00)
Volgende levering: week 21

TAMTAM is de naam van ons **nieuw depot** in Mariakerke - **Kolegem**. Deze speciaalzaak in natuur - en bioproducten, voedingssupplementen en verzorgingsproducten 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.

DONDERDAG 17 MEI is het Onze - Lieve - Heer - Hemelvaart. Om het onze dephouders mogelijk te maken van deze feestdag te genieten, verschuiven wij de levering van pakketten van donderdag naar vrijdag. Afhalen dient dus te gebeuren op **vrijdag 18 mei**, afhaaluren blijven ongewijzigd.

ASPERGE (*Asparagus officinalis*) behoort tot de familie van de lelieachtigen. Het is een struikachtige meerjarige plant, die bij een juiste behandeling vanuit haar houtachtige wortelstokken nieuwe scheuten vormt die geteeld worden als groente. Witte asperges zijn in opgehoogde grondbedden gegroeid en zo uit het licht gehouden, groene asperges hebben wel de zon gezien. De vroegste oorsprong moet waarschijnlijk gezocht worden in Oost - Europa. Vandaar zou de plant zich verspreid hebben over Klein - Azië en het Middellandse Zeegebied. In de piramide van Sakkata zijn afbeeldingen gevonden van asperge als offergaven, die vermoedelijk van 3000 jaar v. Chr. dateren. Oorspronkelijk aangewend voor medicinale krachten werd de asperge pas veel later toegepast in de culinaire sector. Groene asperges hoeven niet geschild te worden. Eventueel van dikke asperges het onderste stukje wel schillen. Snij het onderste houtige gedeelte eraf. Kook asperges afhankelijk van hun dikte 5 tot 12' in kokend water met wat zout gaar. Controleer de gaarheid door in het dikste gedeelte van de stengel te prikken. Kook eerder te kort dan te lang en laat goed uitlekken. De asperges kunnen enkele dagen bewaard worden door ze in een afgesloten plastic zak en / of overdekt met een natte handdoek in de koelkast te leggen.

RECEPT 1: Aspergerisotto (<http://www.tournedos.nl>)

Ingrediënten: 250 g groene asperges - 2 sjalotjes - 40 g boter - 300 g risottorijst - 1 dl witte wijn - 8 dl warme groentebouillon - 40 g Parmezaanse kaas - 150 g gerookte zalm

Snij van de groene asperges het onderste stukje af en snij de asperges in stukjes van ± 3 cm. Hou ze apart. Snipper de sjalotjes. Verhit de boter en fruit de sjalotjes hierin 3'. Bak de risottorijst omscheppend op niet te hoog vuur 3' mee. Roerbak de groene asperges mee. Voeg de wijn toe en blijf roeren tot deze door de rijst is opgenomen. Schenk de bouillon er in gedeelten bij en laat de rijst zo in 20' gaar worden. Voeg pas nieuwe bouillon toe als de vorige door de rijst is opgenomen en zet het vuur niet te hoog. Blijf roeren. Rasp de helft van de Parmezaanse kaas en roer deze door de risotto. Voeg naar smaak peper toe. Schaaf van de rest van de kaas mooie flinters. Snij de zalm in repen en warm die in de risotto mee. Schep de risotto op de borden en garneer met de kaasflinters.

RECEPT 2: Roodbaars uit de oven met groene asperges, rode paprika en Westmalle Tripel (<http://www.biercuisine.nl>)

Ingrediënten: 500 g roodbaarsfilet - 350 g groene asperges - 1 rode paprika - 4 el roomboter - 1 tl gekneusde venkelzaadjes - 1 dl visfond - 1,5 dl Westmalle Tripel - 2 el fijngeknipte bieslook - peper & zout

De oven voorverwarmen op 200°C. Roodbaarsfilet in gelijkmatige plakjes snijden. De onderkant van de groene asperges afsnijden en in schuine stukjes snijden. De zaadlijst uit de paprika verwijderen en in blokjes snijden. Vier stukken aluminiumfolie van 25 cm lengte afscheuren. De stukken besmeren met roomboter en hierop de plakjes roodbaarsfilet, groene asperges en rode paprika leggen. Bevochtigen met visfond en het bier en bestrooien met de gekneusde venkelzaadjes. Op smaak brengen met peper en zout. Pakketjes vouwen en in een vuurvaste schaal leggen. De ovenstand op 180°C zetten en de schaal met pakketjes gedurende 25' in het midden van de oven plaatsen. De pakketjes openvouwen en zo warm mogelijk serveren op voorverwarmde borden. Garneren met fijngeknipte bieslook. Geef hierbij gebakken krielaardappeltjes of saffraanrijst. Drink hierbij een gekoeld glas Westmalle Tripel.

- Viola -