

Bio pakket

infobrief week 19



Astene, dinsdag 8 mei 2007

Beste abonnee,

Op het nieuws vertelde men dat er een nijpend tekort is aan personeel in de distributiesector. Misschien is dat wel één van de oorzaken dat de bestelde pompelmoezen niet tijdig bij ons zijn geraakt. Gelukkig was er bij onze leverancier net een vlucht kiwi's geland. Voor onze dinsdag - en woensdagabonnees worden het dus kiwi's in plaats van pompelmoes. Vandaar het '/' teken tussen beide fruitsoorten wat duidt op 'of' en niet op 'en'. Dat teken heb ik ook tussen de kool en de venkel moeten zetten. Logistieke problemen alom, maar laat dat vooral uw eetlust niet bederven.

PAKKET A (€7,50 / grijs) sla <i>Mix</i> (DWM) koolrabi (DWM) wortel (Hof Seghers) courgette ('t Rusthof) witloof (PCBT Kruishoutem)	PAKKET B (€10,00 / groen) sla <i>Mix</i> (DWM) koolrabi (DWM) wortel (Hof Seghers) courgette ('t Rusthof) witloof (PCBT Kruishoutem) rabarber (Hanssens P.) kiwi / pompelmoes (Italië / Corsica)	PAKKET C (€12,50 / groot) sla <i>Mix</i> (DWM) koolrabi (DWM) wortel (Hof Seghers) courgette ('t Rusthof) witloof (PCBT Kruishoutem) champignon (Nederland) ajuin (Duitsland) kool / venkel (Nederland/Italië)	PAKKET F (€7,50 / blauw) rabarber (Hanssens P.) kiwi / pompelmoes (Italië / Corsica) mango (Burkina Fasso) banaan (Dom. Rep.) sinaas <i>Pers</i> (Italië) AARDAPPELEN (€3,00)
---	--	---	---

Vooruitblik Website
woensdag vanaf 18u

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.

KOOLRABI (*Brassica oleracea convar. acephala alef. var. gongylodes*) ook wel meiknol genoemd, is een ietwat bizar uitzijnde groente, met haar lichtgroene of paarse knol en naar alle kanten uitstekende dunne takjes met bladeren. De naam verwijst naar de vermeende oorsprong van de plant: het zou hier gaan om een kruising tussen een wilde kool (Kohl is Duits voor kool) en een wilde knolraap (rabi komt van de Latijnse soortnaam rapa). De knol die van de koolrabi wordt gebruikt is het hypocotyl (een verdikking van de stengel) en is dus geen wortel. In tegenstelling tot knollen en koolrapen groeit koolrabi boven de grond. 'Het kooltje dat op de aarde rust', zo beschreef Plinius de Oudere net na het begin van onze jaartelling de koolrabi. Echt populair is de groente nooit geworden. Toen ze in het begin van de 19e eeuw voor het eerst op grote schaal werd gekweekt, was dat om haar aan het vee te voederen. Wellicht vonden ze hier dat ze al knollen genoeg aten. Onterecht, want deze groente heeft heel wat in haar mars. Koolrabi doet denken aan radijs, raapjes en kool. Koken, stoven, frituren, roerbakken, blancheren of rauw serveren, het kan allemaal. Rauw is koolrabi lekker geraspt met mayonaise. Gekookt is de groente lekker in puree, ovensgerecht, soep of gevuld. Ook de bladeren kunnen gegeten worden: men bereidt ze dan net zoals spinazie. Deze slanke groente (24 kcal/100g) is rijk aan bouwstoffen zoals vitamine B en C, caroteen en ijzer. Kleine exemplaren kunnen in hun geheel gekookt worden. Grotere snijdt men in plakken of stukjes. Verwijder de schil alleen voor zover nodig. Een kooktijd van 10 tot 15 minuten volstaat. Koolrabi kan 4 à 5 dagen in de groentelade van de koelkast worden bewaard.

RECEPT 1: Koolrabi met kerriesaus (<http://www.odin.nl>)

Ingrediënten: 1 koolrabi - 1 ui, gesnipperd - snuffe zout - olie - 1 bouillonblokje of ½ el bouillonpoeder - 2 of 3 tl kerriepoeder - 2 dl melk - ½ el maïzena of een ander bindmiddel

Schil de koolrabi en snij hem in blokjes. Kook de groente in 10 tot 15 minuten beetgaar. Giet de koolrabi af en bewaar het kookvocht. Fruit ui met kerrie in olie en voeg er bouillon, 2 dl koolrabikookvocht en melk aan toe. Bind de saus met de maïzena en serveer ze over de koolrabi. Heerlijk bij bulgur of een andere gekookte graansoort.

RECEPT 2: Koolrabi met kip (<http://www.kookboek.nl>)

Ingrediënten: 1 ui - 1 dubbele kipfilet (ca. 250 g) - 25 g boter of margarine - 2 koolrabi's - sap van ½ citroen - 4 bolletjes gember - 1 el gembersiroop - 1 tl bouillonpoeder - 1 lente - uitje - sojasaus - zout & peper

Pel en snipper de ui. Snij de kipfilet in dunne reepjes. Verhit de boter of margarine in een braadpan en fruit de ui. Bak de kipreepjes ca. 5 minuten mee. Schil intussen de koolrabi's en snij ze in blokjes. Snij de gemberbolletjes in dunne plakjes. Schep koolrabiblokjes, citroensap, gemberplakjes, gembersiroop en bouillonpoeder door de kipreepjes en laat het geheel in een gesloten pan in ca. 10 minuten gaarsmoren. Snij intussen het lente-uitje in dunne ringen en schep deze op het laatste moment door de schotel. Maak op smaak met sojasaus, zout en peper. Tip: Lekker met mihoen.

RECEPT 3: Koolrabi in room met koriander (<http://het.gastronomen.net>)

Ingrediënten: 1 koolrabi - 1 dl room - 3 el gehakte koriander - zout en peper - citroensap - nootmuskaat

De koolrabi schillen en in dunne repen snijden. De groente koken in gezouten water, laten uitlekken en warm houden. De room verwarmen. De gehakte koriander door de room roeren. Op smaak brengen met zout, peper, geraspte nootmuskaat en citroensap. De reepjes koolrabi toevoegen.

- Viola -