

# Bio pakket

## infobrief week 20



Astene, dinsdag 15 mei 2007

Beste abonnee,

Mars en Snickers zijn niet langer geschikt voor vegetariërs omdat er sinds kort dierlijke ingrediënten worden gebruikt om deze chocoladerepen te maken. Volgende groenten en fruit kunnen eventueel een snack alternatief zijn. Of anders een Lion.

<b>PAKKET A</b> (€7,50 / grijs)	<b>PAKKET B</b> (€10,00 / groen)	<b>PAKKET C</b> (€12,50 / groot)	<b>PAKKET F</b> (€7,50 / blauw)
witte kool ('t Rusthof)	witte kool ('t Rusthof)	witte kool ('t Rusthof)	appel <i>Jonagored</i> (Van Eyckeren K.)
sla <i>Batavia</i> (DWM)	sla <i>Batavia</i> (DWM)	sla <i>Batavia</i> (DWM)	mango (Burkina Fasso)
koolrabi (DWM)	koolrabi (DWM)	koolrabi (DWM)	avocado (Spanje)
radijs / komkommer (DWM / België)	radijs / komkommer (DWM / België)	radijs / komkommer (DWM / België)	citroen (Italië)
prei (De Levende Aarde)	prei (De Levende Aarde)	prei (De Levende Aarde)	sinaas <i>Valencia</i> (Egypte)
champignon (Nederland)	champignon (Nederland)	champignon (Nederland)	
	appel <i>Jonagored</i> (Van Eyckeren K.)	courgette (Frankrijk)	
	mango (Burkina Fasso)	selder <i>Groen</i> (België)	<b>AARDAPPELEN</b> (€3,00)
		tomaat (België)	Volgende levering: week 21

**Vooruitblik Website**  
woensdag vanaf 18u

**FEESTEN IN HET PARK:** In het weekend van 26/5 en 27/5 zijn er tal van activiteiten in het GroeneValleipark aan de Nieuwe Wandeling in Gent. Op zaterdag is er o.a. vanaf 15u een snuffelrommelbrocantemarkt en kinderanimatie. Vanaf 16u zijn er optredens, om 19u de Groene Vallei schotel en vanaf 21u kampvuur. Op zondag is het Dag van het Park met o.a. een fietstocht, een receptie met muzikaal intermezzo en een biolunch. In de namiddag o.a. infostands van de milieudienst en compostmeesters, cafetaria, springkastelen, woonwagenanimatie en optredens van onder meer De Circusplaneet en De Propere Fanfare van De Vieze Gasten. Meer info op <http://www.dagvanhetpark.be>.

**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. Deze week starten we daar met het leveren van groenten en fruit. Afhalen éénmalig op vrijdag, anders op donderdag tussen 13.30u en 18.30u.

**DONDERDAG 17 MEI** is het Onze - Lieve - Heer - Hemelvaart. Wij verschuiven daarom de levering van pakketten van donderdag naar vrijdag. Afhalen dient dus te gebeuren op **vrijdag 18 mei**, afhaaluren blijven ongewijzigd.

**WITTE KOOL** (*Brassica oleracea convar. capitata var. alba*) behoort tot de familie van de sluitkolen. Het is een variëteit die afkomstig is van de wilde kool. Een overblijvende plant die voorkomt langs de kusten van West - Europa en in het mediterrane gebied. Witte kool wordt overal ter wereld gegeten. In Ierland in de beroemde Irish stew, in de Balkanlanden en de Verenigde Staten als koolsalade, in China als chop choy. Verwijder steeds de buitenste bladeren vooraleer met de bereiding te starten. Belangrijk is dat u de kool in fijne reepjes of snippers snijdt. Gebruik hiervoor een goede keukenschaaf. Laat witte kool niet te lang koken (15 à 20 minuten). Een te lange kooktijd zorgt voor zwavelverbindingen en deze zijn verantwoordelijk voor de typische koollucht. Witte kool kan minimaal een week bewaard worden op een koele plaats. Aangesneden kolen altijd in plasticfolie in de koelkast bewaren.

**RECEPT 1:** Stoofpotje met witte kool, tomaat en gehakt (<http://radio2.be/programmapagina.cfm?programma=kook>)

*Ingrediënten:* 1/2 witte kool - 2 fijngehakte uien - 5 gepelde en ontpitte tomaten - 500 g gemengd gehakt - 1 el kerriepoeder - 1 tl sambal oelek - een flinke scheut tomatenketchup - 1 verkruid groentebouillonblokje - 2 klontjes suiker - bakboter - zout en peper - 1 klein doosje gezeefde tomatenpulp

Fruit het gehakt rul in wat boter, voeg er de fijngehakte ui, de fijngeschaafde witte kool, en de tomaten in reepjes gesneden bij. Breng op smaak met kerriepoeder, de sambal, de ketchup, het bouillonblokje en de 2 klontjes suiker. Dek het stoofpotje af en laat 30 à 40 minuutjes zachtjes sudderen, voeg zo nu en dan wat gezeefde tomatenpulp toe, dat houdt het geheel smeug en roer eens goed om. U kunt eventueel de bereiding nog wat binden met beurre manié, bijkruiden naar eigen smaak met wat peper en zout. Ondertussen maakt u ook een lekkere aardappelpuree waar u wat peterselie door mengt. Neem een ovenschotel en leg het stoofpotje van witte kool op de bodem, verdeel er de aardappelpuree over, strooi er wat mengeling van paneermeel en Oud Brugge kaas over en laat het geheel gratineren in de oven of onder de grill.

**RECEPT 2:** Zoetzure witte kool (<http://www.keukentips.nl>)

*Ingrediënten:* 1 witte kool - 1/4 l witte wijn - 1/8 l water - 2 el suiker - zout & peper - 1 aardappel - 50g boter

Maak de kool schoon, snij de kool in vieren, verwijder de stronk en schaf de stukken kool. Doe de koolreepjes met de wijn, het water, de suiker en wat zout en peper in een pan en breng dit aan de kook. Draai dan de hittebron wat lager, leg een deksel op de pan en laat het 30 minuten zachtjes koken. Schil de aardappel, was deze en rasp de aardappel. Doe de aardappel met de boter in een pan en laat het wat binden.

**RECEPT 3:** Witte kool met appel - mosterd - chutney (<http://www.odin.nl>)

*Ingrediënten:* 400 g witte kool - 1 grote ui - 100 g spekblokjes - 1 appel - 1/2 el (grove) mosterd - 2 el ahornsiroop of honing - 1 flinke scheut haver- of sojagacisine of zure room - (olijf)olie

Witte kool in grove stukken snijden. Ui pellen en in ringen snijden. Ui op een laag vuur fruiten in olie. Kool toevoegen met een beetje water en in ongeveer 15 minuten gaar stoven. Spekjes bakken en op het laatst door de gare groente roeren. Appel rasp en mengen met mosterd, siroop en havercuisine.

- Viola -