

Bio pakket

infobrief week 21



Astene, dinsdag 22 mei 2007

Beste abonnee,

In de symboliek staat de aardbei voor kortstondig genot. Hopelijk niet té kortstondig. We hebben er immers voor gekozen om enkel dit inlands fruit als enige soort in het B - pakket te steken. Er was geen ruimte voor een 2^e soort. Geniet ervan!

PAKKET A (€7,50 / grijs) chinese kool (De Groene Grond / 't Rusthof) asperge ('t Wels Eynd) venkel (De Groene Grond) warmoes (Loca Labora) komkommer (Hebben D. & PCBT Kruishoutem)	PAKKET B (€10,00 / groen) chinese kool (De Groene Grond / 't Rusthof) asperge ('t Wels Eynd) venkel (De Groene Grond) warmoes (Loca Labora) komkommer (Hebben D. & PCBT Kruishoutem) aardbei (Vandamme W.)	PAKKET C (€12,50 / groot) chinese kool (De Groene Grond / 't Rusthof) asperge ('t Wels Eynd) venkel (De Groene Grond) warmoes (Loca Labora) komkommer (Hebben D. & PCBT Kruishoutem) radijs (DWM) rucola (De Groene Grond) sla <i>Batavia</i> (DWM) spinazie (De Groene Grond)	PAKKET F (€7,50 / blauw) aardbei (Hanssens P.) appel <i>Jonagold</i> (B.V.F.) banaan (Dom. Rep.) sinaas <i>Pers</i> (Italië)
Vooruitblik Website woensdag vanaf 18u			AARDAPPELEN (€3,00) <i>Nicola</i> (Italië)

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>.

DOE DE BIOWEEK: OPENDEURDAG WINKEL op zaterdag 9 juni 2007 van 9u tot 18u. Geniet tijdens een hapje en een drankje van: prijspromoties, Weleda demonstratie, voorstelling biogroente- en fruitpakket, een flink assortiment keukenkruiden, bloemen en groenten voor de tuin, heerlijke vleesbereidingen van onze biohuisslager en verse koffiekoekeken van onze biobakker. Indisch standje van 'Rishi' t.v.v. weeshuis in Zuid - India.

CHINESE KOOL (*Brassica rapa var. pekinensis*) wordt zeker al 500 jaar gekweekt, vooral in China dan. Maar ook in Japan en in Korea is het al eeuwenlang een populaire groente. In de 18de eeuw werd de groente voor het eerst gesignaleerd in Europa, maar omwille van telingsproblemen brak de groente niet echt door. Pas vanaf eind jaren 50 herontdekte Europa de Chinese kool. De naam is enigszins misleidend want deze groente mist de uitgesproken koolsmaak. Deze bladgroente heeft een ietwat zoete smaak. Het is een losse krop van langwerpige, gekrulde bladeren met een brede, sappige nerf. Chinese kool is licht verteerbaar, arm aan calorieën en bevat veel vitamine C en calcium. Chinese kool is gemakkelijk te bereiden en snel gaar. Verwijder de eventuele minder mooie buitenbladeren. Vervolgens kunt u de rest van de kool grof of fijn snijden. U kunt deze groente koken, stoven, roerbakken of rauw eten. Voor salades kunt u het beste het binnenste gedeelte gebruiken. Want voor Chinese kool geldt: hoe meer naar binnen toe, hoe malser de bladeren zijn. Voor stoven of koken geldt een bereidingstijd van ongeveer 10 minuten. Roerbakken kan iets korter. De bladeren worden vaak gebruikt om ingrediënten in te pakken. Chinese kool kunt u 1 à 2 weken bewaren in een papieren zak op een koele plaats.

RECEPT 1: Chinese kool met cashewnoten (<http://www.tournedos.nl>)

Ingrediënten: 500 g Chinese kool – 1 rode Spaanse peper – 100 g gezouten cashewnoten – 1 el Chinese sojasaus – 1 el azijn – 1/2 el vloeibare honing – zonnebloemolie
Snij de Chinese kool in repen, was deze en laat uitlekken. Halveer de Spaanse peper, verwijder de zaadjes en snij in kleine stukjes. Verhit wat olie in de wok, bak de cashewnoten in ± 2 minuten goudbruin en schep ze uit de pan op een bord. Fruit de peper in de resterende olie. Schep de Chinese kool erdoor en roerbak ± 5 minuten tot de kool is geslonken. Roer intussen een sausje van de sojasaus, de azijn en de honing. Roer dat met de cashewnoten door de kool en verwarm alles goed. Lekker met Chinese eiermie.

RECEPT 2: Bieflapjes met Chinese kool (<http://www.keukentips.nl>)

Ingrediënten: 3 gedroogde Chinese paddestoelen – 400 g bieflappen – peper & zout – 3 el olie – 2 teentjes knoflook – klein stukje verse gemberwortel (ongeveer 2 cm) – 1 lente - uitje – 0,5 Chinese kool – 150 g babymaïskolven (blik) – 10 Chinese waterkastanjes (Toko) – 0,5 dl bouillon – 1 el oestersaus – 1 el sojasaus – 2 el sesamzaad – 1 el maïzena

Week in een kom met koud water de paddestoelen ongeveer 30' tot ze zacht zijn geworden. Verwijder dan de steeltjes en snij ze in plakjes. Snij het vlees in reepjes en bestrooi met wat zout en peper. Pel de knoflookteentjes en hak ze fijn. Schil het stukje gemberwortel en snij in plakjes. Maak het lente-uitje schoon en snij het fijn. Laat de maïskolven uitlekken. Maak de kool schoon en snij deze in reepjes. Snij de waterkastanjes in stukjes. Verhit 2 el olie in een wok en fruit hierin eventjes de knoflook, gemberwortel en lente - uitjes. Voeg dan het vlees en paddestoelen toe en roerbak dit 5' mee. Schep vervolgens het vlees en de paddestoelen uit de wok. Doe de rest van de olie in de wok en roerbak hierin de Chinese kool, maïskolven en waterkastanjes 1'. Strooi er wat zout over en giet de bouillon erbij. Laat het ongeveer 5' zachtjes koken tot de kool zacht begint te worden. Doe dan het vlees en de paddestoelen erbij en voeg de oestersaus, sesamzaad en de sojasaus toe. Roer in een kopje de maïzena met wat water tot een papje en bind hiermee het gerecht. Lekker met rijst. – Viola –