

# Bio pakket

## infobrief week 22



Astene, dinsdag 29 mei 2007

Beste abonnee,

Na de Mars, die niet geschikt blijkt te zijn voor vegetariërs, dien ik u nu ook te melden dat onze selder (in ongewassen toestand) dit ook niet is. De selder heeft last van beestjes. Een probaat middel tegen deze lopende proteïnen is de selder spoelen in zout water. Naargelang de hardnekkigheid van de luizen zal de spelbeurt 1 of meerdere keren herhaald moeten worden. Uw alternatieve bestrijdingstips of vragen met betrekking tot de herkomst van dit ongedierte kunnen steeds rechtstreeks gericht worden aan <mailto:boerderij@dewassendemaan.be>.

**PAKKET A** (€7,50 / grijs)  
selder *Groen* (DWM)  
sla *Batavia* (DWM)  
pompoen *Groen* (Claes F.)  
pijpajuin (Vandamme W.)  
tomaat (Vermeulen Ph.)

**PAKKET B** (€10,00 / groen)  
selder *Groen* (DWM)  
sla *Batavia* (DWM)  
pompoen *Groen* (Claes F.)  
pijpajuin (Vandamme W.)  
tomaat (Vermeulen Ph.)  
rabarber (Loca Labora)  
banaan (Dom. Rep.)

**PAKKET C** (€12,50 / groot)  
selder *Groen* (DWM)  
sla *Batavia* (DWM)  
pompoen *Groen* (Claes F.)  
pijpajuin (Vandamme W.)  
tomaat (Vermeulen Ph.)  
aubergine (Hebben D.)  
komkommer (Vermeulen Ph.)  
paprika *Mix* (Hebben D.)  
champignon (Nederland)

**PAKKET F** (€7,50 / blauw)  
rabarber (Loca Labora)  
banaan (Dom. Rep.)  
appel *Jonagold* (B.V.F.)  
meloen *Galia* (Italië)

**Vooruitblik Website**  
woensdag vanaf 18u

**AARDAPPELEN** (€3,00)  
Volgende levering: week 25

**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 koffiekoecken van onze biobakker. Indisch standje van 'Rishi' t.v.v. weeshuis in Zuid - India.

**SELDER** (*Apium graveolens L.*) bestaat uit stelen met fijne, donkergroene en gladde blaadjes. Selder laat zich smaken in een verkwikkende soep, maar u kunt er ook vele andere bereidingen mee verbeteren of mee kruiden. Het is raadzaam om de selder niet te lang te bewaren, enkele dagen in een geperforeerde plastic zak in de groentela van de koelkast kan wel. Vooraleer de selder verwerkt wordt, moet u deze eerst grondig spoelen. Het onderste witte gedeelte met fijne worteltjes wordt afgesneden. De blaadjes bovenaan kan u net zoals de stengels verwerken in soepen of andere gerechten. Selder kan u koken, stoven of roerbakken. Selder is een sterk aromatische, eetlustopwekkende groente en wordt daarom vaak in rauwe vorm bij het aperitief geserveerd. Een klein stukje rauwe selder langzaam opkauwen voor het ontbijt stimuleert de afscheiding van de verteringszappen (speeksel, maag- en darmsap) en dus de spijsvertering. Een selderbad zou ook helpen tegen stramme spieren. Giet in een emmertje kokend water op uw selder (hiermee zullen de luizen ook wel uitgeschakeld zijn). Laat twee uur trekken en zeef. Voeg dit aan het badwater toe. Door de etherische oliën raakt u in tien minuten uw stramme spieren en gewrichten kwijt. Thuiscomposteerders kunnen selder (en walnootbladeren) ook gebruiken in hun compostvat. De sterke geur zou fruitvliegjes afschrikken. In heel wat Oudnederlandse geschriften wordt er veelvuldig naar deze groente verwezen: "Ick selder bygut soenen datter een poos heugen sel". Kortom, een groente om lief te hebben.

**RECEPT 1:** Soepje van appel en selder (<http://www.vtm.be/lekkerthuis>)

*Ingrediënten: 1 groene selder – 4 jonagold appelen – 1 ajuin – 1 aardappel – kervel – Vitelma Finesse – 250 g kabeljauw – 1 el Piet Huysentruyt currykruiden – 4 el Alpro Soja Cuisine – 2 l groentebouillon – wat roze pepertjes*

Snij de selder, de ajuin, aardappel en appelen fijn en stoof ze aan in wat Vitelma Finesse tot ze gaar zijn. Bevochtig met de groentebouillon en laat 30' koken. Mix het geheel glad. Snij de kabeljauw in blokjes en kruid met de curry. Kook de soep op en pocheer er de stukjes kabeljauw in. Serveer en overgiet met de Alpro Soja Cuisine, wat kervel en wat roze pepertjes.

**RECEPT 2:** Vlaamse paella (<http://www.steloy.be>)

*Ingrediënten: 3 kopjes gewassen rijst – 8 tot 10 koppen water – 1/2 el zout – 1/2 versnipperde ui – 1 versnipperde wortel – 1 versnipperde ui – 1 versnipperd takje selder – bakboter – 2 el olie – 1/2 kg gewassen mosselen – 100 g kleine rauwe sint - jacobsvruchten – 100 g gepelde rauwe scampi's – 12 steurgarnalen – 1,5 dl droge witte wijn – peper en zout – enkele blaadjes selder – 8 schijfjes komkommer*

Breng de rijst met het water aan de kook. Doe er de versnipperde ui en het zout bij en laat 12 à 18' gaar koken. Verfris. Stoof de wortel, de ui en de selder in een nootje boter en de olie in de pan of wok. Doe er de mosselen, de sint - jacobsvruchten, de scampi's en de steurgarnalen bij. Roer gedurende 4 tot 6' met een houten spatel en haal dan alles uit de pan. Blus met de witte wijn en spatel er de rijst in. Warm even op en voeg dan de zeevruchten toe. Warm nog 1' op en kruid. Werk de pan af met de selder en de komkommer. Schenk hierbij een lichte rosé of een rode beaujolais.

**RECEPT 3:** Kip met chili (<http://users.skynet.be/augurskookplek>)

*Ingrediënten: 4 mooie kippenbouten – 250 g rode kidneybonen – 2 rode uien, in ringen gesneden – 2 rode en 2 groene paprika's, in julienne gesneden – 4 stengels groene selder, in brunoise – 2 geplette teentjes knoflook – 500 g verse tomaten, ontveld, ontpit en in stukken – olijfolie – kruidenmix voor chili – zwarte peper uit de molen en zout*

Laat de bonen 12 à 24 uur wellen in koud water. Kruid de kippenbouten met de kruidenmix en bak ze mooi aan in olijfolie. Voeg ui, paprika, selder en knoflook toe en laat even meestoven. Kruid nogmaals met de kruidenmix. Voeg nu ook de bonen en tomatenvlees toe en sluit de pan, laat zachtjes 1,5 uur sudderen. Serveer bij voorkeur met rijst.

– Viola –