

Bio pakket

infobrief week 24



Astene, dinsdag 12 juni 2007

Beste abonnee,

De komkommertijd krijgt zijn naam van het zomerseizoen, waarin komkommers volop worden aangevoerd, maar waarin er over het algemeen weinig nieuws is te melden door de media. Zoiets als nu dus. Ongeveer.

PAKKET A (€7,50 / grijs) komkommer (Vermeulen Ph.) sla <i>Eikenblad</i> (DWM) jonge ui (Vandamme W.) broccoli (Nederland) venkel (Italië)	PAKKET B (€10,00 / groen) komkommer (Vermeulen Ph.) sla <i>Eikenblad</i> (DWM) jonge ui (Vandamme W.) broccoli (Nederland) venkel (Italië) nectarine (Spanje) mango (Mexico)	PAKKET C (€12,50 / groot) komkommer (Vermeulen Ph.) sla <i>Eikenblad</i> (DWM) jonge ui (Vandamme W.) broccoli (Nederland) venkel (Italië) artisjok (België) koolrabi (DWM) sluimererwt (Vandamme W.) tomaat (Vermeulen Ph.)	PAKKET F (€7,50 / blauw) mango (Mexico) appel <i>Jonagold</i> (Nederland) meloen <i>Charentais</i> (Italië) banaan (Dom. Rep.) AARDAPPELEN (€3,00) Volgende levering: week 25
---	--	--	---

Vooruitblik Website woensdag
vanaf 18u

ANNULERINGEN: De zomervakantie komt met rasse schreden dichterbij. Dat merken we niet alleen aan de lange dagen maar ook aan het aantal annuleringen dat ons gemeld wordt. De Wassende Maan stelt het ten eerste op prijs dat u uw pakket bij afwezigheid doorgeeft aan familie, vrienden of kennissen. Licht dan wel duidelijk toe welk kleur van bak de vervangers kunnen ledigen, zodat ze het correcte meenemen. Misschien betekent dit voor hen een eerste kennismaking met een pakket biologisch geteelde groenten. Voor De Wassende Maan betekent dit een permanente afzet, wat zeker in de zomermaanden van belang is omdat de oogst dan het grootst is. Indien u geen tijdelijke overnemer voor uw pakket vindt, kan het abonnement tijdelijk onderbroken worden, mits u minimum 8 dagen op voorhand verwittigt.

ELIANT: Verschillende antroposofisch geïnspireerde werkgebieden die bekommerd zijn om de individuele keuzevrijheid van de Europese burgers op het vlak van voeding, geneeswijze, pedagogie, ... hebben zich verenigd en lanceren een oproep om een handvest te ondertekenen. De oproep is gericht aan de Europese overheid en wil de fundamentele rechten in de keuze voor een natuurlijke, duurzame en spiritueel geïnspireerde levenswijze vrijwaren. Als u vindt dat Steinerscholen, biologisch-dynamische landbouw, antroposofische gezondheidszorg e.a. er mogen zijn, raadpleeg en onderteken dan zeker de oproep op <http://www.elianteu>.

KOMKOMMER (*Cucumis sativus*) komt oorspronkelijk uit India en werd zo'n 3000 jaar geleden al verbouwd in West - Azië. De komkommer is trouwens geen groente, maar een vrucht. Al wordt hij wel vaak als groente behandeld. Tot de familie van de komkommerachtigen behoren de augurk, courgette, pompoen en niet te vergeten het 'sierfruit'. De komkommer is een veredeling van de oorspronkelijke augurk en is daar plantkundig ook aan identiek. Komkommers groeien uit zonder dat daar enige vorm van bestuiving of bevruchting voor nodig is (= parthenocarpie). Komkommers zijn arm aan calorieën en bevatten 95 % water. Alle komkommerachtigen zijn gevoelig voor lage temperaturen (< 12°C). Leg ze dus niet in de koelkast, maar op een koele, droge plaats. Best niet bewaren naast tomaat want dan slaat de groene komkommer geel uit.

RECEPT 1: Komkommer - venkelsla (<http://www.tournedos.nl>)

Ingrediënten: 1 kleine komkommer – 1 kleine venkelknol – 1 ui – 1 ei – 1 el mosterd – 2 dl olie – 1 dl azijn – peper en zout
Was de komkommer, halveer hem in de lengte, verwijder de pitten en snij hem in dunne plakjes. Verwijder de takken van de venkelknol, halveer hem en snij de harde kern weg. Snij de venkel in dunne reepjes en meng deze onder de komkommer. Pel de ui en snipper hem fijn. Meng het ei met de mosterd, de olie en de azijn. Voeg er de gesnipperde ui aan toe en kruid met peper en zout. Giet dit mengsel over de komkommer - venkelsla en laat minstens 1 uur trekken.

RECEPT 2: Koteletten met komkommer (<http://www.goldweb.nl/culinair>)

Ingrediënten: 4 karbonades – 4 kleine tomaten – 30 g boter – 4 el mosterd – 1/2 dl slagroom – maïzena – zout & peper – tijm – laurier – marjolein – basilicum – peterselie – 1/2 komkommer
Bestrooi de karbonades met peper en zout. Smelt de boter in een pan en sauteer hierin de karbonades 6' aan elke kant. Besmeer ze ruimschoots met mosterd. Schil ondertussen de komkommer, haal er de pitjes uit en snij de rest in brunoise. Plicheer en ontpit de tomaten. Snij ook deze in kleine brunoise. Bind een takje tijm, peterselie en een blaadje laurier tot een bouquet garni. Breng wat water aan de kook. Neem nu de karbonades uit de pan, deglaceer deze met 1/2 dl kokend water, voeg er de stukjes komkommer bij en de tomaten samen met het bouquet garni, een beetje marjolein en wat basilicum. Voeg wat zout en peper toe en laat 20' koken. Haal dan het bouquet garni weg. Meng wat maïzena met de slagroom, voeg dit toe aan het mengsel en roer goed met de houten lepel. Leg de karbonades in de saus, doe het deksel op de pan en laat nog 5' zachtjes sudderen. Leg de karbonades op een voorverwarmde serveerschaal, schenk er de saus over en serveer heet.

RECEPT 3: Yoghurt - komkommersoep (<http://www.keukentips.nl>)

Ingrediënten: 1 komkommer – zout – 8dl volle yoghurt – 2 teentjes knoflook – 2 tl gedroogde munt – 1 el olijfolie
Schil de komkommer, snij deze in de lengte doormidden en schep de zaadjes eruit. Snij de komkommer in kleine blokjes, doe deze in een vergiet, strooi er 1 tl zout over en laat de komkommer 15' uitlekken. Spoel de komkommer onder koud water af en dep droog met keukenpapier. Pel de knoflookteentje en pers ze uit. Doe de yoghurt in een kom en schep er de knoflook, komkommer en munt door. Breng de soep op smaak met zout. Zet de soep minstens 30' in de koelkast. Verdeel dan de koude soep over 4 soepborden en druppel er wat olie over. Serveer met Turks brood. – Viola –