

Bio pakket

infobrief week 25



Astene, dinsdag 19 juni 2007

Beste abonnee,

Sluimererwtjes moeten niet gedopt worden. En mijn collega wist me te vertellen dat deze peultjes het in gestoofde toestand uitstekend doen met een wortel en een ui. Niet echt een pakkende intro, maar wel interessant om te weten.

PAKKET A (€7,50 / grijs) chinese kool (De Leener JP) selder <i>Groen</i> (DWM) sla <i>Mix</i> (DWM) wortel (Italië) sluimererwt (Vandamme W.)	PAKKET B (€10,00 / groen) chinese kool (De Leener JP) selder <i>Groen</i> (DWM) sla <i>Mix</i> (DWM) wortel (Italië) sluimererwt (Vandamme W.) rabarber (Loca Labora) ananas (Ghana)	PAKKET C (€12,50 / groot) chinese kool (De Leener JP) selder <i>Groen</i> (DWM) sla <i>Mix</i> (DWM) wortel (Italië) sluimererwt (Vandamme W.) snijsboon (DWM) andijvie (België) paprika <i>Groen</i> (Nederland)	PAKKET F (€7,50 / blauw) stekelbes (De Bezegaard) rabarber (Loca Labora) meloen <i>Galia</i> (Spanje) ananas (Ghana) banaan (Dom. Rep.) AARDAPPELEN (€3,00) <i>Désirée</i> (Hof Seghers)
---	--	--	---

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.

EETLUST is de naam van een tentoonstelling met werken en schilderijen van Els Hespel. Het vertrekpunt van haar werk is alledaags: fruit, groenten en gerechten. Zaken die we steeds opnieuw zien zonder er echt naar te kijken. De inspiratie voor haar kleurrijke schilderijen vindt ze in de wonderlijke kleuren en bijna abstracte vormen van die smakelijke objecten. Er ligt meer schoonheid voor onze neus dan dat we ons zelf doorgaans realiseren. Ga kijken naar o.a. de schilderijen 'Banaan', 'Wortel' en 'Druif' en voortaan zal u uw pakket op een andere manier aanschouwen. De expositie loopt tot 30 juni in huis 33, Kortrijksesteenweg 298, 9800 Deinze. Alle dagen open van 14u tot 18u. Gesloten op woensdag en zondag.

ECO-HAPPENING 2007: Bent u op zoek naar duurzame energieoplossingen, ecologische technieken en materialen, en dit allemaal onder 1 dak? Hebt u altijd al eens een rit met een waterstofbus willen doen? Wilt u meer informatie over ethisch en ecologisch bankieren? Droomt u van bio - energetisch slaapcomfort of hebt u dringend behoefte aan een waterbesparend product? Kom dan zeker naar Ecocity in De Punt, Kerkstraat 108 in Gentbrugge. De toegang is gratis en u ontvangt een promopack. Zaterdag 23 en zondag 24 juni van 13u tot 18u. Meer info op <http://nl.greenenergycreations.com>.

RECEPT 1: Gepocheerd eitje in plakjes Superanoham in de oven met morieljes en sluimererwten (<http://www.grega.be/dutch/rec-11.asp>)

Ingrediënten: 8 plakjes Superanoham – 4 eieren – 2 eierdooiers – 200 g morieljes – 100 g sluimererwten (geblancheerd) – 200 g hoppescheuten of sojascheuten (geblancheerd) – 150 g geklaarde boter – 2 dl bruine fonds – citroensap – peper & zout
Een mokka tasje inboteren en beleggen met 2 plakjes Superanoham. Daarin het eitje breken, kruiden met peper van de molen, maar geen zout en de ham dichtplooien. Sluimererwten aanbakken in olijfolie (niet laten kleuren). Morieljes aanbakken in olijfolie en blussen met de bruine fonds. Een Hollandse saus maken van de eierdooiers, geklaarde boter en citroensap. Het mokkatasje gedurende 15' laten garen au bain-marie in de oven aan 180°C. Sluimererwten schikken in grote cirkel op een voorverwarmd bord. Scheuten in het midden en bovenop het eitje voorzichtig losgemaakt met een lepel. De morieljes en jus er rond verdelen en napperen met de Hollandse saus. Eventueel versieren met kervelpuiksel.

RECEPT 2: Kruidige Chinese kool (<http://users.raketnet.nl/jan-ten-kate>)

Ingrediënten: 700 g Chinese kool – 1 el olie – 2 tl fijngehakte gember – 2 tl fijngehakte knoflook – 1 gedroogde rode peper – 1 el droge sherry of rijstwijijn – 2 el donkere sojasaus – 2 tl suiker – 50 g water – 2 tl sesamololie
Haal de kool uit elkaar, was de bladeren goed en snij ze in reepjes van 2,5 cm. Maak een grote wok goed heet. Voeg olie toe. Voeg een paar seconden later gember toe, en roerbak. Voeg daarna knoflook en peper toe. Roer even door en voeg dan sherry of rijstwijijn, sojasaus, suiker en water toe. Voeg, als het mengsel suddert, de kool toe, laat het op een grote vlam 5 minuten koken en roer af en toe, tot de kool goed gaar is. Voeg vlak voor het opdienen de sesamololie toe en roer goed door.

RECEPT 3: Kippenragout met kerrie en selder (<http://home.quicknet.nl/qn/prive/j.ten.kate>)

Ingrediënten: 500 g gaar kippenvlees – 3 uien – 2 stengels selder – 100 g boter – 1 knoflookteentje – 1 stoofappel – 1 tl bloem – 2 tl kerriepoeder – 1 tl tomatenpuree – ¼ l verse room – zout & peper
Snij het kippenvlees in blokjes en hak uien en selder fijn. Fruit ui en selder 5' aan in de hete boter en pers daarover het lookteentje uit. Voeg de geschildte, ontpitte en in blokjes gesneden appel toe en laat 5' meestoven. Bestuif met bloem en kerrie, draai het vuur lager en roer er de tomatenpuree en de room door. Voeg het gare kippenvlees toe en laat alles nog ca 5' doorwarmen en indikken. Kruid met peper en zout en schep over in nestjes van aardappelpuree, warme bladerdeegpasteitjes of een tulband van rijst of serveer als lepelhapjes of in kleine hartige flensjes.
– Viola –