

Bio pakket

infobrief week 26



Astene, dinsdag 26 juni 2007

Beste abonnee,

Stel u eens volgend idyllisch tafereel voor: een boomgaard met perzikkbomen, een helderblauwe hemel met stralende zon, een magnifiek uitzicht op de bergen, rust, lezen, wat zwemmen. Vakantie dus, 900 km zuidelijker. Plots zwelt er tractorgeluid aan. Het is een fruitboer die tussen zijn bomen rijdt om zijn toekomstige vruchten te inspecteren. Gekleed in een shortje en onderhemdje, want het is al heel warm, duwt hij op een knop. De sproeitank achter zijn tractor begint in alle hevigheid pesticiden te spuiten. Niet enkel zijn perziken maar ook de boer zelf krijgt dit giftige spul over zich heen. Wijselijk smijt ik de daags voordien geplukte vrucht weg. Nu met een bruin kleurtje aan de bureau gezeten, overzie ik de vele broccoli - klachten van week 24. Helaas was de broccoli voor de donderdagabonnees ook bruin. Of hoe een idylle wordt omgebogen in een compensatie zoeken voor aanstaande donderdag.

PAKKET A (€7,50 / grijs) venkel ('t Rusthof) sla (DWM) wortel (Vandamme W.) prei (Vandamme W.) tomaat (Vermeulen Ph.)	PAKKET B (€10,00 / groen) venkel ('t Rusthof) sla (DWM) wortel (Vandamme W.) prei (Vandamme W.) tomaat (Vermeulen Ph.) witte / rode bes (De Bezegaard) banaan (Dom. Rep.)	PAKKET C (€12,50 / groot) venkel ('t Rusthof) sla (DWM) wortel (Vandamme W.) prei (Vandamme W.) tomaat (Vermeulen Ph.) aubergine (Vermeulen Ph.) pijpajuin (Vandamme W.) komkommer (Vermeulen Ph.) warmoes (DWM)	PAKKET F (€7,50 / blauw) witte / rode bes (De Bezegaard) appel (Nederland) meloen <i>Galia</i> (Spanje) banaan (Dom. Rep.) AARDAPPELEN (€3,00) Volgende levering: week 29
---	---	--	---

Vooruitblik Website
woensdag vanaf 18u

AFHAALUREN: Eind deze week begint de jaarlijkse trektocht naar meer zonnige oorden. Ook uw depothouder zal wellicht 1 of meerdere weken niet aanwezig zijn. Hun vervangers die het tijdelijke depothouderschap op zich nemen, houden zich strikt aan de vooropgestelde afhaaluren. Let er dus zeker op dat u zich ook aan deze afhaaluren houdt. Het zou zonde zijn een pakket kwijt te spelen door voor een gesloten deur te staan. Indien er tijdelijke depotwijzigingen zullen zijn, zal u dit hier lezen. Zoals de vorige weken ook al gemeld: graag minimum 8 dagen op voorhand verwittigen indien u het abonnement tijdelijk wilt onderbreken.

ZATERDAG 25 AUGUSTUS: OOGSTFEEST 2007! Het klinkt ver af. Vakantieweken hebben echter de neiging voorbij te vliegen. En zo weet u alvast tijdig welke datum u in uw balboekje kunt noteren indien u zin hebt om samen met ons op De Wassende Maan te komen feesten.

VENKEL (*Foeniculum Vulgare var. Dulce*) komt uit de familie der schermbloemigen, waartoe ook selder, kervel, peterselie en de populaire wortel behoren. De naam venkel is afkomstig van het Latijnse woord foenum, wat hooi betekent. De Romeinen vonden namelijk dat de sterk aromatische geuren van de venkel op de geuren van hooi leken. Een venkelplant is geen echte knol, maar een bol: het zijn de verdikte bladstelen onderaan waarvoor deze plant geteeld wordt. De dikke bolstengel heeft groene, pluimachtige uitlopers. Venkel is een zeer gezonde groente, het bevat weinig calorieën, is ook volkomen vetvrij en is een goede bron van mineralen. Daarnaast wordt venkel nog steeds gebruikt als geneeskrachtig kruid, waarbij overigens alleen de (gedroogde) zaadjes van de venkelplant worden gebruikt voor heilzame doeleinden. Het is bekend dat ze de spijsvertering bevorderen, de vorming van darmgassen tegen gaan en helpen tegen een opgeblazen gevoel. Deze droge venkelzaadjes hebben een koortswerende, pijnstillende en hongerremmende werking. Daarnaast is het een goed kalmeringsmiddel voor kinderen. In het verleden werd venkel ook ingezet voor de 'geestelijke gezondheid', ter verdrijving van de duivel en zijn gevolg van heksen en boze geesten. Venkel is de uitgelezen groente om een gezonde geest in een gezond lichaam te krijgen en het staat bovendien niet op de lijst van verboden middelen. Zo geloofden de Oude Grieken dat venkel hen extra weerstand en moed kon geven. Hun atleten bleven hun ideale gewicht behouden door het gebruik van venkel. Venkel en venkelzaad hebben immers een urineafdrijvende werking. Romeinse gladiatoren zetten venkel op het menu als stimulerend middel en na afloop van de gevechten werden de winnaars bekleed met een slinger van venkel. Let wel, al deze info bezit geen enkele wetenschappelijke waarde. Gelieve dus duiveluitdrijvingen en dergelijke enkel onder medisch toezicht uit te voeren. In de groentelade van de koelkast kunt u venkel één week bewaren.

RECEPT 1: Venkel op zijn Grieks (<http://www.xs4all.nl/%7Erjmmilt>)

Ingrediënten: 400 g venkel – 1,5 dl witte wijn – 5 tl citroensap – 3 el olijfolie – 2 tl korianderzaad – 1 laurierblad – tijm – peper & zout

Verhit de wijn met 1 dl water, de olie en de kruiden. Laat dit 15' zachtjes trekken. Doe de venkel erbij en laat 30' zachtjes sudderen tot de venkel gaar is. Laat afkoelen, doe het citroensap erbij, en strooi het gehakte venkelgroen eroverheen.

RECEPT 2: Gebakken venkel met prei en aardappel (<http://www.odin.nl>)

Ingrediënten: 500 g aardappelen – 100 g prei – 300 g venkel – 2 uien – 1 dl olijfolie – peper & zout – 3 el broodkruim
Aardappelen schoonboenen, 20' in de schil koken, pellen en in plakken van 5 mm snijden. Intussen prei in stukken van 4 cm snijden en die weer in reepjes, wassen en uit laten lekken. Venkelgroen en wortelvoet afsnijden en de venkel in reepjes snijden. Ui in plakken snijden, in ringen verdelen en 10' in 1/3 van de olie bakken. De prei en venkel apart in 1/3 van de olie roerbakken. Oven voorverwarmen op 200°C. Schaal invetten en bodem bedekken met prei en venkel, daarop een laag aardappelen en dan uien leggen. Bestrooien met zout en peper en weer een laag prei en venkel, aardappelen en uien erop leggen. Bestrooien met zout, peper, broodkruim en besprenkelen met de rest van de olie. 20' in de oven bakken. – Viola –