

Bio pakket

infobrief week 27



Astene, dinsdag 3 juli 2007

Beste abonnee,

“Wisselen in juli regen en zonneschijn, het zal het naaste jaar voor de boeren kermis zijn.”. Onze boeren hebben dus iets om naar uit te kijken terwijl ze in de gietende regen enkele van volgende zaken aan het oogsten zijn.

PAKKET A (€7,50 / grijs) tuinboon (DWM) radijs (DWM) prei (DWM) aubergine (Vermeulen Ph.) tomaat (PCBT Kruishoutem)	PAKKET B (€10,00 / groen) tuinboon (DWM) radijs (DWM) prei (DWM) aubergine (Vermeulen Ph.) tomaat (PCBT Kruishoutem) blauwe bes (Pur Fruit) kiwi (Nieuw-Zeeland)	PAKKET C (€12,50 / groot) tuinboon (DWM) radijs (DWM) prei (DWM) aubergine (Vermeulen Ph.) tomaat (PCBT Kruishoutem) courgette (België) peterselie (België) champignon (Nederland)	PAKKET F (€7,50 / blauw) blauwe bes (Pur Fruit) kiwi (Nieuw-Zeeland) meloen <i>Galia</i> (Spanje) mango (Mexico) banaan (Dom. Rep.) AARDAPPELEN (€3,00) Volgende levering: week 29
---	--	---	---

Vooruitblik Website
woensdag vanaf 18u

VERLOFREGELING AFHAALPUNTEN: Gelieve afhaaluren en -dagen te respecteren. Heel wat dephouders zijn met vakantie en hun vervangers houden zich strikt aan de vooropgestelde afhaaluren.

Het Gouden Hoofd: is gesloten van 14/7 t/m 23/7. In deze periode (= week 29) wordt de woensdagafhaling éénmalig verschoven naar donderdag. Op donderdag 19/7 zullen er tussen 16u en 20u in Het Gouden Hoofd enkele pakkettenhostesses aanwezig zijn bij wie u uw groenten / fruit kan afhalen.

ZATERDAG 25 AUGUSTUS: OOGSTFEEST 2007! Het klinkt nog steeds 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.

STOP ASBEST IN LOUISE - MARIE: Asbest is een bijzonder gevaarlijke stof. Het gebruik ervan is intussen bijna 30 jaar verboden. En maar goed ook, want asbest kan kanker veroorzaken. Het Muziekbos in de Vlaamse Ardennen is een prachtig natuurgebied waar mensen o.a. komen wandelen, lopen en paardrijden. Op dit moment wordt er aan de rand van het Muziekbos, op het grondgebied Louise - Marie, een asbeststort aangelegd! Het klinkt onwaarschijnlijk, maar er is hiervoor een vergunning verleend. Een asbeststort in een natuurgebied, met binnen de 100 meter van het stort omwonenden en pal naast fiets- en wandelroutes, is je reinste waanzin. Daarom is er protest hier tegen, onder andere met een petitie. Help te zorgen dat deze nachtmerrie geen werkelijkheid wordt en teken deze petitie op <http://stopasbestinlouis.blogspot.com/>.

TUINBOON (*Vicia faba*): Dit éénjarig peulgewas behoort tot de vlinderbloemigen. Tuinbonen worden al zeer lang verbouwd en werden al in 6000 v.Chr. in het Middellandse Zeegebied gegeten. In het Oude Egypte offerde het gewone volk de bonen aan de goden. Op deze manier zou men immers contact kunnen maken met de onzichtbare wereld. De Egyptische priesters waren echter niet zo happig op de boon en beschouwden ze als onrein en taboe. Volgens hen probeerden de zielen van overledenen naar de aardse wereld terug te keren door zich te huisvesten in de tuinboon. Bij de Romeinen daarentegen stond deze groente in hoog aanzien. Zozeer zelfs, dat vooraanstaande lieden zich de familienaam Fabius (> tuinboon) toe - eigenden. In Europa wordt al voor 1492 melding gemaakt van de tuinboon. De boon in het sprookje 'Jaap en de bonenstaak' is een tuinboon. Jaap moet zijn eigen boontjes doppen. Doppen is vervelend en kost tijd? Helemaal niet: rits met uw nagel langs de middennaad en duw met de duim de bonen uit de schil. Dubbeldoppen doet u na het koken (3' in ruim kokend water met zout). Met uw duimnagel een sneetje maken in het grijze velletje en het knalgroene boontje eruit floepen. Met dit velletje verdwijnt ook de wat lichtbittere smaak. Hierna hebben de tuinbonen nog ongeveer 5' kooktijd nodig. Kook een beetje bonenkruid mee. Dit verhoogt onder meer de verteerbaarheid. Dop de tuinbonen vlak voordat u ze verwerkt. Als u ze eerder dopt, loopt u een kans dat ze bruin verkleuren. Labbonen zijn erg voedzaam. Ze bevatten massa's eiwitten en zijn een rijke bron van mineralen zoals kalium en ijzer en van vitamines A, B en C.

RECEPT 1: Tuinbonen met kruidenkward (<http://www.odin.nl>)

Ingrediënten: 1 kg tuinbonen – 1 ui – 1 dikke plak ham à 75 g – 200 g volle kwark – vers (of ½ tl gedroogd) bonenkruid of tijm – verse basilicum – verse peterselie – vers gemalen peper – zeezout naar smaak – olijfolie

Tuinbonen doppen en in weinig water, in ongeveer 10' gaar koken. Ui schillen, op de wortelkant neer zetten en halveren. Met de lijnen van de ui mee, beide helften in partjes snijden. Ui fruiten in olie. Tijm of bonenkruid van de takjes plukken. Basilicum in kleine stukjes scheuren. Peterselie fijn hakken. Kruiden mengen met kwark, peper en zout. Ham in kleine blokjes snijden en even mee fruiten met de uien. Mengsel van ui en ham door de tuinbonen roeren. Bonen serveren met kruidenkward. Lekker met rijst of nieuwe aardappelen en een tomatensalade.

RECEPT 2: Exclusieve quorn (<http://het.gastronomen.net>)

Ingrediënten: 350 g quornstukjes (fijngesneden) – 350 g wortelen – 350 g tuinbonen – 150 g bacon (in fijne reepjes) – 100 g boter – 5 jeneverbessen (geplet) – enkele takjes bonenkruid (vers of gedroogd) – 1 dl jenever – 4 dl kalfsfond – 1 ui

Snij de wortelen in redelijk grote stukken en kook ze beetgaar in water met een beetje zout, peper, boter en suiker. Kook de tuinbonen heel kort in gezouten water en koel ze onmiddellijk af in koud water. Haal de vliesjes eraf en hou ze apart. Verhit een beetje boter in een pan en bak hierin de ui en quorn goudbruin. Voeg de bacon en de jeneverbessen toe. Laat even meebraden en blus met de jenever. Flambeer. Voeg dan de fond toe en laat even inkoken. Voeg de rest van de boter toe en roer deze door de saus. Doe er de groenten en het bonenkruid bij. Verdeel over diepe borden.

– Viola –