

Bio pakket

infobrief week 29



Astene, dinsdag 17 juli 2007

Beste abonnee,

Niet alleen in Gent wordt er gefeest, maar ook in Astene want boer Stefan is vorige week opnieuw papa geworden. Binnen luttele dagen komt er ook bij boer Gilles een tweede bio - spruit bij. Vruchtbare grond dus. Kennelijk houdt dit etiket de jonge Via - kamp mensen niet tegen om zich toe te leggen op het betere wied - en oogstwerk. Als er hen al iets zou kunnen tegenhouden, zal het de regen zijn. Niets feestelijks aan het in de modder zitten om radijs te oogsten. Vruchtbaar wel.

PAKKET A (€7,50 / grijs)	PAKKET B (€10,00 / groen)	PAKKET C (€12,50 / groot)	PAKKET F (€7,50 / blauw)
rucola (DWM)	rucola (DWM)	rucola (DWM)	blauwe bes (Pur Fruit)
radijs (DWM)	radijs (DWM)	radijs (DWM)	watermeloen (Spanje)
wortel (DWM)	wortel (DWM)	wortel (DWM)	nectarine (Spanje)
courgette ('t Rusthof / DWM)	courgette ('t Rusthof / DWM)	courgette ('t Rusthof / DWM)	banaan (Dom. Rep.)
andijvie (DWM)	tomaat <i>Cherry</i> (DWM)	tomaat <i>Cherry</i> (DWM)	
	blauwe bes (Pur Fruit)	prei (DWM)	
	watermeloen (Spanje)	snijboon (DWM)	AARDAPPELEN (€3,00)
<i>Vooruitblik Website</i>		selder <i>Groen</i> (België)	Junior ('t Rusthof)
<i>woensdag vanaf 18u</i>			

VERLOFREGELING AFHAALPUNTEN (update week 29): **Gelieve afhaaluren en -dagen te respecteren. Heel wat depothouders zijn met vakantie en hun vervangers houden zich strikt aan de vooropgestelde afhaaluren.**

Lunchcafé Walry: is gesloten tot en met woensdag 15/8. Vanaf donderdag 16 augustus kunt u daar weer terecht voor uw portie groenten en fruit. In tussentijd, vanaf week 28 t/m week 32 worden al de pakketten van dit depot overgeheveld naar café Het Gouden Hoofd, Slachthuisstraat 104, afhaling ook op donderdag, tussen 16u en 20u. Dit tenzij een ander afhaalpunt persoonlijk werd gemeld.

Het Gouden Hoofd: is gesloten van 14/7 t/m 23/7. Deze 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.

Oxfam Wereldwinkel Mariakerke: is deze week gesloten. De pakketten van donderdag 19 juli worden deze week éénmalig afgeleverd bij de familie Maryns, Rijakker 29, Mariakerke. Afhaling tussen 17u en 20u.

Origin'O in Drongen: is gesloten van 30/7 tot en met 12/8. In deze periode (week 31 & 32) kan u uw pakket afhalen in Païs, het zonnebankcentrum naast Origin'O. Zelfde afhaaluren en -dagen.

WOENSDAG 15 AUGUSTUS: GEEN LEVERING OF AFHALING OP O.-L.-V.-HEMELVAART. GROENTEN EN FRUIT DIENEN AFGEHAALD TE WORDEN OP VRIJDAG 17 AUGUSTUS!

RUCOLA of raketsla is een fijne bladgroente met een pikante, nootachtige smaak die in jonge toestand wordt geoogst. Net als waterkers behoort notensla tot de koolfamilie, maar wordt uit praktische overwegingen tot de salades gerekend. De plant is inheems in Europa en Azië, en was al bekend bij de Romeinen, die zowel de blaadjes als de zaden gebruikten. Het blad wassen, ca. 10' koken en als warme groente eten. Ook rauw te gebruiken in salades en rauwkost. In een plastic zak en in de koelkast is deze groente een paar dagen houdbaar.

RECEPT 1: Pasta met knoflookroom en rucola (<http://www.kookjij.nl>)

Ingrediënten: 2 gepelde teentjes knoflook – 125 ml slagroom – 200 g spaghetti (of een ander soort pasta) – 25 g geraspte Parmezaanse kaas – 2 zeer fijngehakte ansjovisfilets – 50 g rucola – zwarte peper

Meng de knoflooktenen en de slagroom in een steelpannetje tegen de kook aan en laat deze 20' zachtjes koken. Kook de pasta volgens de verpakking al dente. Roer de Parmezaanse kaas en de ansjovis door de knoflookroom en pureer alles met de staafmixer. Schep de room door de pasta, schep de rucola erdoor en bestrooi ruim met peper.

RECEPT 2: Carpaccio van tonijn met paprikasnippers en rucola (<http://het.gastronomen.net>)

Ingrediënten: 600 g tonijnfilet (koop liever niet de zwaar beviste Blauwvin, kies de Geelvin) – ½ dl citroensap – 2 dl olijfolie extra virgin – peper & zout – ½ rode paprika – ½ gele paprika – 15 g suiker – 16 takjes rucola – balsamicoazijn

Vermeng citroensap, olijfolie en peper uit de molen tot een gladde dressing. Snij de tonijn in fijne plakjes en verdeel ze op 4 borden, nappeer het geheel met de dressing. Ontvel de paprika met een scherp mes, verwijder zaadjes en zaadlijsten en snij alles in mooie kubusjes. Verwarm de paprikablokjes met olijfolie en suiker en blus met balsamicoazijn. Bestrooi de carpaccio met de zoetzure paprika en de versnipperde rucola. Werk af met nog enkele takjes rucola.

RECEPT 3: Toast van gegrilde kip met pesto van rucola en tomaat (<http://www.jerryke.be>)

Ingrediënten: 4 dikke sneden zuurdesembrood – 2 kipfilets – 1/4 krop ijsbergsla, fijngesneden – beetje knoflookolie – 1 tomaat, in partjes – 1 bol mozzarella, in plakjes – 4 tl pesto van notensla – peper en zout | voor de pesto: 1 busseltje rucola, gewassen en gedroogd – 1 el geraspte parmezaan – 1 teentje knoflook – 1 el pijnboompitten, licht geroosterd in de pan – enkele druppels citroensap – 1 dl olijfolie – peper en zeezout

Doe rucola, citroensap en knoflook in een blender en mix met korte pulsen. Voeg er geleidelijk de olijfolie aan toe en mix verder op volle kracht. Voeg parmezaan en pijnboompitten toe en mix nog even kort. Breng op smaak met peper en zout. Snij de kipfilets in repen, bestrooi met peper en zout en grill ze. Rooster het brood en bestrijk met knoflookolie. Beleg de toast met kip, ijsbergsla, tomaat en mozzarella. Werk af met pesto.

– Viola –