

# Bio pakket

## infobrief week 31



Astene, dinsdag 31 juli 2007

Beste abonnee,

Een Belgisch gezin gooit per maand makkelijk zo'n 8 kilogram voedsel in de vuilnisbak. Omdat de houdbaarheidsdatum is overschreden, omdat het er niet zo goed meer uitziet of omdat men gewoon overschotten heeft door te grote porties te bereiden. Nog meer voedsel gaat verloren omdat men vergeet het pakket af te halen, of omdat men de hieronder vermelde verlofregeling van afhaalpunten niet gelezen heeft en dus voor een gesloten deur staat. Haal af en geniet van het volgende.

<b>PAKKET A</b> (€7,50 / grijs) andijvie (DWM) basilicum (DWM) sla <i>Mix</i> (DWM) courgette (DWM) prei (DWM) tomaat <i>Cherry</i> (DWM)	<b>PAKKET B</b> (€10,00 / groen) andijvie (DWM) basilicum (DWM) wortel (DWM) komkommer (Ph. Vermeulen) prei (DWM) tomaat <i>Cherry</i> (DWM) braambes (Nederland) pruim <i>Conducta</i> (De Wroeter)	<b>PAKKET C</b> (€12,50 / groot) basilicum (DWM) prei (DWM) aubergine (Ph. Vermeulen) komkommer (Ph. Vermeulen) tomaat <i>Roma</i> (DWM) snijboon (DWM) warmoes (DWM) wortel (DWM) tuinkers (België)	<b>PAKKET F</b> (€7,50 / blauw) braambes (Nederland) pruim <i>Conducta</i> (De Wroeter) peer <i>Précosse</i> (België) appel <i>Lena</i> (t Bioschuurke)
<b>Vooruitblik Website</b> woensdag vanaf 18u			<b>AARDAPPELEN</b> (€3,00) Volgende levering: week 33

**VERLOFREGELING AFHAALPUNTEN** (update week 31): **Gelieve afhaaluren en -dagen te respecteren. Heel wat dephouders zijn met vakantie en hun vervangers houden zich strikt aan de vooropgestelde afhaaluren.**

**De Spinnekop:** tijdens de vakantieperiode kan het pakket enkel afgehaald worden op **dinsdag tussen 18u en 21u**. De dephouders waarderen uw medewerking hierin.

**Lunchcafé Walry:** is gesloten tot en met woensdag 15/8. Vanaf donderdag 16 augustus kan 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.

**Origin'O in Drogen:** is gesloten van 30/7 tot en met 12/8. Deze week en volgende week kan u uw pakket afhalen in Païs, het zonnebankcentrum naast Origin'O. Zelfde afhaaluren en -dagen.

**Depot Wolterslaan:** de dephoudster meldt dat afhalen in haar depot zowel in week 32 als in week 33 dient te gebeuren tussen 17u en 19u30. Gelieve u dus strikt aan deze afhaaluren te houden.

**WOENSDAG 15 AUGUSTUS: GEEN LEVERING OF AFHALING OP O.-L.-V.-HEMELVAART. GROENTEN EN FRUIT DIENEN AFGEHAALD TE WORDEN OP VRIJDAG 17 AUGUSTUS!**  
**1 UITZONDERING: HET GOUDEN HOOFD. DE ABONNEES DIE IN HET GOUDEN HOOFD OP WOENSDAG AFHALEN, DIENEN IN WEEK 33 OP DONDERDAG 16/08 AF TE HALEN.**

**VOOR WIE EENS GRAAG UIT ETEN GAAT:** Een trouwe winkelklant opende enkele maanden geleden de deuren van haar middagrestaurant "Meridiem". Kwaliteit met zowel biogroenten als biovlees. U kan steeds een vegetarisch alternatief voor de dagschotel vragen. Het restaurant is open van zondag tot en met vrijdag van 11u30 tot 14u. U vindt dit restaurant aan de Brusselsesteenweg 69 in 9090 Melle. <http://www.meridiem.be>.

Wij wachten alvast de juiste gelegenheid af om ons daar met de hele ploeg culinair te laten verwennen.

**RECEPT 1:** Penne met prei, tomaat en garnalen (<http://recepten.voedingscentrum.nl>)

*Ingrediënten:* 175 - 200 g penne – 250 g prei – 100 g kerstomaatjes – 1 el olie – 2 tl Italiaanse keukenkruiden – peper & zout – 150 g Noorse garnalen – 75 g verse light roomkaas met kruiden

Kook de penne in ruim water met zout gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Maak de prei schoon en snij dit in ringen. Was de tomaatjes en halveer ze. Verwarm de olie en roerbak hierin de prei een paar minuten. Voeg de tomaatjes toe en roerbak ze 2 minuten mee. Roer de garnalen er door en warm ze mee. Maak het geheel op smaak met de Italiaanse kruiden, peper en zout. Giet de penne af en schep de verse roomkaas er door. Verwarm de pasta tot de roomkaas is gesmolten. Geef de prei met garnalen er bij.

**RECEPT 2:** Basilicum - knoflooksous (<http://www.mijnreceptenboek.nl>)

*Ingrediënten:* 2 teentjes knoflook – 1 klein uitje – 2 dl room – 1,5 dl runderbouillon – bosje basilicum – klontje boter – bindmiddel (allesbinder of maïzena) – peper en zout

Voeg de room en de runderbouillon toe en breng het aan de kook. Laat het even goed doorkoken. Voeg de blaadjes basilicum toe en hak ze met de staafmixer door de saus. Bind de saus af met een bindmiddel en laat het nog even goed doorkoken. Breng het op smaak met peper en zout. De saus kan geserveerd worden.

**RECEPT 3:** Sorbet van citroen met basilicum (<http://www.goldweb.nl/culinair>)

*Ingrediënten:* 10 g verse basilicum – 1,5 dl citroensap – 1,5 dl water – 2 dl witte wijn – 225 g suiker – 1/2 eiwit

Maak van water en suiker een suikerstroop. Laat deze afkoelen. Was de basilicum en hak ze heel fijn. Meng het gezeefde citroensap met de wijn en de basilicum, klopf het eiwit half stijf en meng het er ook onder, evenals de suikerstroop. Schenk het mengsel in een sorbetière en laat het invriezen.

– Viola –