

# Bio pakket

## infobrief week 33



Astene, dinsdag 14 augustus 2007

Beste abonnee,

De info van vorige week over het waterreservoir was niet helemaal correct. Het bassin heeft geen wand van aluminium, maar wel een wand van staal. De tabel van Mendelejev is nooit mijn ding geweest. Doe mij maar volgende tabel.

<b>PAKKET A</b> (€7,50 / grijs) komkommer (Hebben D.) warmoes (DWM) wortel (Vandamme W.) tomaat <i>Cherry</i> (DWM) selder <i>Groen</i> (Vandamme W.)	<b>PAKKET B</b> (€10,00 / groen) komkommer (Hebben D.) warmoes (DWM) wortel (Vandamme W.) tomaat <i>Cherry</i> (DWM) selder <i>Groen</i> (Lefèvre) appel <i>Lena</i> ('t Bioschuurke) druif <i>Cardinal</i> (Frankrijk)	<b>PAKKET C</b> (€12,50 / groot) komkommer (Hebben D.) warmoes (DWM) wortel (Vandamme W.) courgette (DWM) selder <i>Groen</i> (Lefèvre) sperzieboon (DWM) tomaat <i>Roma</i> (DWM) paprika <i>Rood Pikant</i> (Hebben D.)	<b>PAKKET F</b> (€7,50 / blauw) appel <i>Lena</i> ('t Bioschuurke) druif <i>Cardinal</i> (Frankrijk) peer <i>Durondeau</i> (België) watermeloen (Italië)  <b>AARDAPPELEN</b> (€3,00) <i>Junior</i> (Tierens Luc)
--	--	---	---

*Vooruitblik Website*  
woensdag vanaf 18u

**VERLOFREGELING AFHAALPUNTEN** (update week 33): **Gelieve afhaaluren en -dagen te respecteren. Heel wat depothouders 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 depothouders waarderen uw medewerking hierin.

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

**Depot Voskenslaan:** de depothouder meldt dat het afhalen in zijn depot gedurende augustus dient te gebeuren tussen 17u en 20u. Gelieve u dus strikt aan deze afhaaluren te houden anders is het pakket verloren.

**Depot Walry:** is vanaf donderdag terug open. Vanaf deze week 33 wordt er daar dus opnieuw geleverd.

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

**ZATERDAG 25 AUGUSTUS: OOGSTFEEST 2007!** Over een tweetal weken kunt u met ons op De Wassende Maan komen feesten. Noteer dus zeker deze datum in uw agenda. Locatie: Beekstraat 35 te Astene - Deinze. Vanaf 20u30 zorgen wij voor frisse drank, een grote dansvloer en leuke muziek, gedraaid door onze huisdj Merijn. Iedereen is welkom!

**DRAAG UW ZAADJE BIJ:** "Haal de zaadjes uit uw meloenen, watermeloenen, papaja's en avocado's. Droog ze en stuur ze naar mij". Zo klinkt de oproep van de Gentse professor Willem Van Cotthem. Hij brengt de zaden eigenhandig naar vluchtelingenkampen in Algerije, bij mensen voor wie ze onbetaalbaar zijn. Zaadjes drogen is niet moeilijk. U ontdoet ze van het vruchtvlees, spoelt ze en laat ze drogen op een blad papier. Volgens de professor zal 75 tot 90 procent van de zaden die wij op die manier recupereren ook daadwerkelijk kiemen. Willem Van Cotthem, Beeweg 36, 9080 Zaffelare.

**RECEPT 1:** Lamskoteletten met komkommer - muntsaus (<http://www.tournedos.nl>)

*Ingrediënten: 1/2 komkommer – zout & peper – een beetje verse munt – 1 el azijn – 125 ml zure room – 1 teentje knoflook – 4 dubbele lamskoteletten – 2 el (olijf)olie*

Schil de komkommer, halveer in de lengte, verwijder de pitjes en rasp hem boven een zeef grof. Bestrooi met zout en laat ± 10' staan. Hou 4 toefjes munt apart voor de garnering, neem de rest van de muntblaadjes van de takjes en knip ze in een kopje heel fijn. Druk met de bolle kant van een eetlepel zoveel mogelijk vocht uit de komkommer. Roer in een schaalje de komkommer, de munt, de azijn en de zure room tot een saus en breng die op smaak met zout en peper. Zet de saus tot gebruik afgedekt in de koelkast. Verwarm de grill voor op de hoogste stand. Pel de knoflook, pers die boven een kommetje uit en roer de olie erdoor. Besprenkel de lamskoteletten aan beide kanten met de knoflookolie en leg ze op de grillrooster. Schuif deze met een lekbak eronder ± 10 cm onder de hete grill. Grill de lamskoteletten in ± 10' gaar en bruin; keer halverwege. Leg de lamskoteletten op twee borden en schep de komkommer - muntsaus erover. Garneer met toefjes munt.

**RECEPT 2:** Hartige pannenkoekjes met wortel en ui (<http://www.odin.nl>)

*Ingrediënten: 1 wortel in dunne plakjes – 1 ui fijngesnipperd – 1 teentje knoflook geperst – sojasaus – 2 kopjes tarwebloem – 1/3 kopje havermout of havervlokken – scheutje melk – snuffje zout – tijm en/of majoraan naar smaak – 1 ei – 2 el sesamzaad – handje rozijnen*

Ui, wortel en knoflook in een scheutje olie fruiten tot de wortelplakjes gaar zijn. Klein beetje sojasaus toevoegen. Roer bloem, havervlokken, zout, kruiden, rozijnen en sesamzaad door elkaar. Roer het losgeklopte ei door het groentemengsel en voeg daarna de beide mengsels samen. Roer er zoveel melk bij tot er een dik beslag ontstaat. Bak in een kleine pan met een scheutje olie na elkaar ongeveer 6 tot 10 hartige pannenkoekjes van dit beslag en laat ze goed gaar worden. Serveer ze (eventueel met peterselie of bieslook) bij een frisse salade.

– Viola –