

Bio pakket

infobrief week 36



Astene, dinsdag 4 september 2007

Beste abonnee,

Terug naar school is ook een beetje terug naar de pakketten. De pakkettenraad heeft, met bijna volledige eenparigheid van stemmen, beslist het genaamde supplement P niet langer te weerhouden in het aanbod. P heeft en geeft te veel discipline en logistieke problemen. Volgende week nemen we daarom bij de laatste levering afscheid van het aardappelsupplement. Nog niet onmiddellijk naar de bank hollen om uw bestendige opdracht aan te passen, er volgt eerst daags een brief.

PAKKET A (€7,50 / grijs)	PAKKET B (€10,00 / groen)	PAKKET C (€12,50 / groot)	PAKKET F (€7,50 / blauw)
basilicum (DWM)	basilicum (DWM)	basilicum (DWM)	peer <i>Nashi</i> ('t Bioschuurke)
knolselder ('t Rusthof)	knolselder ('t Rusthof)	knolselder ('t Rusthof)	appel <i>Holsteiner</i>
komkommer (Vermeulen Ph.)	sla <i>Mix</i> (DWM)	komkommer (Vermeulen Ph.)	('t Bioschuurke)
sla <i>Mix</i> (DWM)	komkommer (Vermeulen Ph.)	sla <i>Mix</i> (DWM)	pruim (Spanje)
wortel (DWM)	tomaat (Vermeulen Ph.)	aubergine (Vermeulen Ph.)	banaan (Dom. Rep.)
	koolrabi (DWM)	courgette (DWM)	
	peer <i>Nashi</i> ('t Bioschuurke)	radijs (DWM)	
	appel <i>Holsteiner</i>	maïs (DWM)	
	('t Bioschuurke)	tomaat <i>Roma / Cherry</i> (DWM)	

Vooruitblik Website
woensdag vanaf 18u

AARDAPPELEN (€3,00)
Volgende levering: week 37

VERLOFREGELING AFHAALPUNTEN (update week 36): **Gelieve afhaaluren en -dagen te respecteren. Heel wat deponhouders zijn met vakantie en hun vervangers houden zich strikt aan de vooropgestelde afhaaluren.**

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

Depot Merelbeke: deze week 36 en volgende week 37 is het depot in Merelbeke (Hundelgemsesteenweg 652) gesloten. Uitzonderlijk kan u het pakket afhalen bij Stefanie Botte, Dr. O. de Gruyterstraat 10 (aan de overkant van de Hundelgemsesteenweg, straatje recht tegenover de Colruyt), 9820 Merelbeke, tel. 0497-970470. Afhaaluren blijven dezelfde, namelijk tussen 18u30 & 20u.

DEPOT TAMTAM: vanaf september worden de openingsuren in deze winkel aangepast. Deze wijziging heeft ook een weerslag op het afhalen van uw pakket. Afhalen op donderdag is nog mogelijk tussen 14u en 17u. Indien dit u niet past, is er nog een bijkomend afhaaluur voorzien tussen 19u en 20u.

KNOLSELDER (*Apium graveolens var. rapaceum*) is de verdikte eetbare en vlezige wortelknol van de selderplant. De knol heeft een lichtpaarse tot witte of gele kleur. Vanbinnen is de knolselder romig wit. Knolselder zou een gunstig effect hebben op allerlei kwalen zoals bijvoorbeeld heesheid, jicht en reuma. Verder bevat knolselder veel ijzer en vitamine C. Aanvankelijk kweekte men deze soort enkel omwille van de geneeskrachtige werking, maar naderhand bleek de knol een ideale aanvulling van het povere groenteaanbod in de wintermaanden. De knolselder moet voor gebruik bij voorkeur zo dun mogelijk geschild worden. Eens de knol in blokjes gesneden is, kan een bruine verkleuring van het vruchtvlees optreden. Besprenkel de partjes daarom met wat citroensap om dat te voorkomen. Knolselder kan u zowel koud als warm verwerken. Knolselder wordt vaak in soep of stoofpotten verwerkt, omdat de groente tijdens het koken veel van zijn smaak verliest aan het kookwater. Rauw kan knolselder in slaatjes verwerkt worden. Kruiden is warm aanbevolen, meer in het bijzonder koriander, oregano en venkelzaad geven de knol extra smaak. Knolselder kan u gemakkelijk enkele weken in de koelkast bewaren, verpakt in een stevige papieren zak.

RECEPT 1: Lamsnootjes met rode biet en knolselder (<http://het.gastronomen.net>)

Ingrediënten: 4 stukken lamsfilet – 1 rode biet – scheutje azijn – 1/2 knolselder – 200 g oesterzwammen – 8 aardappelen – 1 dl bruine fond – 1/5 dl gevogelteconsommé – een scheutje Banyuls - azijn – 1 sjalotje – bladpeterselie – 100 g boter

De rode biet schillen, kort voorkoken, verfrissen en in dobbelsteentjes snijden. De blokjes krokant koken in water en azijn. De knolselder schillen, eveneens in dobbelsteentjes snijden en krokant gaarkoken. De aardappelen in tonvorm snijden, voorkoken en bakken in boter en olie. De oesterzwammen bakken, kruiden met peper en zout en het zeer fijngehakte sjalotje toevoegen. De saus bereiden. De bruine fond, gevogelteconsommé, een scheutje Banyuls - azijn en een weinig kookvocht van de rode bieten inkoken. De saus van het vuur af opkloppen met klontjes malse boter. De blokjes knolselder en rode biet fruiten in olie en kruiden met peper en zout. Het vlees bakken in boter en kruiden met peper en zout. De ingrediënten op warme borden schikken en de saus er rond gieten.

RECEPT 2: Knolselder met appel, kerrie en kaas (<http://www.zucchini.be>)

Ingrediënten: 1 kleine knolselder – 1 grote appel – 1 ajuin – 100 g geraspte kaas – kerriepoeder – tijm – zout & peper

Schil de knolselder en snij in schijven van ongeveer een halve centimeter. Kook beetgaar. Schil de appel en verwijder het klokhuis. Snij de appel in dunne schijven. Versnipper de ajuin. Bak de ajuin en de appelschijven in boter of olie. Voeg kerrie en tijm toe, zet een deksel op de pan en laat 10 minuten zachtjes bakken. Haal alles uit de pan, leg het even op een bord. Schik de gare knolselderschijven in de pan, leg de ajuin en de appel er bovenop. Kruid met peper en zout, nog een beetje kerrie en tijm. Strooi nu de geraspte kaas erover en laat de kaas smelten op een zeer laag vuur met het deksel op de pan. Af en toe met de pan schudden om aanbranden te voorkomen. Versier met een takje verse tijm. In plaats van een pan kan er ook een ovenschaal gebruikt worden om zo te laten gratineren in de oven.

– Viola –