

# Bio pakket

## infobrief week 37



Astene, dinsdag 11 september 2007

Beste abonnee,

Boem, patat. De aardappelmoehed is hier neergestreken. Het zijn de laatste piepers. Wie niet genoeg kan krijgen van de kriel, kan zich nog altijd wenden tot <http://www.aardappel.be>.

<b>PAKKET A</b> (€7,50 / grijs) paprika <i>Groen</i> (DWM) pompoen <i>Hokkaido</i> (DWM) selder <i>Groen</i> (DWM) sla <i>Mix</i> (DWM) prei (DWM)	<b>PAKKET B</b> (€10,00 / groen) paprika <i>Groen</i> (DWM) pompoen <i>Hokkaido</i> (DWM) selder <i>Groen</i> (DWM) prei (DWM) andijvie (DWM) peer <i>Conférence</i> ('t Bioschuurke) appel <i>Rajka</i> ('t Bioschuurke)	<b>PAKKET C</b> (€12,50 / groot) paprika <i>Groen</i> (DWM) pompoen <i>Hokkaido</i> (DWM) selder <i>Groen</i> (DWM) sla <i>Mix</i> (DWM) prei (DWM) andijvie (DWM) warmoes (DWM) wortel (Hof Seghers)	<b>PAKKET F</b> (€7,50 / blauw) peer <i>Conférence</i> ('t Bioschuurke) appel <i>Rajka</i> ('t Bioschuurke) pruim <i>Reine Claude</i> (Frankrijk) druif <i>Italia Wit</i> (Italië)
<b>Vooruitblik Website</b> woensdag vanaf 18u			<b>AARDAPPELEN</b> (€3,00) <i>Nicola</i> (Hof Seghers)

**VERLOFREGELING AFHAALPUNTEN** (update week 37): **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 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.

**NIEUW DEPOT IN EKE:** vanaf oktober zal onze vrachtwagen ook in Eke - Landuit rondtoeren. We starten daar immers met een nieuw depot in de Sint - Annastraat 7. Levering is voorzien op woensdag, afhalen tussen 16u en 21u.

**PRUIMEN:** ze zijn nog niet helemaal rijp. Om ze verder te laten rijpen, bewaart u ze best op een fruitschaal bij kamertemperatuur. De temperatuur is belangrijker dan de soort schotel of schaal waar ze op liggen. Meer algemeen geldt volgende regel: rijp fruit in de koelkast bewaren, nog te rijpen fruit bij kamertemperatuur.

**HOKKAÏDO POMPOEN** (*Cucurbita maxima var. hubbaridianna*) is een van het Japanse eiland Hokkaido stammende kleine variëteit van de reuzenpompoen. In 1957 bracht een Japanse professor zaden van deze pompoensoort mee naar Europa. Al snel bleek dat de plant ook in ons klimaat bijzonder goed gedijt. Het is een kleine breedronde, orangerode of donkergroene pompoen. De schil van deze vrucht, kan in tegenstelling tot de meeste andere pompoenen ook worden opgegeten. Het vruchtvlees heeft een nootachtige smaak en een stevige consistentie en bevat nauwelijks merkbare vezels. Het vruchtvlees van pompoen is volgens diverse internetbronnen een weldaad voor de gezondheid. Het bevat veel ijzer, voedingsvezels, complexe koolhydraten, mangaan, kalium, magnesium en vitamine C. Vooral rauwe pompoen heeft een waterafdrijvende werking. Pompoen kan ook aangesneden nog ruim een week bewaren. Het beste verwijdert men de pitten (gooi de pompoenpitten niet weg maar was en droog ze, u kunt ze pellen en daarna de kernen oppeuzelen), legt men de twee lege helften terug tegen elkaar en stopt men de groente in een plastic zak in de koelkast. Anderzijds kan een goed uitgerijpte pompoen op een droge, niet te koude plaats onverpakt tot in het voorjaar worden gestockeerd en vervolgens geconsumeerd.

**RECEPT 1:** Duo van pompoen en jamon serrano (<http://het.gastronomen.net>)

*Ingrediënten:* 4 sneden serranoham (1,5 mm dik) – 600 g pompoen – 250 g aardappelen – peper en zout – limoensap – extra vierge olijfolie – 1 tot 2 el room – 1/4 avocado

Bedek de ovenplaat met aluminiumfolie. Leg er twee sneetjes ham op. Bedek met een tweede blad aluminiumfolie en herhaal dat voor alle sneetjes ham. Plaats erbovenop een vuurvaste schaal om de sneetjes plat te drukken. Zet de plaat 15 tot 20' in een voorverwarmde oven zodat de ham kan drogen. Haal ze uit de oven en leg de sneetjes op een cilindervormig voorwerp (glas, fles). De ham zal bij het afkoelen een gebogen vorm aannemen. Snij intussen 500 g pompoen in grove blokjes. Doe hetzelfde met de geschilde aardappelen en stoom ze. Plet de avocado met een vork en voeg er 2 tot 3 koffielepeltjes limoensap, peper en zout en een beetje olijfolie aan toe. Snij de resterende pompoen in 16 superfijne schijfjes (0,3 tot 0,5 mm), zoals voor een carpaccio. Kruid met peper en zout. Voeg een beetje limoensap en olijfolie toe. Maak een puree van de pompoen en de aardappelen. Zet nog even op het vuur om de puree wat te drogen. Voeg er dan peper, zout, een straaltje olijfolie en wat room aan toe. Schik eerst de puree op het bord, dan een gekruld sneetje ham, daarna een koffielepeltje avocadomoes en enkele fijne schijfjes gemarineerde pompoen.

**RECEPT 2:** Gebakken pompoen met korianderzaad (<http://www.keukentips.nl>)

*Ingrediënten:* 1 pompoen – 2 el bruine suiker – 1 tl kaneel – 1,5 dl olie – 0,5 tl korianderzaad – zout & peper

Schil de pompoen en snij het vruchtvlees in blokjes. Verwarm de oven voor op 200°C. Giet olie in een braadslee en laat in de oven kokend heet worden. Leg voorzichtig de pompoenblokjes in de hete olie en bak ze in de hete oven in 30 à 40' goudbruin. Schep de pompoenblokjes regelmatig om. Kneus de korianderzaadjes en meng dit met de suiker, kaneel, zout en peper. Haal de pompoen uit de oven en besrooi het met dit kruidenmengsel. Zet de braadslee nog even in de oven tot de suiker is gekarameliseerd.

– Viola –