

# Bio pakket

## infobrief week 38



Astene, dinsdag 18 september 2007

Beste abonnee,

De herfst is er, en het voelt aan alsof er geen zomer geweest is. Een seizoen vol verrukkingen was het niet. Een mens zou van minder weemoedig worden. Mogelijk brengen deze groenten en fruit u alsnog wat in extase.

<b>PAKKET A</b> (€7,50 / grijs)	<b>PAKKET B</b> (€10,00 / groen)	<b>PAKKET C</b> (€12,50 / groot)	<b>PAKKET F</b> (€7,50 / blauw)
rode biet (DWM)	rode biet (DWM)	rode biet (DWM)	peer <i>Légipont</i> (Pajottenlander)
sla <i>Eikenblad</i> (DWM)	sla <i>Eikenblad</i> (DWM)	sla <i>Eikenblad</i> (DWM)	appel <i>Elstar</i> (Van Eyckeren K.)
prei (DWM)	prei (DWM)	prei (DWM)	pruim <i>President</i> (Frankrijk)
chinese kool (DWM)	kool <i>Witte</i> (Hof Seghers)	bleekselder (DWM)	citroen (Italië)
andijvie (DWM)	wortel (Hof Seghers)	kool <i>Rode</i> (Hof Seghers)	banaan (Dom. Rep.)
	peer <i>Légipont</i> (Pajottenlander)	sperzieboon (Hof Seghers)	
	appel <i>Elstar</i> (Van Eyckeren K.)	tomaat (Hamerlinck L. V.)	<b>Vooruitblik week 39 Website</b>
		wortel (DWM)	<i>woensdag vanaf 18u</i>

**NIUW 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.

**GELIEVE DE LEGE BAKKEN VOLGENS KLEUR TE STAPELEN:** gelieve de lege bakken volgens kleur te stapelen, gelieve de lege bakken volgens kleur te stapelen, gelieve de lege bakken volgens kleur te stapelen. Misschien doet deze weinig verholten subliminale boodschap wel haar werk. Onze chauffeurs hopen het alvast.

**DE BOEREN HADDEN BIJNA GEEN BOON VOOR U:** Niet dat onze tuinders zo afstandelijk zijn. Integendeel. Telkens weer nemen ze liefkozend groenten in hun handen. Dat volstaat echter niet om een oogst te doen lukken en zou trouwens ook te arbeidsintensief zijn. Boontjes hebben een seizoen vol verrukkingen nodig om het goed te doen. En dat was het dus niet.

**CITROENGEEL:** een woord dat gebruikt wordt om aan te geven dat iets lichtgeel is als een citroen. In deze citrus context dienen we nu ook 'citroengroen' te lanceren. De citroenen in het fruitpakket zijn immers 'limoni verdelli'. Groene citroenen dus, niet te verwarren met limoenen. Want dan zou het limekleur zijn. De groene kunnen al genuttigd worden.

**RODE BIET** is een tweejarig gewas dat stamt uit de ganzevoetfamilie (waartoe ook warmoes, snijbiet en suikerbieten behoren). De rode biet is afkomstig uit Noord - Afrika. De Romeinen waren de eersten die ook de knol aten, daar waar andere volkeren enkel het loof gebruikten. Bieten hebben een zoete grondsmaak die goed combineert met vruchten als appels en sinaasappels, en met sterke smaken zoals mierikswortel, gember en balsamico. Maar ook hazelnoten en walnoten (en hun oliën) gaan goed samen met bieten. Omdat ze zoveel natuurlijke suikers bevatten (per 100 g bevat een biet het equivalent van een volle tl natuurlijke suikers), is braden in de oven de geschiktste manier om bieten te bereiden. Hierdoor karameliseren de suikers en worden zowel smaak als kleur geaccentueerd. Bieten kan u ook koken, maar deze methode is enkel nuttig in bereidingen waarbij de bieten gepureerd worden. Een klassiek voorbeeld is de Oost - Europese soep borsjt waarin bieten gecombineerd worden met mierikswortels, zure appels of groene knol. Bieten schilt u overigens beter niet voor het koken, anders gaan ze 'bloeden': hun rode kleur komt in het kookwater terecht. De bieten moeten grondig afgeschrobd worden onder stromend water, anders 'smaken ze naar aarde.' Het vel wordt pas na het koken verwijderd. Alleen voor bereidingen waarbij het kookvocht gebruikt wordt in de afwerking van het gerecht, zoals soepen en risotto's, mag u bieten schillen. Rode biet kan goed bewaard worden (1 maand of meer) in een plastic zak verpakt in de koelkast.

**RECEPT 1:** Pannenkoek met romige bietjes (<http://www.odin.nl/>)

*Ingrediënten: 500 g rode bieten – 1 ui gesneden – 4 gekonfijte gemberbolletjes in stukjes gesneden – 125 ml room – een klontje boter – peper en zout – 2 el bieslook, fijngehakt / Beslag: 150 g pannenkoekenmix (of een mengsel van tarwebloem en boekweitmeel) – 2 eieren – 4 dl melk – ½ dl karnemelk of bier – boter of olie om in te bakken – mespuntje zout*

Bieten schoonboenen en in ca. 20' tot 30' gaarkoken in ruim water. Intussen beslag maken, 6 tot 8 pannenkoeken bakken en warm houden. Gare bieten ontvellen en in reepjes snijden of grof raspen. Ui fruiten in de boter en de bietenreepjes met gember een paar minuten meestoven. Peper en zout en 2/3 van de crème fraîche toevoegen en alles goed door verwarmen. Pannenkoek op een schaal leggen, bietenreepjes op een helft leggen, garneren met bieslook en dichtklappen. Pannenkoeken half over elkaar heen op schaal schikken. Garneren met de rest van de room en bieslook. Met een salade erbij een feestelijke volledige maaltijd. Variatie: Ook met rozijnen erg lekker. Naar wens kan u de gember weglaten.

**RECEPT 2:** Gepofte bietjes met balsamicoazijn, marjolein en knoflook (Jamie Oliver, The Naked Chef is terug)

*Ingrediënten: 500 g verse bietjes, bij voorkeur maat golfbal, schoongeboend – 10 tenen knoflook, in de schil geplet – 1 handvol verse marjolein of oregano, alleen de blaadjes – zout en zwarte peper uit de molen – 6 el olijfolie extra vierge – 10 el balsamicoazijn*

Verwarm de oven voor op 200°C (gasovenstand 6). Scheur ongeveer anderhalve meter aluminiumfolie af en vouw dat dubbel zodat het 2 keer zo dik wordt. Als u grotere bieten hebt, moet u ze door de helft snijden om de kooktijd te verkorten, anders kan u ze gewoon heel laten. Leg ze samen met de marjolein en de knoflook in het midden van de folie, strooi er ruim zout en zwarte peper uit de molen op en vouw de zijanten van de folie naar het midden. Giet er voordat u de folie dichtvouwt de olijfolie en de azijn bij. Prop of vouw de randen van de folie in elkaar zodat het pakket ook aan de bovenkant dicht is. Zet het in de voorverwarmde oven en laat het ongeveer een uur bakken, tot de bieten gaar zijn. – Viola –