

Bio pakket

infobrief week 39



Astene, dinsdag 25 september 2007

Beste abonnee,

Viola, trouwe dienaar van dienst als het gaat om abonnees, heeft jullie klantenfiches even aan de kant gelegd en is volop bezig aan een welverdiende rust. De achterblijvers houden zo goed als mogelijk alles onder controle. Want de bedrijvigheid in en rond het veld blijft én blijft én blijft, van herfst- en winterslaap hebben we hier nog niet gehoord.

Gisteren waren er voor de landploeg betere weersomstandigheden denkbaar, maar volgende pakketten worden jullie graag aangeboden

PAKKET A (€7,50 / grijs) pompoen groen (DWM) bleekselder (DWM) paksoi (Het Zilverleen) paprika pikant (Hebben venkel ('t Rusthof)	PAKKET B (€10,00 / groen) pompoen groen (DWM) bleekselder (DWM) paksoi (Het Zilverleen) paprika pikant (Hebben venkel ('t Rusthof) druif <i>Italia</i> (Italië) appel <i>Delbare</i> ('t Bioschuurke.)	PAKKET C (€12,50 / groot) pompoen groen (DWM) bleekselder (DWM) paksoi (Het Zilverleen) paprika pikant (Hebben venkel ('t Rusthof) aubergine (Vermeulen) komkommer (Vermeulen Ph) tomaat (Vermeulen Ph) paprika rood (DWM) koolraap (DWM)	PAKKET F (€7,50 / blauw) peer <i>doyennée</i> ('t Bioschuurke) druif <i>Italia</i> (Italië) appel <i>Delbare</i> ('t Bioschuurke.) banaan (Dom. Rep.) Vooruitblik week 40 website <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.

AFHAALUREN . Het dephouderschap opnemen, houdt in dat men zich strikt aan de vooropgestelde afhaaluren kan en mag houden. We krijgen nog steeds meldingen binnen dat voor sommige dephouders deze uren niet worden gerespecteerd. Let er dus zeker op dat u zich aan deze afhaaluren houdt. Het zou zonde zijn een pakket kwijt te spelen door voor een gesloten deur te staan.

PAKSOI komt oorspronkelijk uit Azië. De groente is vrij neutraal van smaak en een beetje knapperig, wat hem heel geschikt maakt voor een salade. De smaak lijkt wel een beetje op die van Chinese kool, waarvan paksoi familie is. Waarin de twee groenten vooral verschillen is de houdbaarheid. Die van Chinese kool lijkt - mits koel bewaard - wel onbeperkt. De donkergroene, fragiele bladeren van paksoi maken echter dat die veel korter 'vers' blijft. Het is makkelijk en snel te bereiden, door het in reepjes te snijden en te koken of wokken. Ook lekker in een Chinees soepje!

RECEPT 1: Paksoi met ei (<http://www.users.pandora.be/>)

Ingrediënten: 400 à 500g paksoi – 2 uien – 2 pikante paprika's – 3el arachideolie – 200g stukjes tomaat uit blik – peper en zout – 3 gekookte eitjes – 3el sojasaus – 2 el kokosmelk

Maak de paksoi schoon. Spoel de stronkjes af, laat ze goed uitlekken en snijd ze in stukken. Pel en snipper de uien. Snijd de paprika in de lengte door. Verwijder de zaadjes. Spoel de halve paprika's af en snijd ze in piepkleine blokjes. Verhit de olie in de wok en fruit de stukjes ui en paprika. Voeg de paksoi toe. Smoor de groente even en blus haar af met de tomaten, de sojasaus en de kokosmelk. Smoor het mengsel 10-15 minuten. Breng nu alles op smaak met zout en peper.

Snijd de goed uitgelekte eitjes doormidden. Schep de groente op het bord en garneer het gerecht met de halve eitjes naar eigen zin.

RECEPT 2: Ovenschotel met bleekselder (www.netonline.be)

Ingrediënten: 6 stelen bleekselder – 1 bakje verse roomkaas– 1 portie geraspte kaas– zout en peper – 1kg gekookte aardappelenl – 1 ui

Was de bleekselder en snij de bladeren eraf. Snij de stelen in stukken van ongeveer 5cm en verwijder de eventuele harde nerven. Kook de stukjes in een bodempje water met wat zout gedurende 15 minuten. Afgieten en enigszins af laten koelen. Vet een overschaal in met wat olie en leg hierin de bleekselderstukjes die je gevuld hebt met verse roomkaas. Strooi hierover wat verse peper en geraspte kaas en zet het in een hete oven tot de kaas gesmolten is. Kook ondertussen aardappels en maak een sausje met een gesnipperd gebakken uitje, champignons, zout en peper. Serveer dit alles tezamen en eet smakelijk.

– Nadine –