

Bio pakket

infobrief week 41



Astene, dinsdag 9 oktober 2007

Beste abonnee,

Onze boeren volgen een biologisch - dynamische 'retraite' om zich nog verder te bekwamen in het telen van producten naar de methode van Rudolf Steiner. In deze productiemethode staan bodemvruchtbaarheid en versterking van de natuurlijke groei centraal. Het landbouwbedrijf wordt daarbij als organisme opgevat, waar bedrijfsvreemde elementen zo veel mogelijk vermeden worden. Om de levenskracht van de producten te ondersteunen, wordt er naast organische bemesting ook met preparaten gewerkt. Hiermee wordt beoogd door de invloed vanuit de kosmos door de planeten een positievere invloed uit te oefenen op de groei van gewassen. Inmiddels houden niet - boeren uw lof groen.

PAKKET A (€8,50 / grijs) groenlof (DWM) ajuin (Noë C.) wortel (Hof Seghers) knolselder ('t Rusthof) raapjes (De Kollebloem) veldsla (Den Diepen Boomgaard)	PAKKET B (€11,50 / groen) groenlof (DWM) ajuin (Noë C.) wortel (Hof Seghers) knolselder ('t Rusthof) raapjes (De Kollebloem) veldsla (Den Diepen Boomgaard) appel Cox (Van Eyckeren K.) banaan (Dom. Rep.)	PAKKET C (€14,50 / groot) groenlof (DWM) ajuin (Noë C.) wortel (Hof Seghers) knolselder ('t Rusthof) raapjes (De Kollebloem) veldsla (Den Diepen Boomgaard) chinese kool (DWM) paprika Groen (DWM) paprika Rood (DWM) rode biet (DWM)	PAKKET F (€8,50 / blauw) appel Cox (Van Eyckeren K.) banaan (Dom. Rep.) peer <i>stoof St Remy</i> (Pajottenlander) ananas (Ghana)
--	--	--	---

Vooruitblik week 42 Website
woensdag vanaf 18u

ER ZIT MUZIEK IN HET BOS: Op zondag 14 oktober tonen verschillende muzikanten doorheen het stadsbos Deinze het beste van zichzelf. De natuur en de muziek worden samen één. Onderweg kan u ook genieten van het nieuwe, opgroeiende bos. Voor de dorstigen wordt een drankenstandje voorzien. Deelname is gratis. Organisatie: samenwerkingsverband stadsbos Deinze. U kan terecht op de parking aan het nieuwe kerkhof in Astene of aan "de Ceder", beiden in de Parijsestraat, van 14u30 tot 17u. Verdere informatie bij Wim Bracke, tel. 09-3800103 of op <http://www.stadsbosdeinze.be>. Opgelet: bij regenweer gaat deze activiteit niet door.

DE NIEUWE PRIJZEN VANAF OKTOBER: vindt u terug op <http://dewassendemaan.be/pakket/prijstabel.htm>. Indien uw betaling van oktober intussen al werd doorgevoerd met de oude prijs, gelieve dan het prijsverschil zo vlug als mogelijk bij te storten. Ons rekeningnummer blijft 390-0621774-59.

DONDERDAG 1 NOVEMBER: Alle leveringen en afhalingen op onze donderdagdepots worden omwille van Allerheiligen verschoven naar vrijdag 2 november. Eén uitzondering: Het Gouden Hoofd. Hier wordt levering en afhaling met 1 dag vervroegd naar woensdag 31 oktober. Voor onze afhaalpunten op dinsdag en woensdag wijzigt er niets in die week 44.

GROENLOF (*Cichorium intybus var. foliosum*) of suikerbrood is een oude, bijna vergeten groente. Ten onrechte is deze veelzijdige groente uit de gratie van consumenten en keukenchefs verdwenen. Het is een bladgroente die het midden heeft tussen witlof en andijvie. Groenlof vormt langwerpige kroppen die een milde smaak hebben. Enkel de spitse kroppen worden geoogst. Deze groente kan zowel rauw als gekookt gegeten worden. Groenlof wordt meestal gestoofd. Verwijder de groene toppen en zo nodig de buitenbladeren. Tenzij u van bitter houdt, laat ze er dan aan. Even stoven en daarna met een kaassausje gratineren of mengen in een aardappelpuree of hesperolletjes mee maken of gewoon puur. Rauw kan ook, snij ze dan in reepjes. De groente kan lang bewaard worden in de koelkast, afgedekt om uitdroging te voorkomen.

RECEPT 1: Groenlofsalade met appel (<http://www.odin.nl>)

Ingrediënten: 1/2 struik groenlof, in fijne reepjes gesneden – 1 appel, in stukjes gesneden – evt. 1 kleine wortel, grof geraspt – 1 kleine ui, fijngesnipperd – 2 el zonnebloempitten, geroosterd / *Dressing:* 1 teentje knoflook, geperst – 2 el citroensap of azijn – 1 el sojasaus – 2 el olijfolie – 1 tl zachte honing – scheutje sinaasappelsap – 1 tl verse gember
Klop de dressing en meng deze door de gesneden groenlof, appel, ui en evt. wortel. Laat de dressing er een kwartiertje intrekken. Strooi er de geroosterde pitten over en serveer.

RECEPT 2: Aardappelgratin met groenlof en ui (<http://www.diepenboomgaard.be>)

Ingrediënten: 1 kg aardappelen – 1 krop groenlof – 2 uien – 2 dl melk of koffiemelk – 1 el olie – zout & peper
Olie een ovenschaal in. Snij de aardappelen in dunne schijfjes. Leg de helft van de aardappelen in de ovenschaal. Bestrooi met peper en zout. Snij de groenlof in stukjes en leg een laag groenlof op de aardappelen. Leg de uien hierop. Leg de rest van de aardappelschijfjes er overheen. Bestrooi met peper en zout. Schenk de melk over de aardappelen en plaats de schotel ongeveer 40 minuten in een voorverwarde oven (180°C).

RECEPT 3: Groenlof met seitan (<http://www.odin.nl>)

Ingrediënten: 1/2 krop groenlof – 1 uitje, gesneden – 1 teen knoflook, geperst – 1 tl gemalen komijn (djintan) – 1 tl kerriepoeder – 1 à 2 el citroensap – 200 g seitan (pot) – 1 tl kaneel – peper en zout – olie om in te bakken
Was de groenlof en snij ze in smalle reepjes. Fruit ui, knoflook, kerrie en komijn in wat olie. Voeg seitan toe (even uit laten lekken), besprenkel het geheel met citroensap en voeg kaneel toe. Roerbak het geheel ongeveer 5'. Schep de groenlof erdoor en laat alles onder regelmatig omscheppen in 5 tot 10' beetgaar stoven. Breng op smaak met peper en zout. Lekker met rijst. Variatie met vlees: in plaats van seitan kan u ook (lams)gehakt in dit recept gebruiken. – Viola –