

Bio pakket

infobrief week 44



Astene, dinsdag 30 oktober 2007

Beste abonnee,

Niet dat u nog overtuigd moet worden, maar biologische voeding is écht gezonder. Dat blijkt uit een 4 jaar durend Europees onderzoek. De lang aanslepende discussie tussen voor- en tegenstanders van organische voeding zou dankzij dit rapport beëindigd kunnen worden. Want de onderzoekers kwamen tot de conclusie dat organische groenten en fruit maar liefst 40 procent meer antioxidanten bevatten die de kans op kanker en hart- en vaatziekten verminderen. Bioproducten zijn ook rijker aan vitamine C, ijzer en zink dan hun bespoten of behandelde soortgenoten. Dat bericht stond maandag zowel in Het Laatste Nieuws als in De Morgen. In deze infobrief staat dat het ook gewoon lekkerder is. Neem het volgende en geniet.

PAKKET A (€8,50 / grijs) daikon (Hanssens P.) groenlof (DWM) pompoen <i>Butternut</i> (DWM) radicchio (DWM) tomaat (Vermeulen Ph.) pijpajuin (DWM)	PAKKET B (€11,50 / groen) daikon (Hanssens P.) groenlof (DWM) pompoen <i>Butternut</i> (DWM) radicchio (DWM) tomaat (Vermeulen Ph.) ajuin (Noë C.) appel <i>Jonagored</i> (Van Eyckeren K.) avocado (Spanje)	PAKKET C (€14,50 / groot) daikon (Hanssens P.) groenlof (DWM) pompoen <i>Butternut</i> (DWM) radicchio (DWM) tomaat (Vermeulen Ph.) ajuin (Noë C.) venkel (DWM) komkommer (Vermeulen Ph.) bloemkool (Nederland)	PAKKET F (€8,50 / blauw) appel <i>Jonagored</i> (Van Eyckeren K.) avocado (Spanje) stoofpeer <i>St. Remy</i> (Van Eyckeren K.) clementine (Spanje) banaan (Dom. Rep.) Vooruitblik week 45 Website <i>woensdag vanaf 18u</i>
---	--	---	--

DE BETALINGSCONTROLE is achter de rug. 80 % van u heeft de bestendige opdracht inmiddels aangepast of het correcte ontbrekende bedrag bijgestort. Bedankt hiervoor. Dankzij die vele correcte aanpassingen heb ik dus meer tijd om te spenderen aan de overige 20 %. Deze week zal u het woord 'brief' nog enkele keren op de afhaallijst zien staan. Vergeet deze brief niet mee te nemen. U weet wat er zich in de enveloppe bevindt. Geen fanmail, wel een rappelbrief. En natuurlijk ook het vriendelijke verzoek zo spoedig mogelijk het tekort bij te storten op 390-0621774-59.

NIEUW AFHAALPUNT IN MELLE: Melle is groot en ligt redelijk uitgestrekt. Om ook de personen te kunnen bedienen die in een andere buurt dan Melle Vogelhoek wonen, beginnen we binnenkort met een afhaalpunt bij Melle station. Eventuele pendelaars krijgen het zo iets makkelijker. Levering en afhaling zal doorgaan op woensdag. Meer details volgen nog.

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

DAIKON (*Raphanus sativus var. niger*) is een Japans hybrideras van de rammenas. Deze (reuzen) radijs ziet eruit als een grote witte wortel. De plant groeit zowel bovengronds als ondergronds veel sterker uit dan de gewone rettich. De rechte, witte wortels hebben een lengte van 30-50 cm. De daikon wordt veel in de Japanse keuken gebruikt. De daikon is iets milder van smaak dan andere radijssoorten en kan geraspt worden gebruikt in salades of als garnering. Daikon behoort tot de familie van de kruisbloemigen en wordt, net zoals bij radijs, raap en rammenas, voor de wortel geteeld. Omwille van de vruchtwisseling wordt de plant echter bij de koelgewassen gerekend. In China worden ze al verbruikt sedert 400 voor Christus en in Azië wordt er nog altijd zo'n 20 miljoen ton per jaar van geproduceerd. Het is dan ook één van de populairste groenten in de Aziatische keuken. Deze reinigende en vochtafdrijvende groente bevordert de spijsvertering. In misosoep helpt het een kater weg te werken. Altijd wel nuttig om weten. Daikon kan u 1-2 weken in de groentelade van de koelkast bewaren. Ook een aangesneden stuk kan u bewaren, mits het aangesneden deel afgedekt wordt met folie. Om voosheid te vermijden, draait u best het loof af zodat er minder verdamping is. Op tafel is deze groente geliefd als ze geraspt wordt en gemengd met yoghurt / platte kaas en verse peterselie. Ook volgende bereidingen zijn mogelijk.

RECEPT 1: Teriyaki zalm (<http://www.mijnreceptenboek.nl>)

Ingrediënten: 4 stuks zalmfilets (ontveld) – 150 g fijngeraspte daikon – 160 ml Japanse sojasaus – 160 ml droge sherry – 2 el sake – 1 el suiker

Maak een teriyakimarinade voor de zalm van sojasaus, sherry, sake en suiker, totdat de suiker is opgelost. Leg de zalm hier 10 minuten in en keer regelmatig. Week de daikon in een kommetje ijswater en laat goed uitlekken. Bak de zalmfilets op een grill of op de grillplaat en bestrijk ze regelmatig met de marinade totdat ze de voor u gewenste gaarheid hebben. Laat de resterende marinade op een laag vuur een beetje indikken. Serveer de zalm, gearneerd met daikon ernaast en besprenkel met de saus.

RECEPT 2: Misosoep met daikon (<http://www.denatuurwinkel.be>)

Ingrediënten: 2 zakjes instant misosoep – 1 kleine ui – ½ daikon – 2 shitake paddestoelen – 1 pijpajuin – 1 l water – peterselie – eventueel miso

Week de paddestoelen. Zet het water op en doe er de instant misosoep bij. Snipper de ui fijn en snij de daikon in fijne reepjes of schijfjes. Doe ze bij de soep. Snipper eveneens de paddestoelen fijn en voeg ze met het weekwater bij de soep. Indien de soep niet genoeg smaak heeft, kan eventueel wat misopasta toegevoegd worden. Versier met gesnipperde pijpajuin en peterselie.

– Viola –