

Bio pakket

infobrief week 45



Astene, dinsdag 6 november 2007

Beste abonnee,

Onze pakkettenformateur heeft deze week in aardse smaken voorzien. Zowel de rode als de zwarte bollen kunnen een tijdje bewaard worden. U haasten met het verorberen, is dus niet nodig.

PAKKET A (€8,50 / grijs) rammenas (DWM) boerenkool (DWM) pompoen <i>Butternut</i> (DWM) rode biet (DWM) sla <i>Mix</i> (PCBT Kruishoutem)	PAKKET B (€11,50 / groen) rammenas (DWM) boerenkool (DWM) pompoen <i>Butternut</i> (DWM) rode biet (DWM) sla <i>Mix</i> (PCBT Kruishoutem) peer <i>Conférence</i> (Biologicistic) walnoot (De Drie Wilgen)	PAKKET C (€14,50 / groot) rammenas (DWM) boerenkool (DWM) pompoen <i>Butternut</i> (DWM) rode biet (DWM) sla <i>Mix</i> (PCBT Kruishoutem) paprika (DWM) warmoes (DWM) selder <i>Groen</i> (PCBT Kruishoutem)	PAKKET F (€8,50 / blauw) peer <i>Conférence</i> (Biologicistic) walnoot (De Drie Wilgen) appel <i>Boskoop</i> (Biologicistic) sinaas <i>Valencia</i> (Italië)
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Vooruitblik week 46 Website
woensdag vanaf 18u

VANAF VOLGENDE WEEK 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 met een afhaalpunt bij Melle station. Eventuele pendelaars krijgen het zo iets makkelijker. Levering zal doorgaan in de Kruisstraat 31 op woensdag. Afhaling dient te gebeuren tussen 18u en 22u. Vanaf volgende week 46 starten we daar met de bevoorrading.

ETEN VOOR EEN GOED DOEL? En u hebt zin in een Indisch – Ayurvedische zondaglunch op De Wassende Maan? Noteer dan zeker zondag 25 november 2007, 12u30, in uw agenda. De kokkin is Micheline Trefois, die met veel ervaring en liefde kookt. De opbrengst wordt integraal besteed aan een project met Indische weeskinderen waar Micheline nauw bij betrokken is. Prijs: 12,50€ Inschrijven kan telefonisch (09-3868214) of via e-mail (clara@dewassendemaan.be). Namaste!

WEEK VAN DE SMAAK IN HET TEKEN VAN DE BIOHUTSEBOT: Van 15 tot en met 24 november wordt het weer een smakelijke week. Voor de afsluiting van 'de Week van de Smaak' staat een groot evenement in gaststad Kortrijk op het menu. Lieven Debrauwer maakt er een biohutsepotje van. Kom op zaterdag 24 november tussen 12 en 18 uur proeven op het plein 'Grote Kring' in Kortrijk van het overheerlijke slotevenement van de Week van de Smaak. Er is gratis verse biohutsepot in een origineel kommetje. Lieven Debrauwer schept hutsepot tussen 12u en 14u30.

RAMMENAS (*Raphanus sativus var. niger*) noemt men ook wel zwarte radijs. De oorsprong van rammenas ligt waarschijnlijk in Azië. Rammenas was al bekend in het oude Egypte. Uit geschriften en oude afbeeldingen blijkt dat het een cultuurgoed van de oudheid was. Zo zijn in de tempel van Apollo in Delphi een gouden rammenas, een zilveren kroot en een loden koolraap afgebeeld. Deze ronde of langwerpige wortel smaakt scherper dan radijs. Rettich en daikon zijn de witte variant van dezelfde kruisbloemfamilie. Tijdens het schillen, raspen en klaarmaken vervluchtigen veel van de scherpe oliën, wat de smaak uiteindelijk toch milder maakt dan verwacht. Rammenas kan rauw gebruikt worden zoals radijs. Rauwkost van rammenas eet men geraspt in kleine hoeveelheden als bijgerecht bij een warme maaltijd of in schijfjes op de boterham. U kan rammenas echter ook meekoken in een stoefpotje, of apart stoven in boter of olijfolie, samen met een teentje knoflook. De smaak doet dan wat denken aan raapjes. Rammenas wordt ook medicinaal gebruikt, onder andere als hoeststillend middel. Hiervoor boort men een gaatje dwars door de groente. Hol de rammenas wat uit en schep er een lepel honing op. Plaats op een kopje of glas en laat uitlekken gedurende 1 nacht. 's Morgens kan u de hoestsiroop opdrinken. Bewaar deze groente, goed schoongeborsteld, in een gesloten zakje in de koelkast. Anders droogt ze gauw uit.

RECEPT 1: Gebakken scampi's met rammenas en zure room (<http://www.jerryke.be>)

Ingrediënten: 12 middelgrote scampi's of langoustines – boter – peper en zout – 4 el fijngehakt bieslook – 4 el mayonaise – 3 el zure room – 1 kleine rammenas

Pel de scampi's of langoustines en bak ze net gaar in ruime boter. Kruid met peper en zout en bestrooi met 2 el fijngehakt bieslook. Meng de mayonaise met de zure room, roer er de rest van het bieslook onder en controleer de kruiding. Verdun met water indien nodig. Laat de rammenas ongeschild en snij er met de mandoline, de vleesmachine of een ander scherp mes flinterdunne en doorzichtige plakken af. Leg eerst een plak rammenas in het midden van de borden, verdeel daarop de scampi's of langoustines, bedruip met bakvocht en dek af met rammenas. Lepel de mayonaise rondom en werk af met een draai van de pepermolens.

RECEPT 2: Griet met eekhoortjesbrood, rammenas en sesamzaad (<http://het.gastronomen.net>)

Ingrediënten: 4 plakjes grietfilet (van de rug) van 40 g elk – grofgemalen zwarte peper en zeezout – 3 middelgrote stuks vers eekhoortjesbrood – 1 kleine zwarte rammenas – 2 dl arachideolie – het sap van 1 limoen – 3 el sesamzaad – 1 kleine komkommer – nootmuskaat – 3 el volle melk

Schik de vis op de borden en kruid met peper en zout. Snij het eekhoortjesbrood en de rammenas in flinterdunne plakken en verdeel over de vis. Meng de arachideolie met limoensap, peper, zout en sesamzaad en lepel over de vis en de groenten. Schil de komkommer, snij in stukjes, kruid met peper, zout en nootmuskaat en mix met de melk tot schuim. Laat uitlekken in een puntzeef en lepel bij de vis.

– Viola –