

Bio pakket

infobrief week 47



Astene, dinsdag 20 november 2007

Beste abonnee,

Dit is de Week van de Smaak. Veel kans dus dat het volgende deze week in uw smaak valt.

PAKKET A (€8,50 / grijs) koolraap (DWM) veldsla (DWM) bloemkool ('t Rusthof) witloof (Hof Seghers) groenlof (DWM)	PAKKET B (€11,50 / groen) koolraap (DWM) veldsla (DWM) bloemkool ('t Rusthof) witloof (Hof Seghers) paksoi (Hebben D.) appel <i>Vesna</i> ('t Bioschuurke) clementine (Spanje)	PAKKET C (€14,50 / groot) witloof (Hof Seghers) wortel (Hof Seghers) paksoi (Hebben D.) knolselder (Vandamme W.) boterraap (Vandamme W.) postelein (DWM) boerenkool (DWM) spitskool (België) champignon (Nederland)	PAKKET F (€8,50 / blauw) appel <i>Vesna</i> ('t Bioschuurke) clementine (Spanje) peer <i>Conférence</i> ('t Bioschuurke) mango (Mexico) pompelmoes (Mexico)
---	--	---	---

Vooruitblik week 48 Website
woensdag vanaf 18u

WEEK VAN DE SMAAK IN HET TEKEN VAN DE BIOHUTSEBOT: Van 15 tot en met 24 november is 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 biohutsebotje 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 biohutsebot in een origineel kommetje. Lieven Debrauwer scheidt hutsebot tussen 12u en 14u30.

17 E GROTE GESCHENKENBEURS, MEER DAN 600 M² FAIR TRADE EN SOLIDARITEITSPRODUCTEN: Eén weekend per jaar hoeft u niet naar de Brugsesteenweg om eerlijk te winkelen. De eerste twee dagen van december strijkt het winkelepencentrum van Mariakerke, de OWW GB ofte GeschenkenBeurs uitgerekend neer in de Sporthal op het Mariakerkeplein. Alle OWW-Winkeliers bestormen in de dagen ervoor het volleybalveld om de grootste fairtrademarkt van de wijde omtrek uit de groene tegelgrond te stampen. Dit jaar wordt er voor nog meer gegaan (volk, producten, producenten, degustaties, kindersanimatie). Alles met extra service: Bancontact! Vergeet ook de film op zaterdagavond (20u30) niet. Goodbye Bafana, gebaseerd op de memoires van de bewaker van Nelson Mandela.

HET STAPELEN VAN LEGE BAKKEN VOLGENS KLEUR: lukt redelijk goed. Onze chauffeurs laten weten dat dit hun werk aanzienlijk aangenamer maakt. Bedankt, en vooral blijven stapelen volgens kleur.

KOOLRAAP (*Brassica napus var. napobrassica*) groeit in tegenstelling tot andere koolsoorten onder de grond. Van de onooglijke maar lekkere koolraap eten we de dikke wortel, die erg rijk is aan vitamine C en daarom wel bekend staat als 'de citroen van het noorden'. Deze caloriearme wortelgroente is ook een goede vochtafdrijver. Onder de rode, gele of groenige ruwe schil zit hard geel vruchtvlees. Dit geurig vlees kan gekookt, gestoomd of gestoofd worden en heeft een zachte, bijzonder aromatische smaak. De zachte smaak komt het best tot zijn recht als u de groente simpel stooft met een klontje roomboter ($\pm 20'$). Verder kunt u de groente tot puree maken, opvullen of zelfs frituren. Invriezen kan ook. Blancheer de koolraap dan eerst $\pm 3'$ in kokend water. Om de koolraap schoon te maken, snijdt u eerst de harde bovenkant weg (dit gedeelte is meestal houderig), daarna kunt u de groente schillen en in plakken, blokjes of repen snijden en verwerken. Het vruchtvlees kan met veel kruiden en specerijen worden gecombineerd. Denk aan kerriepoeder, nootmuskaat en verse groene kruiden als salie en tijm. Op een koele, donkere plaats is koolraap gedurende langere tijd te bewaren.

RECEPT 1: Authentieke hutsebot (flyer slotevenement Week van de Smaak)

Ingrediënten: 400 g lamsschouder of varkensspiering in 8 stukken gesneden (en misschien 1 varkensoor, 2 varkenspoten, 8 ribbetjes van de varkensbuik laten meekoken) – 2 el boter – 2 uien – 1 pastinaak – 1/2 botje raapjes – 4 wortelen – enkele bladeren van savooikool – 12 spruiten – 2 takjes bleekselder – 200 g aardappelen – een kruidentuiltje met laurier, tijm en peterseliestengels – nootmuskaat – peper & zout – peterselie

Bak het vlees goed bruin in hete boter met de gesnipperde uien. Overgiet met warm water (of hete bouillon), voeg het kruidentuiltje toe en laat het vlees een uurtje rustig garen. Snij intussen alle groenten in grove stukken. Schil de aardappelen en deel ze in vier. Voeg er de groenten bij en leg de aardappelen bovenop, laat zachtjes meestoven in een goed afgesloten pan. Giet desnoods nog wat vocht bij en kruid met peper, zout en nootmuskaat. Wanneer de aardappelen zacht zijn, kan het éénpansgerecht echt heet opgediend worden met wat gesnipperde peterselie.

RECEPT 2: Varkensvlees met koolraap gemarineerd (<http://www.tournedos.nl>)

Ingrediënten: 450 g varkensvlees in blokjes – 1/2 dl appelwijn of appelsap – 4 el wijnazijn of appelazijn – 1 fijngehakt sjalotje – 1 tl tijm – wat zout en peper – 3 kleine uien – 600 g koolraap – 600 g geschrapte krieltjes – 2 appels – 50 g bakboter – 1 teentje knoflook – 1/2 tl tijm – 1 el honing

Marineer de varkensvleesblokjes 1 nacht in appelwijn of appelsap, wijnazijn of appelazijn, sjalotje, tijm, zout en peper. Snij de uien in partjes en de koolraap in blokjes of reepjes. Schraap zonnig de krieltjes en snij de appels in partjes. Verhit in de roerbakpan de bakboter en bak het (drooggedepete) vlees hierin al omscheppend bruin. Bak de uien mee, pers de knoflook erboven uit, strooi er 1/2 tl tijm over, voeg de koolraap en aardappelen toe en bak alles op hoog vuur al omscheppend 5'. Zeef de marinade en voeg de honing toe. Laat het gerecht 15' zachtjes koken met het deksel op de pan. Schep af en toe om. Warm tot slot de appelpartjes mee. Breng op smaak met zout en peper.

– Viola –