

Bio pakket

infobrief week 48



Astene, dinsdag 27 november 2007

Beste abonnee,

Belangrijke aankondigingen dienen best in deze aanhef te gebeuren, raadde een abonnee me een tijdje geleden aan. Dit is dus een test. Om onze depothouders en onszelf de kans te geven het kerstdiner in alle rust te verteren, hebben we beslist in de week tussen kerstdag en nieuwjaar (week 52) geen pakketten te leveren. Ter compensatie van dit niet ontvangen pakket krijgt u zowel in week 50 als in week 2 meer in uw pakket. Anderhalf keer zo veel. Op die manier moeten er geen terugbetalingen uitgevoerd te worden. 2 pakketten voor de prijs van 3 dus. Weliswaar 2 grote pakketten die samengevoegd 3 pakketten vormen. In de eerste week van het nieuwe jaar wordt er wel geleverd, en zijn er enkele verschuivingen. Lees zeker de betreffende alinea hierover. Om dit item praktisch af te sluiten: deze week zit het volgende in uw pakket.

PAKKET A (€8,50 / grijs)	PAKKET B (€11,50 / groen)	PAKKET C (€14,50 / groot)	PAKKET F (€8,50 / blauw)
boerenkool (DWM)	boerenkool (DWM)	boerenkool (DWM)	appel <i>Otava</i> ('t Bioschuurke)
chinese kool (Het Zilverleen)	chinese kool (Het Zilverleen)	chinese kool (Het Zilverleen)	peer <i>Concorde</i> ('t Bioschuurke)
knolselder (Het Zilverleen)	knolselder (Het Zilverleen)	knolselder (Het Zilverleen)	mandarijn (Spanje)
raapjes (Hanssens P.)	raapjes (Hanssens P.)	raapjes (Hanssens P.)	sinaas <i>Navelina</i> (Sicilië)
veldsla (DWM)	veldsla (DWM)	veldsla (DWM)	avocado (Spanje)
daikon (Hanssens P.)	radijs (DWM)	daikon (Hanssens P.)	
	appel <i>Otava</i> ('t Bioschuurke)	paprika <i>groen</i> (DWM)	
	peer <i>Concorde</i> ('t Bioschuurke)	pompoen <i>Butternut</i> (DWM)	Vooruitblik week 49 Website
		prei (Het Zilverleen)	woensdag vanaf 18u

17 E GROTE GESCHENKENBEURS, MEER DAN 600 M² FAIR TRADE EN SOLIDARITEITSPRODUCTEN: Volgend weekend hoeft u niet naar de Brugsesteenweg om eerlijk te winkelen. Op 1/12 & 2/12 strijkt het winkelepencentrum van Mariakerke, de OWW GB ofte GeschenkenBeurs neer in de Sporthal op het Mariakerkeplein. Alle OWW-Winkeliers bestormen in de komende dagen 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, kinderanimatie). 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.

NIEUWJAAR: De 1e week van 2008 starten we met enkele verschuivingen. Levering en afhaling in onze dinsdagdepots wordt verschoven naar woensdag 2/1/2008. De woensdagdepots ontvangen hun pakketten op vrijdag 4/1/2008. Voor onze donderdagdepots verandert er gelukkig niets.

BOERENKOOL (*Brassica oleracea convar.acephala var.sabellica*) is de meest oorspronkelijke koolsoort en leunt dan ook nauw aan bij wilde kool. Boerenkool werd vroeger gezien als inferieur eten. Het was dan ook vooral kost voor de boeren. Vandaar de (in dat opzicht inmiddels achterhaalde) naam. In het Frans wordt boerenkool heel toepasselijk "chou fris e" genoemd (= kool met krulletjes). De groente boerenkool is in onze contreien al terug te vinden in kookboeken van rond 1661. De aardappel werd toen nog niet gebruikt, w el werd er op de kool een worst gelegd, het leek dus al best op de stampot die we nu kennen. Volgens diverse internetsites is de groente een uitstekende bron van calcium, mangaan, b etacaroteen (provitamine A) en vitamines B6 en C. Ze is rijk aan magnesium, ijzer, koper en vitamines B1 en B2. We vinden in boerenkool ook fosfor, eiwit, vitamine B3, foliumzuur, zink en omega-3-vetzuren. Hierbij komt nog dat de calcium uit boerenkool voor 50% wordt opgenomen door het lichaam – meer dan bij melk, waar dat maar 30% is. Volgens velen is boerenkool het lekkerst als er de nachtvorst over heen is geweest. Zetmeel in de kool wordt door vorst omgezet in suikers waardoor de pittige koolsmaak enigszins zoeter wordt. Als het nog niet gevroren heeft, kunt u dit ook zelf regelen door de boerenkool een nacht in de diepvriezer te leggen. Veel langer is niet aan te raden. Bewaar verse boerenkool enkele dagen in de koelkast of in een koele, donkere kelder. Maak de boerenkool op de volgende manier schoon: Rits de bladeren van de stonk, was ze grondig en snijd ze klein. Houd er rekening mee dat de groente slinkt tijdens het koken. Een goed alternatief voor echt koken is stomen met slechts een klein beetje water. Maar ook gewoon licht gebakken in een pan met wat olijfolie is boerenkool erg smakelijk. Volgende toevoegingen zijn naast zout erg geschikt om boerenkool extra smaak te geven en meer diversiteit in uw gerechten te cre en: olijfolie, wat vers citroensap, een beetje sesamolie, een vleugje nootmuskaat of kaneel, een duimpje karwijzaad of heerlijke geroosterde pijnboompitten.

RECEPT 1: Penne met boerenkool voor 2 (<http://www.odin.nl>)

Ingredi nten: boerenkool – evt. 1 paprika, fijngesneden – 1 ui, gesnipperd – 1 teentje knoflook, geperst – een scheutje olijfolie – 1 tl bouillonpoeder – een scheutje sojasaus (ketjap) – een scheutje soya cuisine (of slagroom) – 1 tl kerrie – 2 el zonnebloempitten, geroosterd – evt. 75 g oude geitenkaas, grof geraspt – penne voor 2 personen

Fruit ui, knoflook en evt. paprika in olie in een grote pan. Voeg de boerenkool toe en schep deze een paar maal om tot ze geslonken is. Voeg bouillon, kerrie en sojasaus toe en laat de boerenkool gaar worden. Kook ondertussen de pasta met een snufje zout beetgaar. Giet de pasta af en schep hem met een scheutje soya cuisine door de boerenkool. Rooster de zonnebloempitten en voeg deze eventueel met de geitenkaas toe. Roer het geheel goed door elkaar en serveer meteen.

NOG MEER RECEPTEN MET BOERENKOOL vindt u op <http://dewassendemaan.be/groentewijzer/boerenkool/boerenkool.htm>.

– Viola –