

Bio pakket

infobrief week 49



Astene, dinsdag 4 december 2007

Beste abonnee,

En als we nu eens allemaal weer eventjes in Sinterklaas zouden geloven? Wie weet, krijgen we dan deze week een nieuwe regering. Veel kans dat de schimmel van de goedheilig man pastinaak lust. Hoewel ik eerder zou opteren voor de rammenas. Ik zie pastinaak liever in mijn bord liggen dan in mijn schoen. Laten we het paard van Sinterklaas verslaafd maken aan bio - groenten zodat al onze verzoekjes uitkomen. Of om de minder gesmaakte groenten weg te werken.

PAKKET A (€8,50 / grijs) aardpeer (Den Bovenhoek) pastinaak (DWM) rammenas (DWM / DB) witlof (Vandamme W.) bloemkool ('t Rusthof)	PAKKET B (€11,50 / groen) aardpeer (Den Bovenhoek) pastinaak (DWM) rammenas (DWM / DB) witlof (Vandamme W.) bloemkool ('t Rusthof) appel <i>Topaz</i> ('t Bioschuurke) clementine (Italië)	PAKKET C (€14,50 / groot) aardpeer (Den Bovenhoek) pastinaak (DWM) rammenas (DWM / DB) witlof (Vandamme W.) bloemkool ('t Rusthof) chinese kool (Het Zilverleen) champignon (Nederland) sojascheut (Nederland)	PAKKET F (€8,50 / blauw) appel <i>Topaz</i> ('t Bioschuurke) clementine (Italië) kiwi (Italië) pompelmoes (Italië) banaan (Dom. Rep.) Vooruitblik week 50 Website <i>woensdag vanaf 18u</i>
---	--	---	--

WEEK 52 (WEEK VAN KERSTDAG): Om onze dephouders en onszelf de kans te geven het kerstdiner in alle rust te verteren, hebben we beslist in de week tussen kerstdag en nieuwjaar 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.

WEEK 1 (WEEK VAN 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.

AARDPEER (*Helianthus tuberosus*) komt oorspronkelijk uit Noord - Amerika. De Fransen noemen het topinambour, de Engelsen spreken over Jerusalem artichoc. Dit knolgewas behoort tot dezelfde familie als het madeliefje en de zonnebloem. In tegenstelling tot de gewone zonnebloem is de aardpeer een overblijvende plant die zich niet door zaad, maar door knollen vermenigvuldigt. Ze worden aangeplant in de moestuin en als sierbloemen in de gewone stadstuin. De stengels worden al snel enkele meters hoog en bij mooie zomers verschijnen er soms bloemen op. Bij boerderijen zijn de gele zonnebloem-achtige bloemen gangbaar als erfafscheiding. Een pas geogste aardpeer is crèmekleurig. Door blootstelling aan licht wordt de kleur van de knol violet of lichtbruin. Aardpeerknollen zijn bijzonder voedzaam, licht verteerbaar en ze hebben, volgens diverse internetsites, een helende werking. De knollen bevatten namelijk veel inuline. Deze suiker (polysacharide) is goed voor diabetici omdat bij de vertering van inuline geen - voor diabetici moeilijk afbrekbare - glucose vrijkomt. Daar ligt dan vooral de gunstige werking, zowel voor suiker- als niet suikerzieke mensen. Daarnaast bevat aardpeer ook nog biotine (een vitamine), calcium, silicium, ijzer en natrium (mineralen). Daarom zou de groente ook een weldadig effect hebben op reuma, jicht en verstopping. De smaak van een aardpeer is zoet en lijkt op de smaak van artisjokken. Aardperen mogen zowel met als zonder schil gegeten worden. U kan ze rauw eten, in een salade, gekookt of gebakken. Let er op dat u ze niet te lang kookt. Voeg eventueel een beetje citroensap toe aan het kookwater zodat de aardpeer niet verkleurt. De knollen zijn moeilijk te schillen, maar u kan ze met schil koken en als ze nog warm zijn schillen. Bewaar de knollen in de groentelade van de koelkast. Op die manier zijn ze maximum één week te bewaren.

RECEPT 1: Risotto met vergeten groenten en gember (<http://het.gastronomen.net>)

Ingrediënten: 75 g ui - 250 g risottorijst - 2 dl witte wijn - 1,1 dl kippenbouillon - 200 g aardperen - 200 g koolraap - 200 g pastinaak - 1 el gember - 5 cl room - boter - olijfolie - peper & zout

Schil de groenten en snij ze in reepjes van 3 - 4 mm dik. Bak ze in boter, zoals men aardappeltjes bakt. Kruid met peper en zout. Risotto: laat de fijngehakte ui glazig worden (niet kleuren). Voeg de rijst toe en roer ongeveer 2'. Deglaceer met witte wijn en laat verder koken tot hij verdampt is. Voeg dan de bouillon toe. Zet een deksel op de pan en laat op zacht vuur in ca. 20' gaar worden. Voeg de room, de knapperig gebakken groenten en de in fijne stukjes gesneden gember toe.

RECEPT 2: Aardpeer met gefrituurde tofu (<http://www.vtm.be/lekkerthuis>)

Ingrediënten: bakboter - 3 el frambozenazijn - bloem - 1 el frambozenconfituur - 3 dl room - 8 schijfjes verse zalm - wat dille - 2 aardperen - 1/2 vanillestokje - 1 blokje tofu

Schil de aardperen en snij ze in een brunoise. Stoof ze aan in wat boter tot ze glazig zien, ongeveer 5'. Voeg het merg van de vanille toe. Blus met de frambozenazijn en voeg de confituur toe alsook de room. Laat even opkoken. Snij de tofu in blokjes, wikkel ze in wat bloem en frituur op 180°C. Oversaus de zalm met het aardpeermengsel en overstrooi met de tofu. Versier met dille.

RECEPT 3: Crème van aardpeer (<http://www.mijnreceptenboek.nl>)

Ingrediënten: 250 g aardpeer - 2 sjalotjes - tijm en een blaadje laurier - 1 dl slagroom - 1 dl bouillon - half teentje knoflook - zout en peper

Aardpeer wassen en koken in de schil met zout. Na het afkoken schil verwijderen en fijn prakken. Sjalotje fruiten met knoflook, tijm en laurier. Aardpeer toevoegen, afblussen met bouillon en laten inkoken. Slagroom toevoegen en laten inkoken, daarna pureren. Op smaak brengen met zout en peper en door een zeef drukken.

- Viola -