

Bio pakket

infobrief week 50



Astene, dinsdag 11 december 2007

Beste abonnee,

Onderstaande tekst werd reeds herhaaldelijk aangekondigd. Tot onze grote verbazing stellen de laatste dagen enorm veel klanten de vraag om hun pakket te annuleren tussen kerstdag en nieuwjaar. Vandaar nogmaals hieronder onze mededeling '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 geen pakketten te leveren. Ter compensatie van dit niet ontvangen pakket krijgt u zowel deze week als week 2 meer in uw pakket. Anderhalf keer zo veel. Op die manier dienen er geen terugbetalingen uitgevoerd te worden. 2 pakketten voor de prijs van 3 dus. Weliswaar 2 grote pakketten die samengevoegd 3 pakketten vormen.' Hierna alvast de samenstelling van uw eerste anderhalf pakket

PAKKET A (€8,50 / grijs) knolselder (Vandamme W.) luzerne (Kiemagro) postelein (De Hoge Akker) witte kool (Tierens L.) wortel (Hof Seghers) prei ('t Rusthof) witlof (Vandamme W./Hof Seghers) champignon (Nederland)	PAKKET B (€11,50 / groen) knolselder (Vandamme W.) luzerne (Kiemagro) postelein (De Hoge Akker) witte kool (Tierens L.) wortel (Hof Seghers) prei ('t Rusthof) witlof (Vandamme W./Hof Seghers) champignon (Nederland)	PAKKET C (€14,50 / groot) knolselder (Vandamme W.) luzerne (Kiemagro) postelein (De Hoge Akker) witte kool (Tierens L.) wortel (Hof Seghers) prei ('t Rusthof) witlof (Vandamme W./Hof Seghers) champignon (Nederland)	PAKKET F (€8,50 / blauw) appel <i>Elstar</i> (Van Eyckeren K.) dadels (Rapunzel) sinaas <i>Valencia</i> (Italië) mango (Brazilië) banaan (Dom. Rep.) ananas (Ghana)
	appel <i>Elstar</i> (Van Eyckeren K.) dadels (Rapunzel) sinaas <i>Valencia</i> (Italië)	groenlof (DWM) rode biet (België) sla <i>Batavia</i> (Frankrijk) venkel (Italië)	Vooruitblik week 51 Website woensdag vanaf 18u

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.

RECEPT 1: Winterposteleinsalade met dadels en geitenkaas (<http://www.dewassendemaan.be>)

Ingrediënten: 1 bussel postelein - 50 g geitenkaas - 2 eetlepels. maïskiem- of zonnebloemolie - 1 eetlepel citroensap - 10 dadels - geroosterde zonnebloem- of pijnboompitten

Doe de pitten in een droge pan en zet ze op een laag vuur. Terwijl je de salade maakt, worden ze geroosterd zonder gevaar van zwart worden. Maak in een slakom de dressing van olie en citroensap. Halveer en ontpit de dadels, meng met de dressing. Voeg hierbij de winterpostelein en schep goed om. Doe dan de verkruimelde geitenkaas erdoor. Schep de salade op de borden en bestrooi met de warme geroosterde pitten.

RECEPT 2 : Winterpostelein met Comté en herfstvruchten (bron ongekend)

Ingrediënten: winterpostelein, mandarijn, witlof, pijnboompitten, dadels, kaas Comté, vinaigrette, bieslook

Was de postelein. Pel de mandarijn en verdeel in partjes. Verwijder de bittere kern van het witlof en snij in lange reepjes. Rooster de pijnboompitten in een hete, droge koekenpan. Ontpit de dadels en snij in blokjes. Snij de kaas in repen. Schik de salade op een bord of in een kom. Serveer met vinaigrette en fijngesneden bieslook.

RECEPT 3: Slaatje met gerookte tempeh, luzerne en sinaasappel (<http://www.keukenrecepten.be>)

Ingrediënten: 4x witlof - 2 geraspte wortels - 1 bosje bieslook - 1 citroen - 4 sinaasappels - 200gr gerookte tempeh - 1 doosje luzerne-kiemen - 1 rode biet - 1 lookteentje - dille - honing naar keuze

Was de citroenen voor de saus. Schil één ervan met een dunschiller en pers de citroenen dan uit. Verwarm het citroensap in een pannetje en voeg de schilletjes en de honing toe. Pers de look in de saus en kruid met peper en zout. Laat 5 minuten zachtjes koken en daarna wat afkoelen. Klop de olijfolie door de lauwe saus en voeg de (fijngesneden) dille toe. Schil de sinaasappels en verdeel ze in partjes. Snipper het witlof en besprenkel met citroensap. Snijd de rode biet in fijne reepjes. Hak de bieslook en was de kiemen. Bak de gerookte tempeh lichtjes aan beide kanten. Schik de groenten en de tempeh op borden en overgiet alles met de saus. Serveer dit slaatje met warme toast.

(Noot: dit is een variant op een slaatje met gerookte zalm).

RECEPT 4 : champignon-tapas (www.tournedos.nl)

Ingrediënten: champignons - knoflook - olijfolie - witte wijn

Maak de champignons schoon. Verwarm de olijfolie en fruit de knoflook. Voeg de champignons en een scheut witte wijn toe en laat het geheel afgedekt ongeveer 15 minuten smoren. Laat afkoelen. Zowel lauwwarm als koud erg lekker!

- Nadine -