

# Bio pakket

## infobrief week 51



Astene, dinsdag 18 december 2007

Beste abonnee,

Een roos die staat te swingen op Jingle Bells, dat moet de kerstperiode zijn. In de voorlaatste week van het jaar brengen wij u de laatste pakketten van 2007. Fijne, smakelijke feesten gewenst!

<b>PAKKET A</b> (€8,50 / grijs)	<b>PAKKET B</b> (€11,50 / groen)	<b>PAKKET C</b> (€14,50 / groot)	<b>PAKKET F</b> (€8,50 / blauw)
rode kool (Tierens L.)	rode kool (Tierens L.)	rode kool (Tierens L.)	appel <i>Braeburn</i>
tuinkers (Cottegnie D.)	tuinkers (Cottegnie D.)	tuinkers (Cottegnie D.)	('t Bioschuurke)
postelein (DWM)	postelein (DWM)	postelein (DWM)	peer <i>Conférence</i>
wortel (Hof Seghers)	wortel (Hof Seghers)	wortel (Hof Seghers)	('t Bioschuurke)
witlof	witlof	witlof	sinaas <i>Valencia</i> (Italië)
(Vandamme W./Hof Seghers)	(Vandamme W./Hof Seghers)	(Vandamme W./Hof Seghers)	banaan (Dom. Rep.)
	appel <i>Braeburn</i> ('t Bioschuurke)	aardappel (Hof Seghers)	avocado (Mexico)
	peer <i>Conférence</i> ('t Bioschuurke)	broccoli (Italië)	
		koolraap / aardpeer	
		(DWM / Den Bovenhoek)	<b>WEEK 52: GEEN PAKKET</b>

**VOLGENDE WEEK 52** leveren we geen pakketten. Ter compensatie van dit niet ontvangen pakket kreeg u vorige week al meer in uw pakket. Er wordt ook meer voorzien in week 2. Anderhalf keer zo veel. U ontvangt dus 2 pakketten die samengevoegd 3 pakketten vormen. Op die manier dienen er geen terugbetalingen uitgevoerd te worden.

**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. De abonnees die normaal op woensdag hun pakket afhalen in Het Gouden Hoofd, kunnen dit wel al op donderdag afhalen. Voor onze donderdagdepots verandert er gelukkig niets.

### RECEPT 1: Rodekool met gehakt (<http://www.keukentips.nl>)

*Ingrediënten: 750 g rode kool – 3 appels – zout & peper – 1 laurierblad – 1 tl kruidnagelpoeder – 1 el azijn – 2 el custardpoeder – 2 uien – 15 g boter – 1 tl paprikapoeder – 400 g gehakt – 2 ½ dl water – ½ bouillontablet – 1 el maïzena*  
Maak de kool schoon en schaf deze. Schil de appels, boor de klokhuizen eruit en snijd de appels in blokjes. Doe de rode kool met wat zout, peper, laurierblad en kruidnagelpoeder in een pan en voeg 1 dl water toe. Breng dit aan de kook, draai de hittebron wat lager, leg een deksel op de pan en laat de kool 10 minuten zachtjes koken. Voeg dan de appels toe en laat het geheel nog 10 minuten koken. Maak de uien schoon en snipper deze. Verhit de boter in een pan en fruit hierin eventjes de ui en paprikapoeder. Voeg dan het gehakt toe en bak dit rul. Giet dan 2 ½ dl water erbij en voeg het halve bouillontablet toe. Breng dit aan de kook, draai dan de hittebron wat lager en laat de saus 15 minuten zachtjes sudderen. Breng de rode kool op smaak met een klontje boter en azijn. Roer in een kopje het custardpoeder met wat water tot een papje en bind hiermee de rode kool. Roer in een kopje de maïzena met wat water tot een papje en bind hiermee de gehaktsaus. Serveer de saus apart. Lekker met aardappelpuree.

### RECEPT 2: Zalmquiches met room, kruiden en tuinkers (<http://www.jerryke.be>)

*Ingrediënten: 100 g bloem plus bloem voor uitrollen – 1 blikje zalm van ca. 200 g – 50 g boter plus boter voor invetten – 1 dl slagroom – 1 el tomatenketchup – 2 el gesnipperde bieslook – 1 ei – zout en peper – 1/2 bosje water-/of tuinkers*  
Verwarm de oven voor op 200°C. Doe de bloem, een mespuntje zout, de boter en 2 el ijskoud water in een keukenmachine en laat 10-15 seconden draaien tot de massa korrelig is. Druk het deeg tot een samenhangende bal en laat die, afgedekt in de koelkast, ca. 30' rusten. Giet intussen de zalm af, verwijder de graatjes en velletjes en prak fijn. Klop het ei los met slagroom en tomatenketchup. Roer de zalm en 1 el bieslook door het eimengsel en breng het geheel op smaak met zout en peper. Verdeel het deeg in 4 porties en rol die, op een met bloem bestoven werkblad, uit tot rondjes van ca. 13 cm en bekleed hiermee 4 ingevette taartvormpjes van ca. 10 cm doorsneden. Prik met een vorm gaatjes in de deegbodempjes. Schep de vulling in de vormpjes en bak de quiches in het midden van de voorverwarmde oven in 20'.

### RECEPT 3: Postelein - witlofsalade (<http://www.vegetarisme.be>)

*Ingrediënten: 200 g postelein – 350 g witlof – 1 teentje knoflook – 0,5 citroen (geperst) – 1 el sojansaus – 3 el olie – 1 el appeldiksap – noot (naar behoefte) – kiemen (naar behoefte)*

Was de postelein en snij het grof. Het witlof wassen en in dunne reepjes snijden. Maak van de overige ingrediënten een dressing en meng deze met de groenten. Garneren met b.v. gekiemde tarwekorrels, alfalfa of amandelen en walnoten.

### RECEPT 4: Risotto van basmati met ossenstaart en schijfjes Sint - Jacobsvruchten (<http://het.gastronomen.net>)

*Ingrediënten: 100 g basmatirijst – 8 Sint - Jacobsvruchten – 1 ossenstaart – 40 g boter – 1 ui – 1 wortel – 1 l bruine fond*  
Kook de rijst en verfris hem. Bak de ossenstaart bruin samen met de ui en de wortel. Bevochtig met bruine fond en laat zachtjes pruttelen. Doe het vlees van het been en hak alles fijn. Zeef het vocht door een fijne zeef, ontvet en laat tot de helft inkoken. Bind de saus met een klontje boter. Meng nu de rijst met de ossenstaart, bevochtig met fond en laat alles zachtjes koken met een klontje boter. Doe de risotto in ronde vormpjes en beleg met dunne schijfjes Sint - Jacobsvruchten. Nappeer de saus over het geheel. Tip van de chef: gebruik warme borden, zo blijft niet alleen de rijst goed warm maar worden de Sint - Jacobsvruchten ook een beetje lauw.

– Viola –