

Bio pakket

infobrief week 01



Astene, woensdag 2 januari 2008

Beste abonnee,

Wij wensen u een goedgevuld pakkettenjaar met weinig manco's en veel zinnenstrelende smaaksensaties!

PAKKET A (€8,50 / grijs)	PAKKET B (€11,50 / groen)	PAKKET C (€14,50 / groot)	PAKKET F (€8,50 / blauw)
witlof (Hof Seghers)	witlof (Hof Seghers)	witlof (Hof Seghers)	appel <i>Topaz</i> ('t Bioschuurke)
selder (Hebben D.)	selder (Hebben D.)	selder (Hebben D.)	sinaas <i>Tarocco</i> (Sicilië)
aardpeer (Den Bovenhoek)	aardpeer (Den Bovenhoek)	aardpeer (Den Bovenhoek)	peer <i>Concorde</i> ('t Bioschuurke)
ajuin (Noë C.)	ajuin (Noë C.)	ajuin (Noë C.)	kiwi (Frankrijk)
broccoli (Spanje)	broccoli (Spanje)	broccoli (Spanje)	mango (Ecuador)
	appel <i>Topaz</i> ('t Bioschuurke)	kervel (DWM)	
	sinaas <i>Tarocco</i> (Sicilië)	postelein (DWM)	
		warmoes (Hebben D.)	

Vooruitblik week 2 Website
woensdag vanaf 18u

WEEK 1: Deze 1e week van 2008 starten we met enkele verschuivingen. Levering en afhaling in onze dinsdagdepots werd verschoven naar woensdag 2/1/2008. De woensdagdepots ontvangen hun pakketten op vrijdag 4/1/2008. Woensdagafhalers dienen dus éénmalig op vrijdag af te halen. 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.

WE FEED THE WORLD: Leven van landbouw. Tegen (w)elke prijs?

Op vrijdag 11 januari 2008 gaat Oxfam Wereldwinkel Mariakerke, in samenwerking met Stad Gent en 'de wijk aan zet', de documentaire toer op. In het kader van de actie Vredeseilanden wordt "We Feed the World" vertoond. In deze film houdt de Oostenrijkse documentairmaker Erwin Wagenhofer de voedselindustrie tegen het licht. We Feed the World ontfaft het bizarre verhaal van ons voedsel, alvorens het in de schappen van de winkels belandt. De film onderzoekt de marktmechanismen die ten grondslag liggen aan onze voedselindustrie en roept verschillende interessante vragen op. Waarom is strooizout bijvoorbeeld meer waard dan graan? De almaar groeiende macht van de multinationals concurreert de kleine boeren en producenten uit de markt, wat leidt tot de meest bizarre situaties. Op vrijdag 11 januari 2008 om 20 uur in CJK, Claeys - Bouüaert, Mariakerke. Kaarten/reservatie: €2.5, te verkrijgen in de Wereldwinkel, mariakerke@oww.be of 09-3308684. Ter plaatse is het €3.

RECEPT 1: Gegrilde zalm met witlof (<http://www.jerryke.be>)

Ingrediënten: 4 stukjes zalm van 50 g – 4 witlof – 1 bos peterselie – 2 el olijfolie – 2 dl water – zout & peper

De stukjes zalm bakken in de grillpan. Het witlof van de blaadjes ontdoen en deze kort bakken in olijfolie. Een peterseliecoulis bereiden door de peterselie eerst te blancheren en daarna met een weinig water en olijfolie te mixen. Kruiden met peper en zout. De blaadjes witlof op de borden schikken, de zalm op de groente etaleren en de coulis rond de blaadjes gieten.

RECEPT 2: Kippenragout met kerrie en selder (<http://home.quicknet.nl/qn/prive/j.ten.kate/>)

Ingrediënten: 500 g gaar kippenvlees – 3 uien – 2 stengels selder – 100 g boter – 1 knoflookteentje – 1 stoofappel – 1 tl bloem – 2 tl kerriepoeder – 1 tl tomatenpuree – 1/4 l verse room – zout & peper

Snij het kippenvlees in blokjes en hak uien en selder fijn. Fruit ui en selder 5' aan in de hete boter en pers daarover het lookteentje uit. Voeg de geschilde, ontpitte en in blokjes gesneden appel toe en laat 5' meestoven. Bestuif met bloem en kerrie, draai het vuur lager en roer er de tomatenpuree en de room door. Voeg het gare kippenvlees toe en laat alles nog ca. 5' doorwarmen en indikken. Kruid met peper en zout en schep over in nestjes van aardappelpuree, warme bladerdeegpasteitjes of een tulband van rijst of serveer als lepelhapjes of in kleine hartige flensjes.

RECEPT 3: Krokante aardpeerkoekjes (<http://www.odin.nl>)

Ingrediënten: 300 g aardperen – 1 ei – 3 takjes verse peterselie of 1 tl gedroogde peterselie – 1/2 tl karwijzaad of kummel of anijszaad – 1 tl zout – 1/2 el bloem – olie om in te bakken

Peterselie fijn hakken. De dunne steeltjes zijn ook lekker. Ei klutsen en mengen met de kruiden en het zout. Met een grove rasp de gewassen aardperen rasp. Met de hand zo veel mogelijk sap uit de geraspte aardperen drukken. Dit sap kun je drinken. Meng het eventueel met appel- of sinaasappelsap. De aardperen meteen mengen met het eimengsel en de bloem. Olie verhitten en een proefkoekje bakken. Wanneer het koekje uit elkaar valt, doe dan iets meer bloem door het mengsel. Aardpeermassa in gelijke porties verdelen en maak er platte koeken van zo groot als uw handpalm. Bak ze eerst op een hoog vuur totdat het ei begint te stollen. Draai dan het vuur laag en laat ze nog even gaar worden. Ze zijn klaar wanneer de buitenkant krokant is, terwijl de koekjes van binnen nog lekker zacht zijn. Meteen opeten.

RECEPT 4: Vis in pittige broccoli - kokossaus (<http://www.tournedos.nl>)

Ingrediënten: 1 ui – 1 teentje knoflook – 1/4 rood pepertje – 300 g panklare broccoli – 1 el olie – 1 kuipje Boemboe voor Ajam Smoor (Conimex) – 2 dl kokosmelk – 250 g kabeljauwfilet – 2 el fijngesneden korianderblad

Snipper de ui en de knoflook. Verwijder de zaadjes uit het pepertje en hak het vruchtvlees fijn. Verdeel de broccoli in kleine roosjes. Verhit de olie, onafgedekt, ± 30 seconden op 600 Watt. Voeg de ui, de knoflook en het pepertje toe en verhit ze, onafgedekt, ± 2' op 600 Watt. Schep de broccoli erdoor en verwarm, afgedekt, 2' op 600 Watt. Klop intussen de inhoud van het kuipje boemboe en de kokosmelk door elkaar. Schenk de saus bij de groente en leg de vis in de saus. Laat de vis, afgedekt, in ± 6' op 600 Watt gaar worden. Schep tussentijds tweemaal om. Garneer met het korianderblad. – Viola –