

Bio pakket

infobrief week 02



Astene, dinsdag 8 januari 2008

Beste abonnee,

De feestdagen zijn grotendeels verteerd. De solden zijn begonnen. Deze week ontvangt u nogmaals anderhalf pakket. Week 52 is bij deze volledig vereffend. Het normale leven kan zich vol goede voornemens weer op gang trekken.

PAKKET A (€8,50 / grijs) spitskool (Nederland) boerenkool (De Kollebloem) pastinaak (DWM) witloof (Vandamme W.) raapjes (Vandamme W.) wortel (Hof Seghers) champignon <i>Mix</i> (Nederland)	PAKKET B (€11,50 / groen) spitskool (Nederland) boerenkool (De Kollebloem) pastinaak (DWM) witloof (Vandamme W.) raapjes (Vandamme W.) wortel (Hof Seghers) champignon <i>Mix</i> (Nederland) appel* <i>Santana</i> (Van der Velpen) peer <i>Conférence</i> (Reinroods) walnoot (De Drie Wilgen)	PAKKET C (€14,50 / groot) spitskool (Nederland) boerenkool (De Kollebloem) pastinaak (DWM) witloof (Vandamme W.) raapjes (Vandamme W.) wortel (Hof Seghers) champignon <i>Mix</i> (Nederland) kervel (DWM) postelein (DWM) sojascheuten (Nederland) krulandijvie (Frankrijk)	PAKKET F (€8,50 / blauw) appel* <i>Santana</i> (Van der Velpen) peer <i>Conférence</i> (Reinroods) walnoot (De Drie Wilgen) avocado (Spanje) sinaas <i>Tarocco</i> (Sicilië) banaan (Dom. Rep.) * = in omschakeling naar biologische teelt
--	--	--	---

Vooruitblik week 3 Website
woensdag vanaf 18u

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 ontrafelt 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.

SPITSKOOL (*Brassica oleracea convar. capitata var. alba subvar. conica*) is een kleinere kroploze soortgenoot van de witte kool met een spitse vorm. Spitskool is sappiger, lichter verteerbaar en volgens sommigen lekkerder dan witte kool. Spitskool is rijk aan mineralen, ijzer, calcium, fosfor, natrium en magnesium. Daarnaast bevat spitskool veel vitamine C, eiwit en vezelstoffen. Spitskool kunt u uitstekend invriezen. Blancheer de kool wel 2 minuten voordat u deze invriest. Verwijder de harde buitenste bladeren en de stonk. Was de kool zorgvuldig en schaaft de kool in fijne repen. Kook de schoongemaakte, in reepjes gesneden kool in 7 tot 10 minuten gaar in weinig water met een snuffje zout. De oude gewoonte om kool urenlang te stoven is nergens goed voor (tenzij voor rodekool) en resulteert in een smakeloze, waterige brij met een onaangename koolgeur. Dat aroma is te wijten aan de zwavelcomponenten in de kool. Om te vermijden dat de geur vrijkomt, volstaat het de groente te wokken in olie. Op die manier wordt de kool 'verzegeld' met een laagje olie. De Grieken zochten de verklaring voor deze kwalijke reputatie bij de goden: ze geloofden namelijk dat kool ontstaan was uit het zweet van de oppergod Zeus. Spitskool kunt u gekookt of gestoofd serveren, maar ook voor soep en salades is spitskool een prima product. De kool is in de koelkast enkele dagen te bewaren.

RECEPT 1: Roergebakken kalkoen met spitskool en gember (<http://recepten.voedingscentrum.nl>)

Ingrediënten: stukje gemberwortel (ca. 1 cm) – 2 el sherry – 2 el ketjap – 1 tl sambal – 1 tl Citroensap – 200 g kalkoenfilet – 500 g spitskool – 1 kleine gele paprika – 2 bolletjes gember – 1 el olie – 1 teentje knoflook – peper & zout

Schil het stukje gemberwortel en rasp het fijn. Maak een marinade van de gemberwortel, de sherry, de ketjap, de sambal en het Citroensap. Snij de kalkoenfilet in blokjes. Marineer het vlees 1 uur in de koelkast in het mengsel. Maak de spitskool schoon en snij de spitskool in repen. Maak de paprika schoon en snij in blokjes. Snij de gember klein. Verwarm de olie in een wok en roerbak hierin de kalkoen in enkele minuten bruin. Pers het teentje knoflook er boven uit. Voeg de paprika, de spitskool en de gember toe en roerbak het gerecht in 8 minuten verder gaar. Maak het gerecht op smaak met peper en zout.

RECEPT 2: Spitskool met feta, zonnebloempitjes en koriander (<http://www.odin.nl>)

Ingrediënten: ½ spitskool – 150 g feta – 50 g zonnebloempitjes – ½ bosje verse koriander of peterselie – klein scheutje ketjap manis – olijfolie

Spitskool in smalle reepjes snijden en in ongeveer 10' gaar stoven in olie en een klein scheutje water. Zonnebloempitjes roosteren in een droge koekenpan. Koriander fijn hakken. Feta in kleine blokjes snijden en samen met de koriander door de spitskool roeren. Zonnebloempitjes afblussen met ketjap en over de groente strooien. Lekker met rijst en een wortelsalade.

RECEPT 3: Salade van spitskool met spekjes (<http://members.home.nl/leo>)

Ingrediënten: 250 g spitskool – ½ ui – 150 g spekblokjes – 4 el ciderazijn – 4 el zonnebloemolie – 1 el komijnzaadjes

Spitskool wassen en in zeer fijne reepjes snijden. Ui versnipperen. Spekblokjes in de olie zacht aanfriten samen met versnipperde ui. Afblussen met azijn. Alle ingrediënten mengen en ongeveer een half uurtje laten trekken.

– Viola –