

# Bio pakket

## infobrief week 04



Astene, dinsdag 22 januari 2008

Beste abonnee,

De vooruitziende abonnee heeft misschien opgemerkt dat de vooruitblik voor deze week niet helemaal overeenstemt met de uiteindelijke inhoud. Er was rode kool voorzien. Gisterenochtend echter kreeg onze samenstelster bericht van Hof Seghers dat er geen rode kool zou zijn. Alle kolen hebben vorstschade opgelopen. Niet alleen beurzen krijgen klappen.

<b>PAKKET A</b> (€8,50 / grijs) spinazie* ('t Rusthof) pompoen <i>Mix</i> (Claes Hugo) postelein (De Loods vzw) wortel (Hof Seghers) aardpeer (Ourobouros)	<b>PAKKET B</b> (€11,50 / groen) spinazie* ('t Rusthof) pompoen <i>Mix</i> (Claes Hugo) postelein (De Loods vzw) wortel (Hof Seghers) aardpeer (Ourobouros) kiwi (Frankrijk) sinaas <i>Moro</i> (Italië)	<b>PAKKET C</b> (€14,50 / groot) spinazie* ('t Rusthof) pompoen <i>Mix</i> (Claes Hugo) postelein (De Loods vzw) wortel (Hof Seghers) aardpeer (Ourobouros) ajuin (Noë Carlos) paksoi (Hebben Dirk)	<b>PAKKET F</b> (€8,50 / blauw) kiwi (Frankrijk) sinaas <i>Moro</i> (Italië) peer <i>St Remy</i> (De Drie Wilgen) walnoot (De Drie Wilgen) ananas (Peru)
---	---	--	---

\* = in omschakeling naar biologische teelt

**Vooruitblik week 5 Website**  
woensdag vanaf 18u

**OPENING MOBIELE WERELDWINKEL DRONGEN OP 26 JANUARI:** Na een stevige winterslaap van enkele jaren ontwaakt de wereldwinkelwerking Drongen uit een verkwikkende slaap. Met meer enthousiasme dan ooit starten ze eind januari met hun nieuw project. In samenwerking met wereldwinkel Mariakerke vindt u hen iedere zaterdagmorgen tussen 9u30 en 12u30 op het plein in Drongen in hun marktkraam. U leest het goed, Drongen kaapt de primeur weg met het eerste mobiele wereldwinkelkraam van Vlaanderen. Vanuit dat marktkraam willen ze wekelijks meewerken aan een meer eerlijke handel tussen Noord en Zuid, daartoe koopt Oxfam producten van georganiseerde kleine of middelgrote producentengroepen in het Zuiden en betaalt hen daarvoor een eerlijke prijs. Deze eerlijke prijs is meestal hoger dan de gangbare marktprijs en garandeert de producent een waardig inkomen. Uiteraard is de bijdrage vanuit Drongen voor een meer eerlijke handel tussen Noord en Zuid eerder bescheiden, maar toch zijn ze terecht best wel fier op het nieuwe kraam. Daarom willen ze deze heropening graag met enige festiviteiten kracht bijzetten. Op zaterdagmorgen 26/01 steken ze van wal op Drongenplein. De fanfare "De letter geletterden" blaast hen een nieuwe toekomst tegemoet en tegen 11 uur neemt schepen voor ontwikkelingssamenwerking Tom Balthazar het meer officiële gedeelte voor zijn rekening, waarna ze u graag een glaasje en een hapje aanbieden. Op dat moment kan u ook kennis maken met alle nieuwe medewerkers van hun ploeg. Acteur Jacob Beks zal bij deze gelegenheid mee het kraam openen door u allen te bedienen samen met de vrijwilligers.

**SPINAZIE** (*Spinacia oleracea*) behoort tot de familie van de ganzenvoetachtigen. Tot dezelfde familie behoren de rode bietjes, zuring en de snijbiet of warmoes. Spinazie is een éénjarig gewas. Het vormt bladeren én bloemen in één groeiseizoen. Het blad wordt in een jong stadium geoogst (omdat de plant schietgraag is) en soms rauw, maar meestal gekookt gegeten. Hoewel spinazie al eeuwen geteeld werd in Perzië en China bereikte de plant Europa pas in de 12e eeuw met de komst van de Moren in Spanje. Het eerste gebruik bleef beperkt tot laxeermiddel. Het laxeereffect is te danken aan het hoge oxaalzuurgehalte. Spinazie bevat erg veel vezels en vitamine A, B en C. Verder bevat spinazie kalium, calcium en ijzer. Om de consumptie van spinazie te stimuleren, werd in de VS de tekenfilmheld Popeye in het leven geroepen. Een blik spinazie was voldoende om Popeye uit de nood te helpen. Spinazie bevat inderdaad meer ijzer (3-4 milligram) dan andere groenten; toch werd het ijzergehalte van spinazie lange tijd sterk overschat. Het ijzergehalte bleek zelfs 10 keer zo laag te zijn als oorspronkelijk werd aangenomen. Spinazie heeft, evenals snijbiet en rode biet, een zo hoog gehalte aan minerale zouten, dat bij het klaarmaken bijna geen zout meer nodig is. Ook met kruiden kan u zuinig zijn, spinazie heeft een uitgesproken eigen smaak, die hooguit kan worden verfijnd door een beetje ui, knoflook, majoraan, basilicum, anijs, chilipoeder of nootmuskaat. Spinazie ruim wassen in koud water. Laat even staan zodat het aanwezige zand naar de bodem kan zinken. Daarna de bladeren met de hand uit het water nemen en laten uitlekken in een vergiet. Bewaar spinazie hooguit enkele dagen in een vochtige theedoek of plastic zak in de koelkast. De verpakking bij voorkeur geopend houden.

**RECEPT 1:** Vis - spinazie ovenschotelletje (<http://home.wanadoo.nl/receptenpagina>)

*Ingrediënten:* 500 g vis in stukjes – 350 g spinazie – 1 teentje knoflook – olijfolie – 150 g roomkaas – 2dl room

Doe de roomkaas en de room in een pannetje, smelt dit langzaam, zodat er een licht gebonden saus ontstaat. Breng dit op smaak met zout en peper. Roerbak vervolgens de spinazie samen met de knoflook in een klein beetje olijfolie en laat dit vervolgens goed uitlekken. Neem een ovenschaal, doe hierin de helft van het spinaziemengsel, dan de helft van de vis herhaal deze lagen nog een keer en dek het geheel af met de kruidenroomsaus. Verwarm het geheel 20' in een oven van 200°C en serveer het met pasta.

**RECEPT 2:** Kalfsmedaillons met spinazie (<http://www.tournedos.nl>)

*Ingrediënten:* 4 kalfsmedaillons – 2 plakken rauwe ham – 500 g spinazie – 100 g kaas in plakjes (fontina of gruyere) – 0,5 dl room – 1 dl droge witte wijn – 20 g boter – 1 el olie – salie – peper & zout

Laat de spinazie slinken in het aanhangend water en daarna goed uitlekken in een vergiet. Schep de groente in een ovenschaal. Braad de medaillons 1' aan elke kant in de olie en boter. Kruid ze met peper en zout en leg ze op de spinazie. Snij de plakken ham doormidden. Leg op elke medaillon een stukje ham, een plakje kaas en een blaadje salie. Vermeng de wijn en de room. Kruid met peper en giet de saus bij het vlees. Zet de schaal 15 tot 20' in het midden van een voorverwarmde oven van 175°C.

– Viola –