

Bio pakket

infobrief week 05



Astene, dinsdag 29 januari 2008

Beste abonnee,

Net ontdekt dat rodekool in 1 woord wordt geschreven. Stoofappel ook. Als dat geen interessante combinatie is....

PAKKET A (€8,50 / grijs)	PAKKET B (€11,50 / groen)	PAKKET C (€14,50 / groot)	PAKKET F (€8,50 / blauw)
rodekool (Beaucarne Thierry)	rodekool (Beaucarne Thierry)	rodekool (Beaucarne Thierry)	banaan (Dom. Rep.)
stoofappel (De Drie Wilgen)	stoofappel (De Drie Wilgen)	stoofappel (De Drie Wilgen)	clementine (Turkije)
veldsla * ('t Rusthof)	veldsla * ('t Rusthof)	veldsla * ('t Rusthof)	appel <i>Topaz</i> (Van Eyckeren K.)
rode biet (Lefèvre)	rode biet (Lefèvre)	rode biet (Lefèvre)	kiwi (Frankrijk)
prei (Nederland)	prei (Nederland)	prei (Nederland)	citroen (Italië)
bloemkool (Nederland)	bloemkool (Nederland)	bloemkool (Nederland)	
* = in omschakeling naar biologische teelt	banaan (Dom. Rep.)	champignon (Nederland)	Vooruitblik week 6 Website
	clementine (Turkije)	spinazie * ('t Rusthof)	woensdag vanaf 18u

LOUISE-MARIE TEGEN ASBEST: Enkele maanden geleden kon u o.a. hier lezen dat er een vergunning verleend was om aan de rand van het Muziekbos, op het grondgebied Louise-Marie, een asbeststort aan te leggen. Een asbeststort in een natuurgebied, met binnen de 100 meter van het stort omwonenden en pal ernaast fiets- en wandelroutes, is je reinste waanzin. Daarom is er protest hiertegen gerezen, onder andere met een petitie. Het bestuur van "Vzw Louise-Marie tegen asbest" zegt 5.378+1 maal dank! 5.378 maal "NEEN" + 1 minister (Hilde Crevits) waren echt nodig om het asbeststort weg te houden uit Louise-Marie. De vzw houdt eraan om hiervoor hun oprechte dank te uiten aan iedereen die hieraan meegeholpen heeft. Meer op <http://stopasbestinlouise.blogspot.com>.

RODEKOOL (*Brassica Oleracea convar. capitata var. rubra*) werd reeds door de Romeinen terecht geprezen voor de fijne smaak. Met kruidnagel, laurierblad of kaneel trachtten ze de smaak nog te verrijken. Laat de kool zeker geen half uur of langer op het vuur staan want dan gaat de mosterdolie helemaal verloren. Die olie is precies verantwoordelijk voor dat aparte koolaroma, en bovendien helpt het achteraf bij de vertering. Net als alle kolen zijn ook de rode bestand tegen lage temperaturen en dus een wintergroente bij uitstek. In zijn geheel bewaart de kool langer (in de koelkast tot twee weken). De helft of de kwart die u niet meteen gebruikt, verpakt u best in plastic folie in de koelkast. Eenmaal versneden wordt de bewaartijd aanzienlijk verkort tot slechts enkele dagen. Bovendien gaan een heleboel voedingsstoffen dan verloren. Dat is jammer, want kool is een zeer voedzame groente. Hij zit boordevol vitamine C, kalium, foliumzuur en calcium. De meeste voedingsstoffen blijven bewaard tijdens de bereiding, op voorwaarde dat de kool kort en snel gegaard wordt. Kool wordt vaak fijngesneden voor bereidingen, maar kan ook in grove stukken toegevoegd worden aan b.v. soep. Zowel witte, groene als rodekool kunt u, +/- 20 minuten vóór het einde van de bereidingstijd, toevoegen aan stevige stoofpotjes van vlees, wild, gevogelte of vis. Dit is trouwens een uitstekende methode om een resterend stuk kool te verwerken. Indien het hoofdingrediënt minder dan 30 minuten moet garen, kunt u de gesnipperde kool van bij het begin mee laten stoven. Rodekool heeft een zoete smaakcomponent. Gesnipperde rodekool leent zich daarom uitstekend voor zoetzure en exotische stoofsels, bij voorbeeld met stukjes kip of eend, ananas en sojasaus.

RECEPT 1: Rodekoolsalade met champignons (<http://www.odin.nl>)

Ingrediënten: 150 g rodekool – 125 g champignons – 1 ui – een klontje boter – sap van 1 sinaasappel – 2 el mayonaise – 2 el yoghurt – peper en zout – 2 tl honing – evt. een handje (hazel)noten

Snij of rasp de rodekool heel fijn. Maak een dressing van mayonaise, sinaasappelsap, yoghurt, honing, peper en zout. Laat deze salade minimaal een half uur staan. Bak plakjes champignon en ui gaar in boter, laat afkoelen en voeg het toe aan de rodekoolsalade. Ook lekker met gehakte en geroosterde (hazel)noten er door gemengd. Heerlijk bij de warme maaltijd of als lunch op een boterham of tussen een broodje.

RECEPT 2: Warme rodekoolsalade met kalfslever en appeltjes (<http://het.gastronomen.net>)

Ingrediënten: ½ halve rodekool – 2 appels – 100 g boter – 2 el bruine suiker – 2 el balsamicoazijn – 1 el sojasaus – 4 plakken kalfslever – 2 el vloeibare acacia-honing – 100 g walnoten – peper en zout

Schaaf de rodekool met een keukenschaaf of de keukenrobot in lange fijne snippers. Snij de geschildte appels in blokjes. Verhit de helft van de boter in een grote pan en fruit daarin op hoog vuur de koolsnippers en de appelblokjes. Bestrooi alles met de bruine suiker, meng goed door en overgiet met de azijn en de sojasaus. Kruid met peper en zout en laat nog een minuutje bakken. De kool moet knapperig blijven. Verhit de rest van de boter in een koekenpan en laat de plakken kalfslever aan alle kanten kleuren. Kruid met peper en zout en strijk de plakken in met de honing. Laat nog 2 à 3 minuten bakken (de lever moet binnenin roze blijven). Verdeel de rodekool met de appeltjes over warme borden, schik er telkens een plak kalfslever op en bestrooi met grofgehakte walnoten. Versier eventueel met gehakte peterselie.

RECEPT 3: Rodekool uit de wok (<http://www.keukentips.nl>)

Ingrediënten: 1 rodekool van +/- 750 g – 25 g rozijnen – 4 el azijn – 75 g suiker – kaneel – citroensap – 1 appel – olijfolie

Maak de rodekool schoon en snij hem fijn. Schil de appel, boor het klokhuis eruit, snij het vruchtvlies in stukjes en besprenkel deze met citroensap. Verhit de olie in een wok en voeg de rodekool toe. Doe de azijn, suiker, kaneel en appel erbij en roerbak dit 15 à 20 minuten tot de rodekool beetgaar is.

– Viola –