

Bio pakket

infobrief week 06



Astene, dinsdag 5 februari 2008

Beste abonnee,

At. Verleden tijd van eten. Ik at veldsla. "At" wordt ook wel eens gebruikt om het @-teken uit te spreken. Dit at/@ teken ziet u veelvuldig naast namen op de afhaallijst staan. Iedereen naast wiens naam dit teken staat, ontvangt deze infobrief via e-mail. De papieren infobrieven zijn enkel bedoeld voor abonnees die geen @ naast de naam hebben. Dus at er een at naast uw naam staat, gelieve dan geen papieren exemplaar mee te nemen. Hopelijk zal u binnen afzienbare tijd kunnen zeggen: ik @ wittekool en het smaakte me. Kwestie van een naadloze overgang naar het volgende te kunnen brengen.

PAKKET A (€8,50 / grijs) wittekool (Tierens Luc) selder <i>Groen</i> (Hebben Dirk) veldsla (DWM) witloof (Vandamme W.) ajuin (Noë C.)	PAKKET B (€11,50 / groen) wittekool (Tierens Luc) selder <i>Groen</i> (Hebben Dirk) veldsla (DWM) witloof (Vandamme W.) ajuin (Noë C.) appel Jonagold (t Bioschuurke) pompelmoes <i>Roze</i> (Turkije)	PAKKET C (€14,50 / groot) wittekool (Tierens Luc) selder <i>Groen</i> (Hebben Dirk) veldsla (DWM) witloof (Vandamme W.) ajuin (Noë C.) broccoli (Spanje) raapjes <i>Blauw</i> (Vandamme W.) schorseneer (Nederland)	PAKKET F (€8,50 / blauw) appel Jonagold (t Bioschuurke) pompelmoes <i>Roze</i> (Turkije) banaan Fairtrade (Dom. Rep.) clementine (Turkije) avocado (Mexico) Vooruitblik week 7 Website <i>woensdag vanaf 18u</i>
---	--	--	--

GEEN AVOCADO: en wel omdat de kwaliteit niet naar behoren is. We hebben beslist dit fruit deze week te weren uit het fruitpakket. Binnen 2 weken ontvangt u een compensatie hiervoor. Uw fruitpakket zal in week 8 dus extra gevuld zijn.

ORIGIN'O VERBOUWT DEZE WEEK: De pakketten worden daarom deze week geleverd in Païs, het zonnebankcentrum naast Origin'O. Zelfde afhaaluren en -dagen.

WIJZIGING AFHAALUREN DEPOT MERELBEKE: Deze week kan u afhalen vanaf 16u30 tot 20u. Volgende week, op dinsdag 12/2, zijn de dephouders niet aanwezig. Afhalen in week 7 dient te gebeuren tussen 16u30 en 18u30. Pakketten die niet binnen deze uren afgehaald worden, zullen als verloren beschouwd worden. Vanaf de week nadien, week 8, zijn de definitieve afhaaluren van 16u30 tot 19u.

WITTEKOOL (*Brassica oleracea convar. capitata var. alba*) behoort tot de familie van de sluitkolen. Het is een variëteit die afkomstig is van de wilde kool. Een overblijvende plant die voorkomt langs de kusten van West - Europa en in het mediterrane gebied. Wittekool wordt overal ter wereld gegeten. In Ierland in de beroemde Irish stew, in de Balkanlanden en de Verenigde Staten als koolsalade, in China als chop choy. Verwijder steeds de buitenste bladeren vooraleer met de bereiding te starten. Belangrijk is dat u de kool in fijne reepjes of snippers snijdt. Gebruik hiervoor een goede keukenschaaf. Laat wittekool niet te lang koken (15 à 20 minuten). Een te lange kooktijd zorgt voor zwavelverbindingen en deze zijn verantwoordelijk voor de typische koollucht. Wittekool kan minimaal een week bewaard worden op een koele plaats. Aangesneden kolen altijd in plasticfolie in de koelkast bewaren.

RECEPT 1: Pita met kruidig rundergehakt, wittekool en Grimbergen Dubbel (<http://www.biercuisine.nl>)

Ingrediënten: 4 pita's - 350 g rundergehakt - 4 sjalotjes - 1 tl komijnpoeder - 1 tl korianderpoeder - 2 tl sambal oelek - 2 teentjes knoflook - 2 beschuiten - 1 ei - 3 el zonnebloem- of olijfolie - 1,5 dl gevogeltebouillon - 200 g wittekool - 2 dl Grimbergen Dubbel (flesje van 33 cl) - 1 el fijngeknipte korianderblaadjes - peper uit de molen en zout naar smaak
Wittekool in flinterdunne reepjes snijden, afspoelen en laten uitlekken in een vergiet. Sjalotjes schillen en in stukjes snijden. In een kom of schaal het rundergehakt mengen met stukjes sjalot, komijnpoeder, korianderpoeder, sambal oelek, fijngeknipte knoflook, beschuiten en het ei. Op smaak brengen met peper en zout. Acht gelijkmatige balletjes vormen en wat plat slaan. Olie in een braadpan met anti - aanbaklaag verwarmen en de balletjes om en om bakken. Hittebron verlagen, bouillon toevoegen en in ruim dertig minuten gaar stoven. Tien minuten voor het einde van de stooftijd het bier erdoor roeren. De uitgelekte wittekool met wat zout bestrooien. Pita's volgens de gebruiksaanwijzing even in de oven verwarmen en vullen met wittekool en balletjes gehakt. Wat stoofvocht over de balletjes lepelen en garneren met fijngeknipte korianderblaadjes. Een goed gekoeld glas Grimbergen Dubbel hierbij drinken.

RECEPT 2: Wittekoolsoep met Indische currypasta

Ingrediënten: 1/2 wittekool - 2 uitjes - 4 à 5 el olijfolie - groentebouillon - peper & zout - 1 tl Indische currypasta
Warm een ketel water op (2 à 3 liter). Stoof de ui in olijfolie goudbruin. Voeg de wittekool in stukken toe en bak tot het dreigt aan te bakken Voeg nu rijkelijk water toe. Laat in 10' gaar worden. Voeg groentebouillon, zwarte peper en misschien een tikkeltje zout toe. Mix grondig. Afwerken met een koffielepel Indische currypasta, eventueel ook een scheutje room.

RECEPT 3: Wittekool met appel - mosterd - chutney (<http://www.odin.nl>)

Ingrediënten: 400 g wittekool - 1 grote ui - 100 g spekblokjes - 1 appel - 1 1/2 el (grove) mosterd - 2 el ahornsiroop of honing - 1 flinke scheut haver- of sojagacisine of zure room - (olijf)olie
Wittekool in grove stukken snijden. Ui pellen en in ringen snijden. Ui op een laag vuur fruiten in olie. Kool toevoegen met een beetje water en in ongeveer 15 minuten gaar stoven. Spekjes bakken en op het laatst door de gare groente roeren. Appel rasp en mengen met mosterd, siroop en havercuisine.
- Viola -