

# Bio pakket

## infobrief week 07



Astene, dinsdag 12 februari 2008

Beste abonnee,

De verzakking van 1 van onze tunnels was de laatste maanden een geliefkoosd gespreksonderwerp aan tafel. Onze grote boeren beschreven dan hoe ze, gezeten op hun tractor, hun hoofd dienden in te trekken als ze in die verzakte tunnel aan het rijden waren. Kwestie van de ijzeren buizen, die het geraamte van de tunnel vormen, te kunnen ontwijken. Vorige week zijn ze begonnen met de ontmanteling van die tunnel. Het plastic is al verwijderd. Het ijzeren staketsel dient helemaal heropgebouwd te worden. Dat wordt puzzelen. Gelukkig was er nog tijd om enkele van volgende zaken te oogsten.

<b>PAKKET A</b> (€8,50 / grijs) knolselder ('t Rusthof) pastinaak (DWM) witloof (Hof Seghers) wortel (Het Zilverleen) postelein (DWM)	<b>PAKKET B</b> (€11,50 / groen) knolselder ('t Rusthof) pastinaak (DWM) witloof (Hof Seghers) wortel (Het Zilverleen) koolrabi (Spanje) appel <i>Topaz</i> (Van der Velpen) ananas (Ghana)	<b>PAKKET C</b> (€14,50 / groot) knolselder ('t Rusthof) pastinaak (DWM) witloof (Hof Seghers) wortel (Het Zilverleen) prei (Het Zilverleen) peterselie (DWM) veldsla (DWM)	<b>PAKKET F</b> (€8,50 / blauw) appel <i>Topaz</i> (Van der Velpen) ananas (Ghana) peer <i>Conférence</i> (Reinroods) sinaasappel (Italië) citroen (Italië) <b>Vooruitblik week 8 Website</b> <i>woensdag vanaf 18u</i>
--	--	--	--

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

**PASTINAAK** (*Pastinaca sativa*) behoort tot de familie van de schermbloemigen, een welbekende en veel geteelde plantenfamilie in de groentetuin. Denk maar aan wortelen, seldersoorten, peterselie, kervel en knolvenkel. Pastinaak, ook wel pinksternakel of witte peen genoemd, is een wit - gele wortel met een pittige smaak, iets zoeter en wat zachter van samenstelling dan de gewone wortel. In de Middeleeuwen kwam de pastinaak naar West - Europa, maar hij is al te vinden in de Romeinse kookleer. En die Romeinen kregen de wortel weer van de Grieken. Lange tijd was de pastinaak, samen met brood en meelpap, het belangrijkste basisvoedsel. Toen de aardappel aan zijn onstuitbare opmars begon in de Oude Wereld raakte de pastinaak steeds meer in de verdrukking. De aardappel leverde nu eenmaal meer op, zowel kwalitatief als kwantitatief. In de 19e eeuw was de pastinaak al bijna een vergeten groente. Alleen in Engeland bleef de 'witte wortel' redelijk populair tot op de dag van vandaag. De parsnip kent daar, mede dankzij televisiekok Jamie Oliver, heel wat hippe bereidingsmogelijkheden. Voor gebruik worden de uiteinden afgesneden. Eventueel kan de pastinaak geschild worden. Pastinaak smaakt heerlijk in soep, hutsepot en stoofschotel, maar kan ook in rauwkostsalade verwerkt worden. Gefrituurde pastinaak lijkt op aardappelchips. Na de oogst wordt de wortel gauw slap. Bewaar pastinaak daarom niet langer dan 3 à 4 dagen en liefst in een geperforeerde plastic zak in de groente - la van de koelkast.

Voor diegene die dit leest en zuchtend "weeral pastinaak" zegt, heb ik wat zitten tellen. Sinds week 7 van het jaar 2007 heeft deze groente er 5 keer ingezet. 5 keer in 52 weken. Een gemiddelde van 1 keer per 10 weken lijkt me wel mee te vallen. Het is wel zo dat sommige exemplaren aangestoken kunnen zijn door de wortelvlug. Daarom geven we wat meer pastinaak dan normaal. Zo kan u de aangestoken delen wegsnijden en nog genoeg overhouden om volgende te bereiden.

**RECEPT 1:** Kruidige pastinaaksoep (<http://receptenboekje.skynetblogs.be/post/4075787/kruidige-pastinaaksoep>)

*Ingrediënten: 1,25 l groentebouillon – 1 ui – 1 prei – 500 g pastinaak – 30 g boter – 1 el madras masala – 2 tl komijn*  
Snij de ui en de prei in ringen en de pastinaak in blokjes. Smelt de boter in een soeppan en fruit de ui en de preiringen. Voeg de kruiden toe en bak ze even mee. Voeg dan de pastinaak en de bouillon toe. Breng aan de kook. Zet het vuur zachter, doe een deksel op de pan en laat de soep ca. 15' zachtjes koken, tot de groenten zacht zijn. Laat de soep wat afkoelen en pureer ze dan. Bijkruiden met zout en peper is helemaal niet nodig, de kruiden geven het gerecht meer dan voldoende smaak. Strooi eventueel voor het opdienen nog wat gesnipperde verse koriander over de soep.

**RECEPT 2:** Pastinaak met lizensaus (<http://www.odin.nl>)

*Ingrediënten: 400 g pastinaak – 1 grote ui – 150 g groene dupuis linzen – ½ bosje peterselie – 2 el tomatenpuree – 2 el crème fraîche – 1 tl komijnzaad – ½ tl karwijzaad – zeezout naar smaak – olijfolie*

Linzen gaar koken zoals op de verpakking beschreven staat. Pastinaak schillen met een dunschiller, in plakjes van een ½ cm snijden en in ongeveer 10 minuten gaar koken in weinig water. Ui schillen, op de wortelkant neerzetten en halveren. Beide helften met de lijnen van de ui mee in smalle partjes snijden. Ui fruiten in olie. Komijn- en karwijzaad toevoegen aan de uien. Peterselie fijn hakken. Zoveel water aan de linzen toevoegen totdat de saus de gewenste dikte heeft. Uimengsel, tomatenpuree, crème fraîche, zout en peterselie door de gare linzen roeren. Lizensaus over de pastinaak serveren. Lekker met rijst of haver en veldsla of winterpostelein.

**RECEPT 3:** Aardappelpuree met pastinaak (<http://www.vegetarisme.be>)

*Ingrediënten: 2 pastinaken – 8 aardappelen – 2 grote uien – snuifje tijm – 1 dl sojamelk – zout & peper – nootmuskaat – 1 el olijfolie*

Kook of stoom de aardappelen gaar in de schil. Maak intussen de groenten schoon. Snipper de ui en snij de pastinaak in stukken. Verwarm de olijfolie en fruit de ui. Voeg een snuifje tijm, de pastinaak en een bodempje water toe en laat gaar stoven. Voeg een scheut sojamelk bij de pastinaak met ui en mix fijn. Pel de gare aardappelen en pureer ze door de roerzeef. Roer de pastinaakpuree door de aardappelpuree. Breng het geheel op smaak.

– Viola –