

Bio pakket

infobrief week 08



Astene, dinsdag 19 februari 2008

Beste abonnee,

Smog on the Water weerhoudt ons er niet van u deze week van het volgende te voorzien.

PAKKET A (€8,50 / grijs) raapjes blauw (Vandamme W.) witloof (Vandamme W.) broccoli (Spanje) koolrabi (Spanje) sojascheuten (Nederland)	PAKKET B (€11,50 / groen) raapjes blauw (Vandamme W.) witloof (Vandamme W.) broccoli (Spanje) postelein (DWM) sojascheuten (Nederland) appel <i>Jonagored</i> (Van Eyckeren K.) mandarijn (Spanje)	PAKKET C (€14,50 / groot) raapjes blauw (Vandamme W.) witloof (Vandamme W.) broccoli (Spanje) koolrabi (Spanje) sojascheuten (Nederland) bloemkool (Frankrijk) postelein (DWM) warmoes (DWM)	PAKKET F (€8,50 / blauw) appel <i>Jonagored</i> (Van Eyckeren K.) mandarijn (Spanje) kiwi (Frankrijk) sinaasappel (Italië) banaan (Dom. Rep.) avocado (Spanje)
---	---	---	--

Vooruitblik week 9 Website
woensdag vanaf 18u

EXTRA AVOCADO'S: Deze week zit er meer in het fruitpakket omdat er 2 weken geleden minder inzat. De avocado's van week 6 zijn ingewisseld tegen hopelijk heel wat betere exemplaren van deze week.

VOLKSHUIS: NIEUW AFHAALPUNT IN CENTRUM GENT. Vanaf maart bevoorraden we ook de Sleepstraat. Of toch een deeltje ervan, meer bepaald café Volkshuis, Sleepstraat 33. Afhalen op donderdag tussen 16u en 23u.

KEUKEN OP WERELDNIVEAU: Uit het grote wereldwinkelrestaurantreceptenboek: ... notenrösti ... champignonrisotto ... walnotenpesto ... mangosoep ... quinoaballetjes ... chutneyflapjes Er wordt nog gewikt en gewogen, geëxperimenteerd en gedegusteerd. Een selectie recepten zal overleven, er is één criterium: wereldklasse! Velen onder u kennen ondertussen het weergaloos wereldbuffet. Laat u dit jaar opnieuw verrassen. Voor wie het fenomeen van de dubbele rij aaneengeschaalde tafels vol goeds en hartigs niet kent: dit jaar móet u erbij zijn. Wanneer: zaterdag 08 maart 2008 vanaf 19 uur. Kostprijs: 15 euro (-12: 7 euro). Waar: Brugschool, Trekweg 1, 9030 Mariakerke. Betalen via overschrijving: 001-3268287-45. Reserveren voor 3 maart 2008: naam & aantal personen vermelden. 09-3297115 / wwetentje@hotmail.com.

RAAP (*Brassica rapa rapifera*) is familie van de kool en hoort al eeuwenlang bij onze beschaving. Men vermoedt dat de plant oorspronkelijk uit West - Azië stamt. Ze is al duizenden jaren geleden in onze streken ingevoerd, blijkbaar nog vóór de tijd van de Kelten. Rapen vormden in die periode ons basisvoedsel, samen met andere bieten, pastinaken of wortelen. Het is de komst van de aardappel, de Zuid - Amerikaanse migrant, die onze eigen raap naar het verdomhoekje heeft verwezen. Naast een lichte mosterdsmaak, zoals zijn neef de radijs, is een raap uitgesproken zoet. Zoeter zelfs dan zijn voedingswaarde zou doen geloven. Misschien wijst dit op de aanwezigheid van onopneembare suikers die niet door ons, maar wel door onze darmflora gebruikt worden. Raapjes zijn heel gezond. Met rapen kan u ook zwaarlijvigheid bestrijden, want 100 g rapen geeft amper 30 à 40 calorieën. Rapen zijn verfrissend, onbetwistbaar urinedrijvend, versterkend en hebben een zuiverende werking, bijvoorbeeld tegen kwalijke okselgeur. Rapen hebben een goed effect op de luchtwegen en de longen. Ze zijn gunstig bij gewrichtsontsteking, niersteen, blaasontsteking, bronchitis, hoest, keelpijn. Ze zijn rijk aan vitamine A, B, C. Verder ook aan suiker, aan magnesium (tegen infecties); fosfor (zenuwen); aan calcium, zwavel, koper en ijzer, dit laatste vooral in het blad, wat interessant is bij bloedarmoede. Rapen werden in de volksgeneeswijze veel gebruikt. Ze werden gekookt tot een papje, om op pijnlijke zweren en gevaarlijk evoluerende ontstekingen gelegd te worden. Verder werd sap van gekookte rapen, met kruiden en honing bereid, gegeven tegen hoest en keelpijn. Beter altijd rapen aan eigen dis dan elders vlees en vis. Met dit spreekwoord wordt aangeduid dat men nergens zo gelukkig is als thuis. Volgende receptjes om op creatieve wijze de rapen aan de dis op te dienen.

RECEPT 1: Winterse Boursin ovenschotel (<http://www.kookjij.nl>)

Ingrediënten: 4 rapen – 400 g aardappelen – 250 g paddestoelen – 1 citroen – boter – 25 g bloem – 200 ml groentebouillon – 200 ml halfvolle melk – Boursin (kruiden) – 100 g gemalen kaas – 2 tomaten

Kook 4 geschildte rapen en 400 g aardappelen afzonderlijk gaar. Snij 250 g paddestoelen in plakken, besprenkel ze met citroensap en stoof ze gaar. Snij de aardappelen en raapjes in plakken en schik ze samen met de paddestoelen in een vuurvaste schotel. Maak een saus van 2 eetlepels boter, 25 g bloem, 200 ml groentebouillon van 1 tablet en 200 ml halfvolle melk. Roer er 100 g Boursin (kruiden) door. Kruid met peper, zout, muskaatnoot en giet over de groenten. Zet 15' in een op 180°C voorverwarmde oven. Bestrooi met 100 g gemalen kaas en verdeel 2 in blokjes gesneden tomaten over de bereiding. Laat de kaas in de oven smelten.

RECEPT 2: Potage crème de navets (<http://www.smulrecepten.nl>)

Ingrediënten: 450 g knolrapen – 25 g boter – 1 tl grof zeezout – 225 g kruimige aardappelen – 900 ml water – zwarte peper en nootmuskaat – 300 ml melk – 4 el (opgeklopte) slagroom – 1 el fijngesneden peterselie – 12 gebakken croûtons

Schil de rapen en aardappels, snij deze in kleine stukjes. Smelt boter in een pan. Voeg de rapen erbij en kook zachtjes, omdraaien zodat ze helemaal met boter bedekt zijn. Zout toevoegen en deksel op de pan en 10' laten doorkoken. Voeg het water erbij en de aardappelblokjes. Kruiden met nootmuskaat en peper. Deksel op de pan en zachtjes 30' laten sudderen. Deksel van de pan en 10' iets vocht laten verdampen door het vuur iets hoger te zetten. Met de mixer pureren. Melk toevoegen en terug aan de kook brengen. De room erdoor roeren en de peterselie. Pan van het vuur nemen. Verdeel de croûtons op de borden en giet de soep erover.

– Viola –