

# Bio pakket

## infobrief week 12



Astene, dinsdag 18 maart 2008

Beste abonnee,

Volgens velen begint de sterrenkundige lente op 20 maart. Op die dag zijn dag en nacht precies even lang. Beter gezegd: bevindt de zon zich net zo lang bóven als ónder de horizon. Het daglicht wint steeds meer terrein. Dit lengen der dagen heeft een uithuizig effect en de paasvakantie staat voor de deur. Als u andere oorden opzoekt, laat u dit dan tijdig (minimum 8 dagen op voorhand) weten? Wij prefereren de andere mogelijkheid: speel even de gezonde paashaas en geef uw pakket door aan familie of vrienden.

<b>PAKKET A</b> (€8,50 / grijs) postelein (DWM / De Hogen Akker) kervel (DWM) prei (Het Zilverleen) witloof (Vandamme W.) bloemkool* (Frankrijk)	<b>PAKKET B</b> (€11,50 / groen) postelein (DWM / De Hogen Akker) kervel (DWM) prei (Het Zilverleen) witloof (Vandamme W.) bloemkool* (Frankrijk) kiwi (Italië)	<b>PAKKET C</b> (€14,50 / groot) postelein (DWM / De Hogen Akker) kervel (DWM) prei (Het Zilverleen) witloof (Vandamme W.) bloemkool* (Frankrijk) champignon (Nederland) zuurkool (Nederland) venkel (Italië)	<b>PAKKET F</b> (€8,50 / blauw) kiwi (Italië) sinaasappel <i>Valencia</i> (Egypte) appel <i>Jonagored</i> (Van Eyckeren) pompelmoes <i>Roze</i> (Spanje) banaan (Dom. Rep.)
--	--	--	--

\* = in omschakeling naar biologische teelt

**Vooruitblik week 13 Website**  
woensdag vanaf 18u

**VERSTERKING LANDPLOEG TIJDENS HET HOOGSEIZOEN:** Voor de maanden juli tot en met oktober zijn we op zoek naar enkele gemotiveerde collega's. We hebben in die periode zowel nood aan een fulltime kracht (contract van bepaalde duur) als aan seizoenarbeiders, die in het plukkaartsysteem tewerk gesteld worden. De fulltimer assisteert de boeren in de volle drukte van het hoogseizoen, helpt bij alle werk op het land en geeft – indien nodig – leiding aan de seizoenarbeiders. Deze laatstgenoemden helpen bij alle werk op het land, zoals zaaien, planten, wieden, oogsten, ... Voor u hier in uw enthousiasme al op ons land komt zitten, leest u best het gezochte profiel en ons aanbod op <http://dewassendemaan.be/vacature.pdf>. Maak voor eind maart een afspraak met Gilles Van Durme, bij voorkeur per e-mail ([boerderij@dewassendemaan.be](mailto:boerderij@dewassendemaan.be)). In het kader van de selectie zal u uitgenodigd worden om een dag op proef te komen werken.

**BANKGEHEIMEN:** Jaarlijks gaan er miljoenen euro's naar wapenleveranciers, oliereuzen, dictaturen en bedrijven die mensenrechten schenden (zie ook: [www.bankgeheimen.be](http://www.bankgeheimen.be)). Wellicht heeft u betere ideeën waar het geld naar toe kan gaan? Maak een foto van een actie, initiatief, persoon, idee of organisatie die volgens u een investering verdient. De mooiste, origineelste of meest creatieve inzending wint een duurzame spaarrekening bij de Triodos Bank met daarop 100 schone euro's. Alsof dat nog niet voldoende is komt uw foto op de cover van het driemaandelijks blad 'Anders omgaan met geld'. Eigenlijk zijn de deelnemers allemaal een beetje winnaar, want de inzendingen krijgen free publicity via de campagne 'Mijn geld. Goed geweten?' en de website Bankgeheimen. Doe mee en plaats de foto (uiterlijk 1 mei 2008) op [www.bankgeheimen.be](http://www.bankgeheimen.be) (rubriek: Doe er iets aan). Wie weet bent u een gelukkige winnaar! De fotoactie is een initiatief van Netwerk Vlaanderen, de NGO die duurzaam omgaan met geld promoot. Ook voert Netwerk campagne tegen banken en hun onverantwoorde investeringen in wapens, bedrijven die mensenrechten schenden of het milieu zwaar verontreinigen. Meer informatie vindt u op [www.netwerkvlaanderen.be](http://www.netwerkvlaanderen.be).

**RECEPT 1:** Winterpostelein - salade met walnoten en kiwi (<http://www.keukentips.nl>)

*Ingrediënten:* 200 g winterpostelein – peper & zout – 4 el olie – 2 el azijn – 2 kiwi's – 100 g gepelde walnoten

Maak de postelein schoon, was deze en laat het uitlekken. Doe de postelein dan in een schaal. Klop in een kommetje de olie, azijn, peper en zout door elkaar. Meng dit door de postelein. Schil de kiwi's, snij deze in stukjes en leg ze op de salade. Hak de walnoten grof en strooi ze over de salade.

**RECEPT 2:** Kalfsrollade met kervel (<http://www.jerryke.be>)

*Ingrediënten:* 800 g kalfsgebraad – 750 g (kalfs)gehakt – 3 el peterselie (fijngehakt) – 2 sjalotten – 100 g kervel – 1 blaadje laurier – peper & zout – 10 lente-uitjes – 30 g (tarwe)bloem – 30 g (bak)boter

De slager vragen om het vlees zo te snijden dat het dun en lang is (b.v. 20 op 30 cm). Het vlees goed plat kloppen zodat het tijdens het bakken niet samentrekt. Het vlees openvouwen op een met bloem bestrooide werkplank en kruiden met peper en zout. Het gehakt mengen met de fijngehakte sjalotten, peterselie en kervel, de peper en het zout. De vulling op het vlees strijken, dichtklappen en opbinden met keukengaren. Twee vellen aluminiumfolie op elkaar leggen en het bovenste vel beboteren. Het vlees in het midden leggen en er de gepelde uitjes en de laurier omheen schikken. Bedekken met enkele nootjes boter en de folie hermetisch sluiten. De oven voorverwarmen op 225°C. Vervolgens op 175-200°C zetten en hierin het vlees gedurende een uur laten bakken.

**RECEPT 3:** Vis met prei - kerriesaus (<http://recepten.voedingscentrum.nl>)

*Ingrediënten:* 250 g wit van prei – 20 g (11/3 el vloeibare) margarine – 2 tl kerrie – peper & zout – 1 dl groentebouillon – 1/2 dl kookroom – mespunt mosterd – 2 stukken visfilet

Maak de prei schoon en snij de groente in ringen. Smoor de prei in 2/3 van de margarine met de kerrie, peper en zout in 10' gaar. Pureer de prei in de keukenmachine of met een staafmixer. Voeg de bouillon toe en de kookroom en breng de saus tegen de kook aan. Maak de saus op smaak met wat mosterd. Bestrooi de vis met peper en zout en verdeel de rest van de margarine in vlokjes over de vis. Laat de vis onder een hete grill in ca. 8' gaar worden. Geef de saus erbij. – Viola –