

# Bio pakket

## infobrief week 13



Astene, dinsdag 25 maart 2008

Beste abonnee,

Wij serveren u een winters pakket, in alle opzichten van het woord. De lente mag dan al begonnen zijn, op de oogst van dit seizoen is het nog eventjes wachten. Wintergroenten laten zich gelukkig creatief verwerken.

<b>PAKKET A</b> (€8,50 / grijs) knolselder ('t Rusthof) peterselie ('t Rusthof) prei (Vandamme W.) veldsla * ('t Rusthof) spitskool (Spanje)	<b>PAKKET B</b> (€11,50 / groen) knolselder ('t Rusthof) peterselie ('t Rusthof) prei (Vandamme W.) veldsla * ('t Rusthof) spitskool (Spanje) appel <i>Topaz</i> (De Drie Wilgen)	<b>PAKKET C</b> (€14,50 / groot) knolselder ('t Rusthof) peterselie ('t Rusthof) prei (Vandamme W.) veldsla * ('t Rusthof) spitskool (Spanje) broccoli (Spanje) komkommer (Nederland) paprika <i>Rood</i> (Israël)	<b>PAKKET F</b> (€8,50 / blauw) appel <i>Topaz</i> (De Drie Wilgen) sinaasappel <i>Valencia</i> (Egypte) ananas (Ghana) banaan (Dom. Rep.)
---	---	--	--

\* = in omschakeling naar biologische teelt

**Vooruitblik week 14 Website**  
woensdag vanaf 18u

**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 <http://www.netwerkvlaanderen.be>.

**THUISCOMPOSTEREN, IETS VOOR U?** Wist u dat in de restfractiezak nog heel wat materiaal zit dat thuis kan gecomposteerd worden? Wist u dat compost een goede bodemverbeteraar is? Wist u dat thuiscomposteren bovendien niet moeilijk is? Voor wie meer wil vernemen over het thuiscomposteren, organiseert de I.V.M. een cursus 'composteren' te Deinze. Op dinsdagavond 6/5 (19-22u) verneemt u de theorie. Op zaterdag 10/5 (10-12u) wordt een bezoek gebracht aan het centrum De Feniks te Avelgem, waar informatie wordt gegeven over afvalarm tuinieren en composteren. Op zaterdag 17/5 (9-12u) wordt een stukje praktijk aangeleerd, waarna het thuiscomposteren voor u geen geheimen meer heeft. De lesgevers zijn erkende lesgevers van de Vlaamse Compostorganisatie. Hoe inschrijven? Gelieve tegen uiterlijk 10 april contact te nemen met de milieudienst (<mailto:milieu@deinze.be> of 09-3819557). Tegen eind april ontvangt u een bevestigingsbrief met opgave van de definitieve locatie van de cursus. Deelname aan deze cursus is gratis. Het aantal plaatsen is evenwel beperkt!

**RECEPT 1:** Groenteburgers van aardappel en knolselder (<http://www.jerryke.be>)

*Ingrediënten: 1 kleine knolselder – 225 g aardappelen – 6 lenteuitjes – handvol gehakte bieslook – 50 g broodkruimels – 1 ei – 2 el room – 2 el citroensap – 75 g gemalen kaas – 2 el bloem – olie – 2 el gehakte peterselie – 1 el dille – peper & zout*  
Schil de knolselder en snij in grove stukken en kook goed gaar in water samen met het citroensap, ongeveer 20 minuten. Kook de aardappelen, giet af en pureer samen met de selder. Voeg ui, bieslook, broodkruim, ei, room, kaas en de groene kruiden bij de puree. Meng goed en kruid naar smaak met peper en zout. Verdeel in porties en maak er afgeplatte balletjes van. Bestuif met de bloem en bak ze 5 à 7 minuten aan weerszijden in een pan in ruim hete olie. Laten opdrogen op keukenpapier. Lekker met stokbrood, ciabatta,...

**RECEPT 2:** Geitenkaasjes met appeltjes op een bedje veldsla (recept van abonnee Suzy Ediers)

*Ingrediënten: 1 schijfje geitenkaas van een dikke cm van een buche per persoon – losgeklopt ei – bloem – paneermeel – 2 rode appeltjes per persoon – veldsla | Dressing: sojasaus – fruitazijn (bij voorkeur frambozen) – honing – een beetje kandijzuikersiroop – sesamololie – pijnappelpitten*

Haal de schijfjes geitenkaas door de bloem, het losgeklopte ei en het paneermeel. Schil de appels, snij ze in partjes. Meng de ingrediënten van de dressing (hoeveelheden naar smaak). Leg op elk bord al een bedje van schoongemaakte veldsla. Bak de appels, doe er een beetje honing bij voor het karameliseren, voeg er op het laatste wat pijnappelpitjes aan toe. Gelijktijdig de schijfjes geitenkaas goud bakken langs beide kanten in warme maïsolie of andere neutrale olie. Leg de kaas op het bedje veldsla, de appels met pijnappelpitjes rond het kaasje en giet hierover wat van de dressing.

**RECEPT 3:** Geroosterde spitskool (<http://www.gratisrecept.nl>)

*Ingrediënten: 1 spitskool – 50 g coppa di parma (vleeswaren) – 4 el olijfolie – 2 el Dijon mosterd – 1 el mosterdzaad*  
Klop in een kom de olie, mosterd en mosterdzaad met zout en peper naar smaak tot een dressing. Snij de spitskool in 4 kwarten. Verwijder de buitenste bladeren en onderste stuk van de stronk. Schep de spitskoolkwarten in een kom met het oliemengsel om. Smeer het mengsel met de hand goed tussen de bladeren. Halveer de coppa di parma plakjes. Leg de spitskoolkwarten op een bakplaat of in een grote ovenschaal naast elkaar. Steek de plakjes vlees in de verschillende lagen zo diep mogelijk tussen de koolbladeren. Verwarm de oven voor op 200 °C. Plaats de bakplaat in het midden van de oven en rooster de spitskool in ongeveer 30' gaar. Serveer de spitskool op een voorverwarmde schaal. – Viola –