

Bio pakket

infobrief week 14



Astene, dinsdag 1 april 2008

Beste abonnee,

Ik heb er lang naar uitgekeken om volgende te kunnen melden. We hebben een nieuwe (bureau)collega! Dina Notebaert zal binnenkort ook uw e - mails en telefoons gepast beantwoorden. Maar eerst champignons afwegen....

PAKKET A (€8,50 / grijs) rucola (Hebben D.) aardpeer (Renders H.) pastinaak (Renders H.) wortel (Hof Seghers) sojascheuten (Kiemagro) champignon (Nederland)	PAKKET B (€11,50 / groen) rucola (Hebben D.) aardpeer (Renders H.) pastinaak (Renders H.) wortel (Hof Seghers) sojascheuten (Kiemagro) champignon (Nederland) appel <i>Prins Jonagold</i> (t Bioschuurke) peer <i>Williams</i> (Argentinië)	PAKKET C (€14,50 / groot) rucola (Hebben D.) aardpeer (Renders H.) pastinaak (Renders H.) wortel (Hof Seghers) sojascheuten (Kiemagro) champignon (Nederland) sla <i>Eikenblad</i> (Hebben D.) selder <i>Groen</i> (Hebben D.) bloemkool (Nederland)	PAKKET F (€8,50 / blauw) appel <i>Prins Jonagold</i> (t Bioschuurke) peer <i>Williams</i> (Argentinië) kiwi (Italië) banaan (Ecuador) sinaasappel <i>Moro</i> (Italië)
---	---	--	---

Vooruitblik week 15 Website
woensdag vanaf 18u

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!

HET FEEST VAN DE ARBEID is aan het naderen. Om het uw deponhouders mogelijk te maken op donderdag 1 mei een verdiende vrije dag te hebben, zal er op die dag niet geleverd worden. In de meeste gevallen zullen de donderdagdepots op vrijdag 2 mei bevoorrad worden. Afhaling zal dus dienen te gebeuren op vrijdag 2 mei. Dit tenzij een andere regeling wordt gemeld. Eventuele details volgen de komende weken.

RUCOLA of raketsla is een fijne bladgroente met een pikante, nootachtige smaak die in jonge toestand wordt geoogst. Net als waterkers behoort tenonsla tot de koolfamilie, maar wordt uit praktische overwegingen tot de salades gerekend. De plant is inheems in Europa en Azië, en was al bekend bij de Romeinen, die zowel de blaadjes als de zaden gebruikten. Helemaal terecht wordt het gebruikt als een volwaardig alternatief voor basilicum bij de bereiding van een pestovariant. Het blad wassen, ca. 10' koken en als warme groente eten. Ook rauw te gebruiken in salades en rauwkost. In een plastic zak en in de koelkast is deze groente een paar dagen houdbaar.

RECEPT 1: Pasta met knoflookroom en rucola (<http://www.kookjij.nl>)

Ingrediënten: 2 gepelde teentjes knoflook – 125 ml slagroom – 200 g spaghetti (of een ander soort pasta) – 25 g geraspte Parmezaanse kaas – 2 zeer fijngehakte ansjovisfilets – 50 g rucola – zwarte peper

Meng de knoflooktenen en de slagroom in een steelpannetje tegen de kook aan en laat deze 20' zachtjes koken. Kook de pasta volgens de verpakking al dente. Roer de Parmezaanse kaas en de ansjovis door de knoflookroom en pureer alles met de staafmixer. Schep de room door de pasta, schep de rucola erdoor en bestrooi ruim met peper.

RECEPT 2: Aardappel gevuld met gorgonzola en rucola (<http://www.marionsrecepten.nl>)

Ingrediënten: 4 grote vastkokende aardappelen – 75 g gorgonzola – 1 handje rucola, fijngehakt – wat rucola blaadjes voor garnering – olijfolie – peper

Verwarm de oven voor op 175 °C. Was de aardappelen en droog ze met keukenpapier af (niet schillen). Kwast de aardappelen in met olijfolie en leg ze in een vuurvaste schaal. Bak de aardappelen in 50 à 60' gaar. Haal ze uit de oven en laat ze wat afkoelen. Snij ze middendoor en hol ze voorzichtig uit. Zorg ervoor dat de aardappelvorm behouden blijft. Snij de gorgonzola fijn. Hak de rucola fijn. Meng gorgonzola en rucola door het aardappelkruim. Voeg peper naar smaak toe, geen zout daar zorgt de gorgonzola al voor. Schep dit terug in de aardappelen. Zet weg tot gebruik. Verwarm de oven weer voor op 200 °C en verwarm de aardappelen +/- 10'. Garneer de aardappelen af met wat rucola blaadjes.

RECEPT 3: Tomatenrisotto met rucola en kaas (<http://www.tournedos.nl>)

Ingrediënten: 1 sjalot – 1 teentje knoflook – 2 tomaten – 1 el olijfolie – 75 g snelkookzilvervriesrijst – 1 1/2 dl kruidenbouillon – 100 g doperwt (diepvries) – zout en versgemalen peper – 30 g rucola – 25 g geraspte of geschaafde Parmezaanse kaas

Pel en snipper de sjalot en de knoflook. Ontvel de tomaten, verwijder de zaadjes en snij het vruchtvlees in blokjes. Verhit de olie in een braadpan met anti - aanbaklaag en fruit de sjalot en de knoflook 1'. Schep de rijst erdoor en bak deze al omscheppend 1' mee. Voeg de tomaat erbij en roerbak die 1' mee. Voeg de bouillon toe en kook de rijst 8'. Doe er als laatste de doperwt bij en kook ze 6' mee. Breng de risotto op smaak met zout en versgemalen peper. Snij tot slot de rucola in grove stukken, schep deze door de risotto en serveer direct met de Parmezaanse kaas.

– Viola –