

# Bio pakket

## infobrief week 15



Astene, dinsdag 8 april 2008

Beste abonnee,

In ieder van ons schuilt een klimaatheld! Wees niet schuchter en laat deze held zeker naar buiten komen. Verschillende manieren vindt u op <http://www.bondbeterleefmilieu.be/dagvandeearde/index.php/203>. Eigenlijk bent u dankzij het biopakket al een beetje held. Hierdoor is uw voedselvoetafdruk grotendeels beperkt. Wij proberen immers zoveel mogelijk lokale producten in het pakket te steken. Omwille van de (voornamelijk fruit) variatie wijken we hier soms vanaf. Gelukkig zijn er nog heel wat manieren om heldhaftig te worden. Of gewoon te zijn.

<b>PAKKET A</b> (€8,50 / grijs) radijs (DWM) savooikool (Vandamme W.) sla <i>Batavia</i> (Hebben D.) prei (Vandamme W.) witloof (PCBT Kruishoutem / Vandamme W.)	<b>PAKKET B</b> (€11,50 / groen) radijs (DWM) savooikool (Vandamme W.) sla <i>Batavia</i> (Hebben D.) prei (Vandamme W.) witloof (PCBT Kruishoutem / Vandamme W.) appel <i>Prins Jonagored</i> (Van Eyckeren K.) dadels (Tunesië)	<b>PAKKET C</b> (€14,50 / groot) radijs (DWM) savooikool (Vandamme W.) sla <i>Batavia</i> (Hebben D.) prei (Vandamme W.) witloof (PCBT Kruishoutem / Vandamme W.) wortel (De Lochting) aardappel <i>Agria</i> (België) tuinkers (België) veldsla (DWM)	<b>PAKKET F</b> (€8,50 / blauw) appel <i>Prins Jonagored</i> (Van Eyckeren K.) dadels (Tunesië) kiwi (Italië) pompelmoes <i>Roze</i> (Corsica) sinaasappel <i>Sanguinello</i> (Italië)
---	--	---	---

**Vooruitblik week 16 Website**  
woensdag vanaf 18u

**DAG VAN DE AARDE – 20.04.08.** Sinds het begin van de industriële revolutie is de temperatuur op aarde met 0,6 ° Celsius gestegen. In Europa steeg de temperatuur zelfs met 0,95° Celsius. Zo een verandering is ongewoon, zowel in omvang als in snelheid. Klimaatwetenschappers zijn het erover eens dat dit zo goed als zeker een gevolg is van de menselijke uitstoot van broeikasgassen zoals koolstofdioxide (CO<sub>2</sub>), methaan (CH<sub>4</sub>) en lachgas (N<sub>2</sub>O). Deze gassen laten de invallende zonnestralen door, maar houden de door de aarde teruggekaatste warmte tegen. Dit fenomeen is bekend als het broeikas effect. In ieder van ons schuilt een klimaatheld. Bond Beter Leefmilieu, Natuurpunt, Velt en JNM trekken voluit aan de klimaatkar en samen met o.a. MOWvzw, willen ze in 2008 lokale overheden, bedrijven, gezinnen, enz. stimuleren tot klimaat heldendaden. De gemeente kan het Lokaal Kyoto protocol ondertekenen of u kan met de vereniging nagaan hoe u zelf in 'eigen huis' CO<sub>2</sub> kan besparen. Wijzelf zijn hier alvast gezwind de fiets opgesprongen. Surf naar <http://www.dagvandeearde.be> of naar <http://www.milieufrontomerwatteze.be> voor de activiteiten hieromtrent.

**HET FEEST VAN DE ARBEID** is aan het naderen. Om het uw dephouders mogelijk te maken op donderdag 1 mei een verdiende vrije dag te hebben, zal er op die dag niet geleverd worden. Bijna al onze donderdagdepots zullen op vrijdag 2 mei bevoorrad worden. Afhaling zal dus dienen te gebeuren op vrijdag 2 mei. Eén uitzondering hierop is Het Gouden Hoofd. De pakketten van donderdag 1 mei worden daar op woensdag 30 april geleverd.

**RADIJS** (*Raphanus sativus var. sativus*) is de wortel van een plant die behoort tot de familie van kruisbloemigen. Het zijn ronde, rode knolvormige groenten. Er bestaan ook tweekleurige en witte radijzen. Deze groente is afkomstig uit China en was ook al bekend bij de Egyptenaren en Romeinen. Radijzen hebben een pittige smaak, maar kunnen ook zacht smaken. Radijsjes hebben een laag calorie - gehalte en bevatten zeer veel water. Gelukkig bevatten ze ook veel kalium, vitamine C en vezels. Omwille van de hoge vochtigheidsgraad kunnen radijsjes niet goed bewaard worden. Ze worden snel glazig of zwart vanbinnen. Radijzen met loof zijn een paar dagen in de koelkast houdbaar in een geperforeerde plastic zak. Zonder loof zijn ze langer houdbaar. Zijn de radijsjes wat slap geworden, leg ze dan een uurtje in koud water en ze zijn weer knapperig. Radijzen worden vaak als borrelhapje gegeten of op de boterham met platte kaas, maar zijn ook erg lekker in de keuken: gekonfijt met wat boter en suiker, of verwerkt in een ragout zoals raapjes. Radijs past perfect bij rood vlees, gehakt, karbonaden en ook bij gebakken vis. Aangezien de radijs eigenlijk een verdikte wortel is, is het verse loof van de radijs perfect eetbaar in b.v. soep of aardappelpuree.

**RECEPT 1:** Aardappelpuree met erwtenmousseline, munt en radijs (<http://het.gastronomen.net>)

*Ingrediënten: 800 g zeer vastkokende aardappelen (bij voorkeur ratte) – olijfolie – grofgemalen zwarte peper – zeezout – 200 g gepeulde doperwtjes – 80 g ongezoeten boter – 1 el fijngehakte munt – 1 bosje radijzen – 6 el radijzenscheuten*  
Schil de aardappelen en kook ze net beetgaar. Plet fijn met een vork en monteer met olijfolie. Kruid met peper en zout en houd warm. Blancheer de erwten 2 minuten, giet af en laat schrikken onder koud stromend water. Mix fijn en monteer met de boter. Kruid met peper, zout en fijngehakte munt. Schik de aardappelpuree op de borden en daarop de erwtenmousseline. Werk af met plakjes radijs en radijsscheuten.

**RECEPT 2:** Salade van gefrituurde zalmreepjes (<http://www.smulweb.nl>)

*Ingrediënten: 400 g in reepjes gesneden zalmfilet – peper en zout – 2 eieren (losgeklopt) – 100 g sesamzaad – 125 g verse spinazieblaadjes – Voor de dressing: 1 tl thee – 1 dl Kikoman sojasaus – 1 fijn gesneden sjalotje – 1 bosje radijs (in flinterdunne reepjes gesneden)*

Verhit de frituurolie op 180°C. Bestrooi de zalmreepjes met peper en zout, haal ze door het ei en wentel ze door het sesamzaad. Bak ze in kleine porties in 3 minuten krokant en lichtbruin, laat ze goed uitlekken op keukenpapier. Voor de dressing de thee en sojasaus goed dooreen roeren met het sjalotje en de radijs. Verdeel de spinazie over 4 borden en besprenkel met de dressing en leg de zalmreepjes erop.

– Viola–