

Bio pakket

infobrief week 16



Astene, dinsdag 15 april 2008

Beste abonnee,

Slow Food vindt steeds meer aanhang. Geniet heel langzaam van het volgende.

| | | | |
|---|--|---|--|
| PAKKET A (€8,50 / grijs) spinazie (DWM) radijs (DWM) wortel (Het Zilverleen) sla <i>Eikenblad</i> (De Groene Grond) zuurkool (Nederland) | PAKKET B (€11,50 / groen) spinazie (DWM) radijs (DWM) wortel (Het Zilverleen) sla <i>Eikenblad</i> (De Groene Grond) zuurkool (Nederland) appel * <i>Topaz / Jonagold</i> (België) kiwi (Italië) | PAKKET C (€14,50 / groot) spinazie (DWM) radijs (DWM) wortel (Het Zilverleen) zuurkool (Nederland) peterselie (DWM) veldsla (DWM) venkel (Spanje) | PAKKET F (€8,50 / blauw) appel * <i>Topaz / Jonagold</i> (België) kiwi (Italië) sinaasappel <i>Maroclate</i> (Marokko) banaan (Dom. Rep.) mango <i>Fair Trade</i> (Burkina Fasso) |
| Vooruitblik week 17 Website <i>woensdag vanaf 18u</i> | | | * = in omschakeling naar biologische teelt |

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. Twee uitzonderingen hierop zijn Het Gouden Hoofd en lunchcafé Walry. In **Het Gouden Hoofd** worden de pakketten van donderdag 1 mei op **woensdag 30 april** geleverd. **Lunchcafé Walry** is zowel op 1 mei als op 2 mei gesloten. De pakketten worden, tenzij persoonlijk anders afgesproken, verschoven naar Het Gouden Hoofd (met afhaling dus op woensdag 30 april).

OP DIEZELFDE DONDERDAG 1 MEI is onze thuisverkoop open van 14u tot 19u. Om 17u is er een optreden van frisse Tsjechische jongens en meisjes. Zij vormen een koortje en zingen gratis voor ons. Buiten bij mooi weer, binnen bij kou of regen. En de winkel zorgt voor een simpele self-service-bar met thee, bier of een sapje. Wou u al lang onze thuisverkoop eens bezoeken? Doe dat op 1 mei. Houdt u van Tsjechische nachtegalen? Welkom op 1 mei!

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 (CO₂), methaan (CH₄) en lachgas (N₂O). Deze gassen laten de invallende zonnestrallen 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' CO₂ kan besparen. Wijzelf zijn hier alvast gezwind de fiets opgesprongen. Surf naar <http://www.dagvandeearde.be> of naar <http://www.milieufrontomerwatez.be> voor de activiteiten hieromtrent.

RECEPT 1: Ricotta met spinazie in bladerdeeg (<http://members.home.nl/leo/vegetarischevoorgerechten>)

Ingrediënten: 300 g bladerdeeg – 150 g verse spinazie – 1 ei – 1 eidooier – 200 g ricotta – 2 el pijnboompitten – zout, peper en nootmuskaat

Spinazie wassen en met aanhangend water op hoog vuur snel laten slinken. Goed laten uitlekken en iets uitwringen. De spinazie fijnhakken. Ei losroeren en mengen met spinazie, ricotta en pijnboompitten. Op smaak brengen met zout, peper en nootmuskaat. Oven voorverwarmen op 220 graden. Eidooier losroeren met een klein beetje water. 4 gelijke plakken bladerdeeg vullen met het ricottamengsel, de randen met een beetje water nat maken. Het deeg dichtplooien tot driehoeken, de randen goed dichtmaken. De deegpakketjes op een licht ingeboterde ovenplaat leggen en met behulp van een kwastje bestrijken met eidooier. In de hete oven plaatsen gedurende 20 minuten. Warm serveren.

RECEPT 2: Radijssoep (<http://www.thegreenery.com>)

Ingrediënten: 1 bosje radijs – 1 sjalotje – 2 el olie – 2 el bloem – ¾ l groentebouillon – 1½ dl room

Hak het groen van de radijs fijn. Fruit 1 gesnipperde sjalot in 2 el olie. Roer er 2 el bloem bij en laat kort garen. Voeg in beetje, al roerende, ¾ l bouillon (1½ blokjes) toe, tot een gebonden soep ontstaat. Roer het groen erbij en laat nog 5' pruttelen. Pureer de soep, roer er 1½ dl room door en breng op smaak met zout en peper. Snij 10 radijsjes klein en verdeel ze over de soepkommen. Schep de soep erop en garneer met de rest van de radijs.

RECEPT 3: Zuurkool met banaan (<http://www.de-chef.nl>)

Ingrediënten: 500 g kruimige aardappels – 2 dl warme melk – 5 el zachte boter – evt. nootmuskaat – boter – 500 g gehakt – 1 ui, gesnipperd – (zee)zout & peper – 400 g zuurkool – 1 banaan

Kook de aardappels met zout in ongeveer 20' gaar. Giet de aardappels af en stamp ze fijn. Roer met een houten pollepel de boter door de puree en voeg, wanneer alle boter is opgenomen, de warme melk toe. Doe dit met kleine beetjes tegelijk. Met de hoeveelheid melk bepaalt u de gewenste dikte. Bak ondertussen het gehakt rul. Voeg de ui toe en bak deze kort mee. Breng op smaak met peper en zout. Bedek de (ingevette) ovenschaal met het gehakt. Laat de zuurkool een beetje uitlekken en verdeel deze dan over het gehaktmengsel. Snij de banaan in plakjes en leg die op de zuurkool. Dek de schotel af met de aardappelpuree. Zet de schotel ongeveer 20' in de oven totdat de bovenkant van de puree een bruin korstje heeft. – Viola-