

Bio pakket

infobrief week 18



Astene, dinsdag 29 april 2008

Beste abonnee,

Het is de week van 1 mei. Op die verlofdag is onze winkel wel open maar worden er geen pakketten gemaakt. Lees dus zeker de info over de noodzakelijke verschuivingen zodat u uw groenten en/of fruit op het juiste tijdstip afhaalt.

PAKKET A (€8,50 / grijs)	PAKKET B (€11,50 / groen)	PAKKET C (€14,50 / groot)	PAKKET F (€8,50 / blauw)
paksoi (Hebben D.)	paksoi (Hebben D.)	paksoi (Hebben D.)	appel <i>Jonagored</i>
sla* <i>Mix</i> ('t Rusthof)	sla* <i>Mix</i> ('t Rusthof)	sla* <i>Mix</i> ('t Rusthof)	(Van Eyckeren K.)
courgette* ('t Rusthof)	courgette* ('t Rusthof)	courgette* ('t Rusthof)	sinaas <i>Valencia Fair Trade</i>
wortel (Hof Seghers)	wortel (Hof Seghers)	wortel (Hof Seghers)	(Italië)
champignon (Nederland)	champignon (Nederland)	champignon (Nederland)	rabarber (DWM / Hanssens P.)
andijvie (De Groene Grond)	andijvie (De Groene Grond)	bloemkool (De Groene Grond)	peer <i>Conférence</i> (België)
	appel <i>Jonagored</i>	kervel (De Groene Grond)	pompelmoes <i>Roze</i> (Frankrijk)
	(Van Eyckeren K.)	koolrabi (De Groene Grond)	
* = in omschakeling naar biologische teelt	sinaas <i>Valencia Fair Trade</i> (Italië)	selder <i>Groen</i> (Hebben D.)	Vooruitblik week 19 Website woensdag vanaf 18u

OP HET FEEST VAN DE ARBEID 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 donderdag 1 mei!

OP DONDERDAG 1 MEI hebben uw dephouders een verdiende vrije dag. **Bijna al onze donderdagdepots zullen op vrijdag 2 mei bevoorrad worden.** Afhaling dient dus 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).

PLANTENBEURS REGIO LEIE – SCHELDE: Op **zaterdag 3 mei** bent u van 10u tot 18u welkom in De Ceder, Parijsestraat 34 in Astene. Er zullen heel wat standhouders uit binnen- en buitenland aanwezig zijn. Wij bemannen een biostandje met o.a. plantgoed en hapjes. Er zijn workshops, tentoonstellingen, infostands en kinderanimatie voorzien. Dit alles wordt georganiseerd door V.Z.W. De Vlaamse Vaste Planten Vereniging, een liefhebbersvereniging van vaste planten.

PAKSOI (*Brassica campestris var. Chinensis*) is een langwerpige, open bladkool met grote groene lepelvormige bladeren en spierwitte nerven. Deze groente, afkomstig uit Oost - Azië, wordt ook wel selderijkool genoemd omdat de dikke stronken die onderaan eindigen in een lange dunne wortel op selder lijken. De groente is vrij neutraal van smaak en een beetje knapperig, wat haar heel geschikt maakt voor een salade. U kunt de hele plant consumeren, dus zowel de groene (ietwat taaiere) bladeren als de witte, sappige nerven. De smaak lijkt wel een beetje op die van Chinese kool, waarvan paksoi familie is. Het is een groente met ongekende mogelijkheden. De groente is eenvoudig en snel te bereiden. Ze is zeer geschikt om te roerbakken, te koken, te stoven en kan eventueel rauw worden gegeten in combinatie met andere groenten en kruiden. Kruiden kan met karwijzaad, dille, peper, en eventueel wat sojasaus. Heerlijk met witte saus, kaassaus of tomatensaus. Bewaar paksoi best in de koelkast in een plastic zakje.

RECEPT 1: Visspies met paksoi en appel (<http://www.odin.nl>)

Ingrediënten: 250 g *stevige visfilet in blokjes* – ½ *paksoi, fijngesneden* – 2 *vleestomaten, in kwartjes* – ½ *appel, fijngesneden* – 1 *takje dille* – 1,5 *dl water* – 50 *ml azijn* – 20 *ml olijfolie* – *peper en zout* – 30 *g suiker*

Een marinade maken door water, azijn, suiker en flink wat zout te mengen en aan de kook te brengen. Paksoi en appel warm marinieren en op smaak brengen met peper en zout. Een spies opvullen met blokjes visfilet en kwartjes tomaat. In olijfolie bakken of roosteren op de grill. De marinade van paksoi en appel op een bord leggen. De spies erop schikken en garneren met appelschijfjes en dilleklakjes.

RECEPT 2: Gewokte tahoe met noedels, paksoi, rode ui en pinda's (<http://www.jerryke.be>)

Ingrediënten: 1 *pak Wok Noedels* – 375 *g tahoe* – 1 *paksoi* – 2 *rode uien* – *Wok Olie* – *Woksous Curry Kokos* – 75 *g gezouten pinda's*

Breng in een ruime pan een flinke laag water aan de kook. Voeg de noedels toe en kook deze in ca. 2' gaar. Trek de noedels na 1' koken uit elkaar. Afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken. Dep de tahoe droog en snij in zeer kleine stukjes. Was en snij de paksoi in reepjes. Pel en snij de uien in ringen. Zet een grote wok op het hoogste vuur en laat de wok goed heet worden. Voeg een scheutje olie toe en roerbak de tahoe 3'. Schep de paksoi en de uienringen erdoor en roerbak nog 3'. Schep de afgekoelde noedels erdoor en roerbak nog 3'. Voeg dan de woksous naar smaak (ca. 10 eetlepels) toe en schep alles nog een keer goed door elkaar. Schep de gewokte tahoe in diepe borden of kommen en strooi de pinda's erover. Geef er een gemengde salade bij, dan hebt u uw portie groente voor de dag binnen. Lekker anders kan ook: geef er krokante pickled uienringen apart bij, snij 2 rode uien in ringen. Leg de uienringen in een schone droge theedoek en bestrooi ze royaal met wat zout. Wring de theedoek zodanig uit dat al het vocht (uit de uien) eruit loopt. Spoel de uien met wat water en wring ze nogmaals goed uit.

– Viola–