

Bio pakket

infobrief week 20



Astene, dinsdag 13 mei 2008

Beste abonnee,

Zon en warmte hebben een positief effect op mensen hun gemoedsgesteldheid. Ik vermeld dus heel verlicht dat diezelfde zon en warmte een tegenovergesteld effect hebben op bakken vol groenten en fruit. Haal daarom zeker uw pakket tijdig op.

PAKKET A (€8,50 / grijs)	PAKKET B (€11,50 / groen)	PAKKET C (€14,50 / groot)	PAKKET F (€8,50 / blauw)
venkel (De Groene Grond)	venkel (De Groene Grond)	venkel (De Groene Grond)	meloen <i>Galia</i> (Marokko)
sla <i>Eikenblad</i> (DWM)	sla <i>Eikenblad</i> (DWM)	sla <i>Eikenblad</i> (DWM)	sinaas <i>Valencia</i> (Italië)
koolrabi (DWM)	koolrabi (DWM)	koolrabi (DWM)	mango (Mexico)
selder <i>groen</i>	selder <i>groen</i>	selder <i>groen</i>	appel <i>Jonagored</i>
(De Groene Grond)	(De Groene Grond)	(De Groene Grond)	(Van Eyckeren Koen)
wortel * ('t Rusthof)	wortel * ('t Rusthof)	wortel * ('t Rusthof)	
* = in omschakeling naar biologische teelt	meloen <i>Galia</i> (Marokko)	paksoi (De Groene Grond)	Vooruitblik week 21 Website
	sinaas <i>Valencia</i> (Italië)	pippajuin (De Groene Grond)	woensdag vanaf 18u

KOFFIEHUIS VZW TRAFIEK IN DE BRUGSE POORT wordt een nieuw depot van ons. Vanaf volgende week 21 starten we daar met het leveren van groenten en fruit. Afhalen kan op **woensdag tussen 16u en 21u**. Het koffiehuis ligt in het Pierkespark, Haspelstraat 37 in Gent.

DOE DE BIOWEEK van 7 tot 15 juni. Op 7 juni kan u alvast op onze **open winkeldag** terecht. Er zal een Indische stand zijn, Weleda handmassages, promo's en dergelijke, met gratis soepbedeling tussen 11u en 13u.

14DE WILDE PLANTENBEURS & WILDE FLORALIËN: Op zondag 18 mei kan u vanaf 10 uur genieten van een rijk aanbod aan inheemse planten en kruiden. U krijgt nuttige tips over standplaats, groei en bloei. Op die manier heeft u de mogelijkheid om al deze pracht tot in uw tuin te brengen. En u boekt twee maal winst. De opbrengst gaat naar het aankoopproject van NATUURPUNT, waarmee de aankoop van natuurgebieden in het Gentse worden gefinancierd. Verder kan u deelnemen aan verschillende verrijkende, geleide wandelingen doorheen de bloeiende hooilanden van de Bourgoyen: de wilde floriëen van Gent! U kan met een gids op pad of vrij wandelen en achteraf genieten van een muzikale noot. Het hele gezin is welkom op dit natuurfeest in De Bourgoyen. Meer info op <http://www.natuurpunt.be>.

RECEPT 1: Cappuccino van venkel (<http://www.venkel.nl>)

Ingrediënten: 20 g boter – 3 fijngesneden sjalotjes – 1 fijngesneden teentje knoflook – 2 venkelknollen, in reepjes (groen bewaren) – 7 dl groente- of kippenbouillon – 5 muntblaadjes – 4 el crème fraîche – 20 g zachte gezouten boter – 4 smalle plakken rauwe ham

Verhit de boter en bak hierin de sjalot en knoflook +/- 5 minuten op zacht vuur. Voeg de venkel toe en bak deze 5 minuten mee. Schenk de bouillon erbij en breng de soep aan de kook. Laat de soep op zacht vuur 15-20 minuten koken. Voeg na 10 minuten de muntblaadjes toe. Pureer de soep en verdeel hem over 4 kopjes. Klop de crème fraîche met de gezouten boter tot een schuimige mousse. Lepel de mousse over de soep (als een echte cappuccino) en bestrooi de mousse met fijngesneden venkelgroen. Bak de ham krokant in een droge koekenpan en serveer de reepjes bij de soep.

RECEPT 2: Koolrabi - crèmesoep (<http://users.pandora.be/receptweb/receptenalle>)

Ingrediënten: 1 koolrabi – 1 el olijfolie – 1 klein teentje knoflook – ½ tl majoraan – ½ liter melk – 1 kruidenbouillontablet – zout & peper – 2 el kaascroûtons – 1 takje verse basilicum

Schil de koolrabi en snij hem in kleine blokjes. Verhit de olijfolie en schep de koolrabi erdoor. Pers het teentje knoflook erboven uit, voeg de majoraan toe en bak de koolrabi op een heel zacht vuur circa 3 minuten. Voeg de melk en het bouillontablet toe en kook de koolrabi in ongeveer 5 minuten zachtjes gaar. Pureer de soep met een staafmixer of in de keukenmachine en breng haar op smaak met zout en peper. Schep de soep in 2 borden, strooi er de kaascroûtons in en knip de basilicum erboven fijn.

RECEPT 3: Lasagne van griet en grijze garnalen met selderij (<http://users.pandora.be/robertdebruyne>)

Ingrediënten: ½ selder – 150 ml witte wijnazijn – 120 g grijze garnalen – 50 g boter – circa 750 g griet – peper & zout – 1 wortel – kervelpukjes – 1 sjalot – 1 dl bier – visbouillon

Reinig de selder en snij hem in heel fijn julienne en laat hem krullen in koud water. Doe hetzelfde met de wortel. Pareer de vis (vel en graten verwijderen). Fileer de vis en snij iedere filet horizontaal in fijne plakjes. Bereid nu de individuele lasagne door de plakjes vis te kruiden en er de julienne van selder en wortel op te schikken, vervolgens terug een fileetje grietfilet en daarop een laagje garnalen. Herhaal dit alles zodat u verdiepingen hebt. Laat ondertussen de wijnazijn met de sjalot zachtjes inkoken. Voeg er wat visbouillon en op het laatste een scheut bier aan toe. Alles binden met bindmiddel (bijvoorbeeld boter met bloem). Pocheer de lasagne gaar in de oven. (ca. 15' op 200°C). Schik de lasagne op de borden, versier met selder al dente (warm) en de kervelpukjes.

RECEPT 4: Worteltagliatelle (Velt, 1998)

Ingrediënten: 400 g wortelen – snuifje tijm – snuifje rozemarijn – 1 teentje knoflook – 1 el olijfolie – peper & zout

Snij de wortelen met een dunschiller in dunne slierten. Verhit de olijfolie, voeg de wortelen, tijm, rozemarijn, de geperste look en een bodempje water toe. Laat zachtjes beetgaar stoven. Breng op smaak met peper en zout. – Viola–