

# Bio pakket

## infobrief week 21



Astene, dinsdag 20 mei 2008

Beste abonnee,

Annuleringen zijn als muggen. Hoe meer de grote vakantie nadert, hoe meer er van zijn. Voor ons pakketstelsel brengt dit pijnlijke jeuk met zich mee. In de zomer is onze oogst immers het grootst en is een permanente afzet dus belangrijk. Kent u een adequaat middel tegen annuleringen? Laat het dan zeker weten. Zelf stellen wij alvast voor dat u uw pakket bij afwezigheid doorgeeft aan familie, vrienden of kennissen. Misschien betekent dit voor hen wel een eerste kennismaking met een pakket biologisch geteelde groenten of fruit. Zo kunnen tijdelijke afhalers deze week genieten van het volgende.

<b>PAKKET A</b> (€8,50 / grijs) asperge <i>Groen</i> ('t Wels Eynd) bloemkool (Vandamme W.) chinese kool ('t Rusthof) wortel* ('t Rusthof)	<b>PAKKET B</b> (€11,50 / groen) asperge <i>Groen</i> ('t Wels Eynd) bloemkool (Vandamme W.) chinese kool ('t Rusthof) wortel* ('t Rusthof) rabarber (DWM) sinaas <i>Valencia</i> (Italië) banaan (Peru)	<b>PAKKET C</b> (€14,50 / groot) asperge <i>Groen</i> ('t Wels Eynd) bloemkool (Vandamme W.) chinese kool ('t Rusthof) wortel* ('t Rusthof) courgette* ('t Rusthof) sla <i>Eikenblad</i> (DWM)	<b>PAKKET F</b> (€8,50 / blauw) aardbei (Vandamme W.) sinaas <i>Valencia</i> (Italië) appel <i>Greenstar</i> (Nederland) banaan (Peru)
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

\* = in omschakeling naar biologische teelt

**Vooruitblik week 22 Website woensdag vanaf 18u**

**KOFFIEHUIS VZW TRAFIEK IN DE BRUGSE POORT** krijgt deze week de eerste biopakketten over de vloer. Onze gele vrachtwagen zal dus ook in die buurt op regelmatige basis te bespeuren zijn. 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.

**FEEST IN DE GROENE VALLEI!** Op zaterdag 24 mei is er in de dreef langs de Nieuwe Wandeling doorlopend rommelmarkt vanaf 14u en wordt er café gehouden. Om 15u is er kindershow. Er zijn ook enkele optredens: Michel De Bruyne (accordeon 14u30); François (Franstalige pop 16u30); Trio Confusion (no jazz 18u); Zoeners (ska 19u30) en Humble Grumble (rock 21u). Een Groene Vallei schotel wordt geserveerd vanaf 19u. Park Groene Vallei, Nieuwe Wandeling, Gent.

**ASPERGE** (*Asparagus officinalis*) behoort tot de familie van de liliaceae. Het is een struikachtige meerjarige plant, die bij een juiste behandeling vanuit haar houtachtige wortelstokken nieuwe scheuten vormt die geteeld worden als groente. Witte asperges zijn in opgehoogde grondbedden gegroeid en zo uit het licht gehouden, groene asperges hebben wel de zon gezien. De vroegste oorsprong moet waarschijnlijk gezocht worden in Oost - Europa. Vandaar zou de plant zich verspreid hebben over Klein - Azië en het Middellandse Zeegebied. In de piramide van Sakkata zijn afbeeldingen gevonden van asperge als offergaven, die vermoedelijk van 3000 jaar v. Chr. dateren. Oorspronkelijk aangewend voor medicinale krachten werd de asperge pas veel later toegepast in de culinaire sector. Groene asperges hoeven niet geschild te worden. Eventueel van dikke asperges het onderste stukje wel schillen. Snij het onderste houtige gedeelte eraf. Kook asperges afhankelijk van hun dikte 5 tot 12' in kokend water met wat zout gaar. Controleer de gaarheid door in het dikste gedeelte van de stengel te prikken. Kook eerder te kort dan te lang en laat goed uitlekken. De asperges kunnen enkele dagen bewaard worden door ze in een afgesloten plastic zak en / of overdekt met een natte handdoek in de koelkast te leggen.

### RECEPT 1: Aspergerisotto (<http://www.tournedos.nl>)

*Ingrediënten: 250 g groene asperges – 2 sjalotjes – 40 g boter – 300 g risottorijst – 1 dl witte wijn – 8 dl warme groentebouillon – 40 g Parmezaanse kaas – 150 g gerookte zalm*

Snij van de groene asperges het onderste stukje af en snij de asperges in stukjes van ± 3 cm. Hou ze apart. Snipper de sjalotjes. Verhit de boter en fruit de sjalotjes hierin 3'. Bak de risottorijst omscheppend op niet te hoog vuur 3' mee. Roerbak de groene asperges mee. Voeg de wijn toe en blijf roeren tot deze door de rijst is opgenomen. Schenk de bouillon er in gedeelten bij en laat de rijst zo in 20' gaar worden. Voeg pas nieuwe bouillon toe als de vorige door de rijst is opgenomen en zet het vuur niet te hoog. Blijf roeren. Rasp de helft van de Parmezaanse kaas en roer deze door de risotto. Voeg naar smaak peper toe. Schaaf van de rest van de kaas mooie flinters. Snij de zalm in repen en warm die in de risotto mee. Schep de risotto op de borden en garneer met de kaasflinters.

### RECEPT 2: Kabeljauw met ham, asperges, tijm en aardappelpuree (<http://het.gastronomen.net>)

*Ingrediënten: 4 kabeljauwfilets – 4 el pesto – grofgemalen zwarte peper en zeezout – 6 takjes verse tijm – 150 g sneetjes rauwe ham van 2 mm dik – olijfolie – 1 bot groene asperges – sap van 2 limoenen – een scheutje sojasaus – luchtige aardappelpuree*

Maak de kabeljauwfilets schoon en zorg ervoor dat alle vliezen zijn verwijderd. Die worden tijdens het garen immers taai en vlezig. Wrijf de vis in met pesto en kruid met peper en zout. Versnipper er de helft van de tijmblaadjes over en rol op in rauwe ham. Schik in een met olijfolie ingewreven schotel, leg er de rest van de takjes tijm op en bak gedurende 15' in een oven van 200°C. Schil de asperges voor drie vierde en snij ze schuin in stukken van 6 cm. Bak ze krokant in olijfolie, kruid met peper en zout en laat even uitlekken. Haal de vis uit de oven en de schotel. Deglaceer de schotel met het limoensap en een scheutje sojasaus. Roer goed los en kruid met peper. Schik eerst de puree op de borden en daarop de asperges. Verdeel er de in stukken gesneden vis over en werk af met de saus en takjes tijm.

– Viola –