

# Bio pakket

## infobrief week 22



Astene, dinsdag 27 mei 2008

Beste abonnee,

Ontmoet en groet: Hilde, onze coördinator. Donderdagavond zit zij, tussen 17u en 20u, in ons depot in de K. L. Dierickxstraat 31 in Gent. Iedereen is welkom voor een babbel en een glaasje appelsap. Bovendien ontvangt u een kleine attentie én kan u in de toekomst een gezicht plakken op uw pakket.

<b>PAKKET A</b> (€8,50 / grijs) sluimerwt (DWM) <u>of</u> snijboon (België) ijsbergsla (De Groene Grond) koolrabi (DWM) warmoes (Loca Labora) aubergine (Vermeulen Ph.)	<b>PAKKET B</b> (€11,50 / groen) sluimerwt (DWM) <u>of</u> snijboon (België) ijsbergsla (De Groene Grond) koolrabi (DWM) warmoes (Loca Labora) komkommer (Vermeulen Ph.) kiwi (Chili) banaan (Peru)	<b>PAKKET C</b> (€14,50 / groot) sluimerwt (DWM) <u>of</u> snijboon (België) ijsbergsla (De Groene Grond) koolrabi (DWM) warmoes (Loca Labora) aubergine (Vermeulen Ph.) komkommer (Vermeulen Ph.) tomaat (Vermeulen Ph.)	<b>PAKKET F</b> (€8,50 / blauw) kiwi (Chili) banaan (Peru) appel <i>Greenstar</i> (Nederland) pompelmoes roze (Mexico) avocado (Spanje) <b>Vooruitblik week 23 Website</b> <i>woensdag vanaf 18u</i>
---	---	---	---

**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. **Vrijdag 13 juni** staan we op de biomarkt (Groentenmarkt Gent) en vanaf **11 juni** zijn we te lezen in zone 09.

**KOFFIEHUIS VZW TRAFIEK IN DE BRUGSE POORT** is vorige week als depot gestart. Deze week kunnen we daar al 16 pakketten afleveren. En er is nog plaats voor heel wat meer. Afhalen kan op **woensdag tussen 16u en 21u**. Het koffiehuis ligt in het Pierkespark, Haspelstraat 37 in Gent.

**DE AVOCADO'S** zijn nog niet rijp. Gelukkig rijpen deze nog na bij kamertemperatuur. Het rijpingsproces kunt u versnellen door de vrucht in een plastic zak te stoppen samen met een appel, peer of banaan. Deze vruchten staan ethyleengas af, wat de rijping van een avocado bevordert. Bewaar de plastic zak bij kamertemperatuur.

**BONEN** zijn er in veel soorten, maten en kleuren: sperziebonen, snijbonen, tuinbonen, peultjes, haricots verts... De boon is eeuwig, tijdloos en gezond. Bonen staan ook symbool voor nieuw leven, daarom worden bij geboorten vaak suikerbonen gegeven. Bonen waren ook het basiseiwit, zeg maar de biefstuk van de gewone man. Vandaar de talrijke volksspreuken en gezegden. Voor spek en bonen meedoen, zijn eigen boontjes doppen, en komt Boontje nog altijd niet om zijn loontje?

Erwten zijn peulvruchten van het bonenras *Pisum* waarvan de peulen vijf tot vijftien centimeter lang kunnen worden. Elke peul bevat maximaal tien zaden, de eigenlijke erwten. Bekendst zijn de doperwt en de groene erwt. Ook de sluimerwt behoort tot de erwtenrassen. Bij deze soort, met niet of weinig ontwikkelde zaden, zijn de peulen mals genoeg om in hun geheel gegeten te worden. Deze peultjes zijn erg populair bij vegetariërs omwille van hun hoge voedingswaarde. Verwijder de uiteinden en de draden van de peultjes en was ze. Peultjes kan u blancheren, wokken, frituren of koud verwerken in salades. De kooktijd hangt af van de peultjes: hoe jonger de peultjes, hoe minder de kooktijd. Peultjes zijn hoogstens 2 tot 3 dagen houdbaar in de koelkast in een geperforeerde. U kan verse peultjes invriezen door ze eerst kort te blancheren.

Snijbonen, de naam zegt het zelf, worden in reepjes of stukjes gesneden voor de bereiding. Ze komen oorspronkelijk uit Zuid-Amerika, meer bepaald uit Argentinië. Vanaf de 16e eeuw werden ze in Europa geteeld. Verwijder met de vingers het steeltje bovenaan en eventueel ook de onderkant. Snijbonen worden in reepjes gesneden en daarna 15' gekookt of gestoomd tot ze beetbaar zijn. Meestal wordt een uitje toegevoegd. Zowel bij warme gerechten als in slaatjes te gebruiken. Snijbonen kunnen gemakkelijk vijf dagen in de koelkast bewaard worden, idealiter verpakt in een gesloten papieren zak.

**RECEPT 1:** Salade van koolrabi, wortel en peultjes (<http://www.vegetarisme.be>)

*Ingrediënten: 200 g peultjes – 100 g wortels – 200 g koolrabi – 1 teentje knoflook (uitgeperst) – 1 el sojanaise – 0,5 citroen (geperst) – 2 el olie – 1 el appeldiksap – 2 el gistvlokken – 1 el geroosterd sesamzaadjes – verse peterselie (of selderij)*

Kook de peultjes heel kort op hoog vuur. Snij de wortel en koolrabi in kleine blokjes. Maak een sausje van de overige ingrediënten en meng dit door de groenten. Garneren met peterselie of selderij en eventueel alfalfa of andere kiemgroenten.

**RECEPT 2:** Thais soepje met peultjes, snijbonen en tofoe (<http://het.gastronomen.net>)

*Ingrediënten: 100 g snijbonen – 100 g peultjes – 100 g groene aspergepunten – plantaardige olie – engelenhaar – 100 g tofoe – 1/2 el bloem – 1 teen knoflook – 1 stukje gember – 1 el vissaus / Voor de bouillon: 8 dl groente- of kippenbouillon – 2 el vissaus – sap van 1 limoen – 1 rood pepertje – 2 stengels citroengras – 1 bosje koriander*

Maak eerst de soep: doe de bouillon in een pan met de vissaus en het limoensap. Snij het pepertje en citroengras in ringen. Snij de steeltjes van de koriander (bewaar de blaadjes voor een ander gerecht). Voeg deze ingrediënten toe aan de pan en breng aan de kook. Draai het vuur lager en hou warm. Was de groenten en snij de snijbonen in ruitjes. Blancheer de groenten afzonderlijk 1' in gezouten water. Frituur een beetje engelenhaar in hete olie en laat uitlekken op keukenpapier. Snij de tofoe in blokjes en dep ze droog met keukenpapier. Wentel de tofoe in bloem en bak de blokjes goudbruin en krokant in hete olie. Laat uitlekken op keukenpapier. Hak de knoflook en gember fijn. Verhit enkele eetlepels olie in een grote pan of wok en roerbak de knoflook en gember enkele seconden. Voeg de groenten toe en roerbak op hoog vuur tot de groenten beginnen te karameliseren. Kruid met de vissaus. Verdeel de groenten over vier borden en lepel er wat soep over. Werk af met de tofoeblokjes, korianderblaadjes en engelenhaar.

– Viola–