

Bio pakket

infobrief week 23



Astene, dinsdag 3 juni 2008

Beste abonnee,

We hebben interessante annuleringsalternatieven ontvangen, waarvoor dank. We werken dit in sneltempo verder uit. Onze boeren hebben inmiddels een tunnel heropgebouwd en ze maken zich op voor de bioweek en grote oogsten.

PAKKET A (€8,50 / grijs) salie (DWM) warmoes (DWM) witte kool / spitskool (Nederland / België) wortel ('t Rusthof) witloof (Nederland)	PAKKET B (€11,50 / groen) salie (DWM) warmoes (DWM) witte kool / spitskool (Nederland / België) wortel ('t Rusthof) witloof (Nederland) meloen <i>Galia</i> (Spanje) appel <i>Jonagored</i> (Reinroods)	PAKKET C (€14,50 / groot) salie (DWM) warmoes (DWM) witte kool / spitskool (Nederland / België) wortel ('t Rusthof) witloof (Nederland) sla <i>Romeinse</i> (Hebben D.) snijsboon ('t Rusthof)	PAKKET F (€8,50 / blauw) meloen <i>Galia</i> (Spanje) sinaas <i>Valencia</i> (Italië) appel <i>Jonagored</i> (Reinroods) abrikoos (Spanje)
---	--	---	---

Vooruitblik week 24 Website
woensdag vanaf 18u

DEPOTNIEUWS: Enkele weken geleden kondigden wij u een koffiehuis aan als nieuw depot. Nu hebben we opnieuw een vers afhaalpunt in het vooruitzicht: **Eetkaffee Multatuli**. Het bevindt zich in het Van Crombrugge gebouw gelegen aan de Leie in hartje Gent. Exact adres: Huidevetterskaai 40. Vanaf volgende (bio)week leveren we daar op woensdag. Afhalen kan tussen 16u en 22u.

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. Indien u niet genoeg kan krijgen van bio, vindt u talrijke activiteiten in Vlaanderen op <http://www.bioweek.be>. Dus graag tot 7, 11 of 13 of elders!

SALIE (*Salvia officinalis*) is een plant die inheems is in Zuid - Europa, waar ze te vinden is op zonnige berghellingen. Ze werd al vroeg gecultiveerd, mede omwille van haar mooie bloemen en lekkere geur. In de middeleeuwen werd ze door kloosterorden over de rest van Europa verspreid. De Romeinen hadden het al over de 'Salvia salvatrix', de genezende Salie, waarbij 'salvia' afgeleid is van 'salvere', genezen. En 'officinalis' wijst er op dat de plant een lange historie als medicinaal kruid achter zich heeft, want verwijst naar de 'officina', de werkplaats van de 'kruidenbroeder' in de kloosters, een woord dat nu nog gebruikt wordt voor het labo van een apotheek. Artsen in de oudheid prezen de genezende en sterkende eigenschappen van salie, zowel voor het lichaam als voor de geest. In oude kruidenboeken wordt salie vaak beschreven als een geestelijke stimulator. 'Salie is bijzonder goed voor het hoofd en de hersenen, het verlevendigt de zintuigen en het geheugen.' Salie werd en wordt dus op een groot aantal manier gebruikt. Om insecten uit de linnenkast te verjagen legt u er gedroogde saliebladeren in. Om een kamer te desinfecteren kunt u een pan met saliebladeren en water opzetten. De damp doet de rest. Met salieblaadjes, vers of gedroogd, kruidt u vooral vlees- of visgerechten, ook soepen, stoofschotels en sauzen. Salie maakt vet eten licht verteerbaar. Best niet overdrijven, want de kamferachtige smaak overheerst snel de andere ingrediënten. Voeg salie pas aan het einde van de kooktijd toe, anders gaat het aroma verloren. Probeer ook eens salie in pompoensoep, kaassaus, bij bonen of erwten. Bij paling is salie erg lekker, een andere naam voor salie is trouwens palingkruid. U kunt gedroogde salie ongeveer 1 jaar luchtdicht verpakt bewaren zonder dat het aroma verloren gaat.

RECEPT 1: Aardappelpuree met knoflook en salie (<http://www.jerryke.be>)

Ingrediënten: 750 g aardappelen – 6 teentjes knoflook – 5 el olijfolie – 1 tl zeer fijngehakte salie – 1 dl zure room – 2 tl mosterd – 2 el fijngehakte peterselie – zout

Schil de aardappelen en kook ze in ca. 20' gaar. Giet het vocht af. Pel ondertussen de knoflook en snij ze in zeer dunne plakjes. Verhit de olie en bak hierin de plakjes knoflook goudbruin. Voeg de salie toe en zet het vuur af. Stamp de warme aardappelen fijn en roer de zure room, de mosterd, de peterselie en de olie met de gebakken knoflook en salie erdoor. Breng de aardappelpuree op smaak met een snufje zout.

RECEPT 2: Slakkenboter (<http://www.xquis.com>)

Ingrediënten: 250 g roomboter – peper – 2 sjalotjes – 2 el peterselie (fijngehakt) – 1 el kervel (fijngehakt) – 4 blaadjes salie – 5 teentjes knoflook – 0.5 dl wijn (wit/droog)

De boter zachtroeren en mengen met de fijngehakte kruiden en de geraspte sjalot. Kruiden met peper. De geperste knoflook en de witte wijn toevoegen en alles roeren tot een gladde massa. Even laten rusten voor gebruik. Slakkenboter is uitstekend bij weekdieren, maar past ook bij rood vlees of groenten.

RECEPT 3: Saltimbocca (<http://het.gastronomen.net>)

Ingrediënten: 4 kalfslapjes (elk +/- 80 g) – 4 salieblaadjes – 4 fijne sneetje parmaham – 2 el witte wijn – olijfolie – peper

Leg de kalfslapjes op een werkblad. Breng op smaak met peper, maar gebruik geen zout. Leg een sneetje parmaham en een salieblaadje op elk kalfslapje. Hou de ingrediënten samen met een tandenstoker of een satéstokje. Verhit een beetje olie in een pan. Matig het vuur en leg de saltimbocca in de vetstof. Laat beide zijden gedurende 5' goudgeel bakken. Begin met de kant van de ham. Neem de saltimbocca uit de pan en hou warm. Blus de pan met een beetje water en doe er 2 lepels witte wijn in. Breng aan de kook op een heet vuur intussen verder roerend met een houten lepel. Leg de saltimbocca op een serveerschaal en giet de saus erover. Dien op met spaghetti, olijfolie en salie.

– Viola–