

Bio pakket

infobrief week 24



Astene, dinsdag 10 juni 2008

Beste abonnee,

De samenstelling van het pakket is iets waar er regelmatig vragen over komen. Daarom in een notendop ons recept. U betaalt bv. 8.50€ Hiervan storten wij 6% BTW door. Van de overblijvende 7.99€ kopen wij voor een vast bedrag aan. Ons aankoopbedrag blijft week in week uit hetzelfde. Hoe komt het dan dat er de ene week meer in uw pakket zit dan de andere week? Omdat de vraagprijs van boeren wel varieert. En natuurlijk kunnen we geen appels met peren vergelijken want de ene soort groente/fruit is duurder dan de andere soort. Dit gezegd zijnde: geniet van volgende interessante vulling.

PAKKET A (€8,50 / grijs) sla <i>Eikenblad</i> (DWM) komkommer (Vermeulen P.) tomaat (Vermeulen P.) asperge <i>Wit</i> ('t Wels Eynd) courgette ('t Rusthof)	PAKKET B (€11,50 / groen) sla <i>Eikenblad</i> (DWM) komkommer (Vermeulen P.) tomaat (Vermeulen P.) asperge <i>Wit</i> ('t Wels Eynd) courgette ('t Rusthof) mango (Mali) banaan (Dom. Rep.) kiwi (Chili)	PAKKET C (€14,50 / groot) sla <i>Eikenblad</i> (DWM) komkommer (Vermeulen P.) tomaat (Vermeulen P.) asperge <i>Wit</i> ('t Wels Eynd) courgette ('t Rusthof) aubergine (Vermeulen P.) selder <i>Groen</i> ('t Rusthof)	PAKKET F (€8,50 / blauw) mango (Mali) banaan (Dom. Rep.) rabarber (Hanssens P.) kiwi (Chili) aardbei (Vandamme W.) Vooruitblik week 25 Website <i>woensdag vanaf 18u</i>
---	--	--	---

EETKAFFEE MULTATULI start deze week als afhaalpunt voor onze pakketten. Het eetkaffee bevindt zich in het Van Crombrugge gebouw gelegen aan de Leie in hartje Gent. Exact adres: Huidevetterskaai 40. We leveren daar op woensdag. Afhalen kan tussen 16u en 22u.

DOE DE BIOWEEK loopt deze week. Zaterdag kon u bij ons open winkelen. Vanaf **11 juni** zijn we te lezen in zone 09. **Vrijdag 13 juni** staan we op de biomarkt (Groentenmarkt Gent). Indien u niet genoeg kan krijgen van bio vindt u nog talrijke activiteiten in Vlaanderen op <http://www.bioweek.be>. Dus graag tot 11, 13 of elders!

GENT VOOR TIBET 2008 Op vrijdag 13 en zaterdag 14 juni is Geshe Pema Dorjee, vriend en naaste medewerker van de Dalai Lama, weer te gast bij 'De Vieze Gasten'. Voor de vijfde keer wordt er een benefiet georganiseerd voor zijn projecten ten voordele van de Tibetaanse vluchtelingen. Vele vrienden - muzikanten geven hierbij het beste van zichzelf en zorgen voor een gevarieerd programma. Op zondag 15 juni is er koffie - theebrans met Pema Dorjee in koffiehuis Trafiek over Boeddhisme, de Tibetaanse problematiek en actuele onderwerpen. Meer info en het volledig programma vindt u op <http://www.deviezegasten.org/activiteiten.htm#TIBET>.

SLA is heel kwetsbaar omdat het voor een groot gedeelte uit water bestaat. Verbruik deze groente dus zo vlug mogelijk. Als u niet alles in 1 keer kan opkrijgen, pluk dan enkel de bladeren af die u nodig hebt. Snij de krop dus niet in stukken. Wickel het overschot in een keukenhanddoek. Zo ingewikkeld blijft de sla nog een kleine week goed in de koelkast.

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 wellicht 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. De dikke asperges moeten langer koken dan de dunne, en ze hebben ook een taaiere buitenschil. Gebruik eventueel een dunschiller om de houtige delen weg te schillen. 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: Asperge met bieslook en tomaat (recept van Fredrick Annie)

Ingrediënten: bussel asperges – 2 tomaten – 2 eieren – bieslook – yoghurt – mayonaise – peper

De asperges koken en laten afkoelen. De eieren hard koken. Maak een sausje met yoghurt en mayonaise (3 op 1 of naar keuze). Doe er heel wat bieslook bij en een flinke draai peper. Snij de asperges in stukjes van een 4 tal cm en de tomaten in kleine hapjes. Meng dit onder het sausje. Prak de eieren fijn en strooi over het gerecht. Eventueel versierd met de blauwe bieslookbloemetjes is dit een parel van een maaltijdsalade.

RECEPT 2: Salade van eikenbladsla met scampi's, avocado, tuinkers en mierikswortel (<http://het.gastronomen.net>)

Ingrediënten: 12 kwarteleieren – 1 eikenbladsla – 250 g gekookte scampi's – 1 stengel bleekselderij – 1 bos tuinkers – 2 avocado's – 6 el geraspte mierikswortel – 2 dl room – peper & zout – sojasaus – arganiaolie

Kook de kwarteleieren hard in 5 minuten. Pel en snij middendoor. Schik de salade op de borden en verdeel er de eieren en scampi's over. Schil de bleekselderij en snij in repen. Schik op de salade, samen met de tuinkers en in plakken gesneden avocado. Meng de mierikswortel met de room, kruid met peper en sojasaus en lepel over de salade. Kruid het geheel met peper en zout en lepel er enkele druppels arganiaolie over.

– Viola–