

# Bio pakket

## infobrief week 26



Astene, dinsdag 24 juni 2008

Beste abonnee,

Met een krop in de keel melden onze boeren u dat hun sla mogelijk wat bruine randen heeft. Dit doet zich voor wanneer het jonge kropje achtereenvolgens periodes van droogte en nattigheid heeft doorgemaakt. Wij willen deze sla niet met het badwater weggooien. Immers, aan de smaak scheelt er niets. U krijgt deze sla aan een zonneprikje en hopelijk heeft iedereen binnenkort bruine randjes.

<b>PAKKET A</b> (€8,50 / grijs) sla <i>Mix</i> (DWM) tomaat (Vermeulen P.) spinazie (DWM) rode biet (Spanje) venkel <i>met loof</i> (De Leener J.P.)	<b>PAKKET B</b> (€11,50 / groen) sla <i>Mix</i> (DWM) tomaat (Vermeulen P.) spinazie (DWM) rode biet (Spanje) warmoes (DWM) meloen <i>Galia</i> (Spanje) kiwi (Nieuw-Zeeland)	<b>PAKKET C</b> (€14,50 / groot) sla <i>Mix</i> (DWM) tomaat (Vermeulen P.) spinazie (DWM) venkel <i>met loof</i> (De Leener J.P.) basilicum (DWM) komkommer (Vermeulen P.) prei (DWM)	<b>PAKKET F</b> (€8,50 / blauw) meloen <i>Galia</i> (Spanje) kiwi (Nieuw-Zeeland) stekelbes (Pur Fruit) ananas (Costa Rica)  <b>Vooruitblik week 27 Website</b> <i>woensdag vanaf 18u</i>
--	--	---	--

### VERLOFREGELING AFHAALPUNTEN

**Depot Merelbeke:** Deze week 26 en volgende week op dinsdag 1 juli (week 27) is het depot in Merelbeke (Hundelgemsesteenweg 652 ) gesloten. Uitzonderlijk kunt u in beide weken het pakket afhalen bij Stefanie Botte, Dr. O. de Gruyterstraat 10 ( aan de overkant van de Hundelgemsesteenweg, straatje recht tegenover de Colruyt ), 9820 Merelbeke, tel. 0497-970470. Afhaaluren blijven dezelfde, namelijk tussen 16u30 - 19u.

**TamTam, Ahornlaan 3 in Mariakerke** is volgende week 27 met levering op donderdag 3 juli gesloten. Alle pakketten worden die week overgeheveld naar het afhaalpunt in Oxfam Wereldwinkel in de Brugsesteenweg 526 in Mariakerke. Let op, hier gelden andere afhaaluren, meer bepaald van 17u tot 19u.

**De Spinnekop** is vanaf volgende week gesloten. Tijdens de vakantieweken kan u uw pakket enkel afhalen op dinsdag tussen 18u en 21u.

**APERITIEFCONCERT VOOR OXFAM** Het laatste weekend van augustus is het de Oxfam Trailwalker. Teams van 4 wandelen 100 kilometer in 30 uur. Bedoeling is dat de teams zich hiervoor laten sponsoren, hetgeen bij Oxfam centen binnenbrengt dewelke zij gebruiken ter ondersteuning van diverse projecten in het Zuiden. Bij het team Kot Conscience staat de teller ondertussen op 1180 € en dat is niet genoeg om te mogen vertrekken. Dus steekt Kot Conscience ook hier een tandje bij: Zondagmorgen 29 juni organiseren ze in Baarle een aperitiefconcert ten huize Spelier (Baarledorpstraat 84, 9031 Drongen). Er wordt gestart om 11 uur ze maken er met veel volk hopelijk een fijne middag van. Er wordt voor muziek en een lekkere aperitief gezorgd en ze rekenen erop dat ieder hiervoor een milde bijdrage geeft zodat de teller tegen het eind van de dag een flink eind aangedikt is. U kan niet komen en u wenst toch een bijdrage te doen? Surf dan zeker naar <http://www.ikwilhelpen.be/pp/action.php?ps=b57256255418cbd083dcf3c172e7fa52>

**RECEPT 1:** Spaanse knoflooksoep met sla (<http://www.soep-recepten.nl>)

*Ingrediënten: 6 teentjes knoflook – 1 krop verse sla – 1 flinke aardappel – 1 l groentebouillon – 1 tl kerriepoeder – olijfolie – 2 el kervel, fijngesnippert – peper en zout*

Haal de buitenste bladeren van de sla en snij ze grof. Pel de knoflook, verwijder de groene kern en hak fijn. Stooft de knoflook in een flinke scheut olijfolie en breng op smaak met peper, zout en kerriepoeder. Voeg ook de grofgesneden sla en aardappel toe en blus vervolgens met de bouillon. Laat afgedekt ongeveer 30' pruttelen. Mix de soep glad. Snij de overgebleven slaharten in 4 gelijke stukken en stooft ze even aan in olijfolie.

**RECEPT 2:** Gevulde tomaat op zijn Provençaals (Velt, 1998)

*Ingrediënten: 2 of 3 tomaten – 1 of 2 courgettes – 1 kleine ui – 1 teentje look – 50 g verse geitenkaas – 2 el olijfolie – 1 tl verse basilicum, fijngehakt – snuifje rozemarijnpoeder – snuifje tijm – zout & peper*

Snij het bovenste kapje van de ongeschilde tomaten, hol ze een weinig uit en verwijder de pitten zoveel mogelijk. Zorg ervoor dat de tomaten stevig staan, snij zonodig een klein stukje van de onderkant. Plaats de tomaten ca. 5' in een ingeoliede ovenschaal in de oven op ca. 180°C. Snij de courgettes in heel kleine stukjes. Snipper de ui en fruit het samen met de look in de olie. Voeg courgettes en de kruiden toe en laat zachtjes gaar stoven. Haal de pan van het vuur. Prak de geitenkaas fijn en meng met de gare groenten. Breng goed op smaak. Vul de tomaten met dit mengsel en plaats opnieuw ongeveer 5' in de oven.

**RECEPT 3:** Risotto met tonijn, spinazie en tomaat (<http://www.tournedos.nl>)

*Ingrediënten: 300 g risottorijst – 1 fijngehakte ui – 1 fijngehakt teentje knoflook – 40 g boter – 9 dl tomaten- of kruidenbouillon – 300 g panklare spinazie – 4 ontvelde tomaten in parten – 2 blikjes tonijn op water – peper – 40 g geraspte Parmezaanse kaas*

Fruit de ui en de knoflook zachtjes 3' in de boter. Roer de risottorijst erdoor en bak de korrels mee tot ze rondom met boter zijn bedekt. Voeg de bouillon toe en breng dit op middelhoog vuur al roerend aan de kook. Kook de rijst, onder af en toe roeren, zachtjes ± 15'. Schep er deel voor deel de spinazie door. Schep, als de spinazie geslonken is, de tomaten erdoor. Breng alles aan de kook en kook de rijst nog zachtjes 8'. Breng pittig op smaak met peper en verdeel de tonijn over de risotto. Serveer de Parmezaanse kaas er apart bij.

– Viola –