

# Bio pakket

## infobrief week 27



Astene, dinsdag 1 juli 2008

Beste abonnee,

Verlofregeling afhaalpunten en recepten: lees aandachtig het eerste zodat u zeker het tweede kan klaarmaken.

<b>PAKKET A</b> (€8,50 / grijs) bleekselderij (DWM) radijs (DWM) sla <i>Batavia</i> (DWM) broccoli (Mouton J.P.) snijboon (DWM) basilicum (DWM)	<b>PAKKET B</b> (€11,50 / groen) bleekselderij (DWM) radijs (DWM) sla <i>Batavia</i> (DWM) broccoli (Mouton J.P.) courgette ('t Rusthof) sojascheuten / luzerne (Nederland) blauwe bes (Pur Fruit) banaan (Dom. Rep.)	<b>PAKKET C</b> (€14,50 / groot) bleekselderij (DWM) radijs (DWM) sla <i>Batavia</i> (DWM) broccoli (Mouton J.P.) snijboon (DWM) courgette (DWM) sojascheuten / luzerne (Nederland) koolrabi (DWM)	<b>PAKKET F</b> (€8,50 / blauw) blauwe bes (Pur Fruit) banaan (Dom. Rep.) watermeloen (Spanje) abrikoos (Spanje)
---	---	--	--

**Vooruitblik week 28 Website**  
woensdag vanaf 18u

**VERLOFREGELING AFHAALPUNTEN** (update week 27): **Gelieve afhaaluren en -dagen te respecteren. Heel wat deponhouders zijn met vakantie en hun vervangers houden zich strikt aan de vooropgestelde afhaaluren.**

**Depot Merelbeke:** Deze week is het depot in Merelbeke (Hundelgemsesteenweg 652 ) gesloten. U kan 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. Volgende week is uw vertrouwd depot opnieuw open, echter zonder uw vertrouwde deponhoudster. Er is een interim - deponhoudster aangesteld. Haal dus strikt uw pakket af tussen 16u30 en 19u, anders is het verloren.

**TamTam, Ahornlaan 3 in Mariakerke** is deze week gesloten. Alle pakketten worden 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.

**Lunchcafé Walry** is vanaf vrijdag 11 juli gesloten. Op donderdag 10 juli wordt er nog geleverd. Het pakket dient dus zeker op donderdag afgehaald worden. De regeling voor het afhalen tijdens de verlofweken van het depot volgt later.

**De Spinnekop** is deze week en volgende week wel nog open. De info van vorige week was foutief. U kan dus nog 2 weken genieten van de heel ruime afhaalmomenten. Het café is toe van vrijdag 11/7 tot zondag 14 september.

**RECEPT 1:** Roergebakken tofu met kiemgroente (<http://www.odin.nl>)

*Ingrediënten: 150 g tofu – 3 el sojasaus – 3 el olie – 1 middelgrote ui – 125 g wortels – 3 stengels bleekselderij – 1 middelgrote groene paprika – 125 g champignons – 125 g gemengde kiemgroente*

Snij de tofu in dobbelsteentjes en laat (bijvoorkeur enkele uren) marineren in de sojasaus. Verhit de olie in een grote pan en bak daarin de fijngehakte ui. Snij de wortels in lange dunne repen en voeg ze toe. Roer goed. Zet het vuur laag, leg het deksel gedeeltelijk op de pan en laat circa 10' zachtjes koken. Roer af en toe even door. Hak de bleekselderij in kleine stukjes en bak die ongeveer 5' mee. Snij de paprika in de lengte in dunne repen en bak die 10' mee. Snij de champignons doormidden en roer ze met de tofu in sojasaus door de groenten in de pan. Voeg tenslotte de kiemgroente toe en laat die nog 2 tot 3' meebakken. Serveer met rijst of gekookte graan naar wens.

**RECEPT 2:** Tonijnsalade met selderij, avocado en limoen (<http://www.koekkroniek.be>)

*Ingrediënten: 1 uitgelekt blik tonijn op olie – 2 stengels bleekselderij – 4 blaadjes bladselder – 1 avocado – 1 limoen – 2 à 3 el limoensap – 200 g gemengde sla – 1 teentje knoflook – 4 sneetjes oud witbrood – 2 el olijfolie – 2 el melk – 4 el mayonaise – 1/4 tl cayennepeper / Voor de dressing: 1 el witte wijnazijn – 3 el olijfolie – (versgemalen) peper en zout*

Schil het teentje knoflook en pers het fijn. Vermeng de knoflook, cayennepeper en melk in een kom. Schil de avocado, halveer ze, snij het vruchtvlees in blokjes en bedruip het met het limoensap. Ontkorst de sneetjes brood en snij ze in kleine blokjes. Verhit de olie in een pan en laat de blokjes brood hier even in bakken. Was de bleek- en bladselder en snij ze in fijne stukjes. Schep in een schaal de blokjes brood, avocado, bleekselderij, bladselderij, tonijn en mayonaise door elkaar. Voeg het melkmengsel en 1 tot 2 el limoensap toe en meng alles voorzichtig door mekaar. Laat de salade minstens gedurende een uur in de koelkast staan. Vermeng voor de dressing de olie, azijn, peper en zout in een kommetje. Vermeng de dressing met de blaadjes sla en schik ze in 4 kommen. Verdeel de avocadosalade hierover en garneer met stukjes limoen.

**RECEPT 3:** Pasta met zalm en tomaten (<http://www.smulweb.nl>)

*Ingrediënten: 4 sjalotten – 2 knoflooktenen – halve bleekselderij – 1 kleine courgette – 8 ontvelde tomaten – 30 g verse gember – 1 bosje basilicum – 6 el olijfolie – verse peper – zout – oregano – 50 ml witte wijn – 150 ml slagroom – 500 g zalmfilet zonder vel – 500 g tagliatelle*

Sjalotten klein snijden, bleekselderij en courgette schillen en in kleine blokjes snijden, tomaten in vieren snijden, gember schillen en basilicum in smalle reepjes snijden. In een pan 3 el olijfolie doen en de sjalotjes er in aanbakken. Courgette tomaten en bleekselderij erbij doen en knoflook en gember uitpersen en erbij doen. Voeg peper en zout en oregano toe en laat met deksel op de pan 20' pruttelen. Deksel eraf nemen en de tomaten met een vork klein maken, nog 2' laten pruttelen, room erbij doen samen met de basilicum. In een tweede pan de zalmfilet in 3 el olijfolie aan beide kanten snel aanbraden, zo dat er een korstje ontstaat en de vis van binnen nog een beetje rauw is. Peper en zout op de vis doen en uit de pan nemen. Maak met een vork de vis klein en voeg deze bij de groentemassa. Laat nog 5' pruttelen. De tagliatelle beetgaar koken, en met de tomaten groenten vis serveren.

– Viola–