

Bio pakket

infobrief week 28



Astene, dinsdag 8 juli 2008

Beste abonnee,

Feest op 13 september, gelukkig eerst nog heel wat vakantie. Lees dus zeker de verlofregeling van misschien wel uw depot.

PAKKET A (€8,50 / grijs) snijboon (DWM) radijs (DWM) selder <i>groen</i> (DWM) tomaat <i>mix</i> (Vermeulen P.) sla <i>Batavia</i> (DWM)	PAKKET B (€11,50 / groen) snijboon (DWM) radijs (DWM) selder <i>groen</i> (DWM) tomaat <i>mix</i> (Vermeulen P.) andijvie (DWM) blauwe bes (Pur Fruit) citroen (Italië)	PAKKET C (€14,50 / groot) snijboon (DWM) radijs (DWM) selder <i>groen</i> (DWM) tomaat <i>mix</i> (Vermeulen P.) sla <i>Batavia</i> (DWM) prei (DWM) andijvie (DWM)	PAKKET F (€8,50 / blauw) blauwe bes (Pur Fruit) meloen <i>Galia</i> (Spanje) citroen (Italië) kers (De Drie Wilgen)
--	---	---	--

Vooruitblik week 29 Website
woensdag vanaf 18u

VERLOFREGELING AFHAALPUNTEN (update week 28): **Gelieve afhaaluren en -dagen te respecteren. Heel wat deponhouders zijn met vakantie en hun vervangers houden zich strikt aan de vooropgestelde afhaaluren.**

Depot Merelbeke: u kan uw pakket vanaf deze week weer afhalen in de Hundelgemsesteenweg 652. Dit dient strikt te gebeuren tussen 16u30 en 19u, anders zal uw pakket jammer genoeg verloren zijn.

Lunchcafé Walry is vanaf aanstaande vrijdag 11 juli gesloten. Op donderdag 10 juli wordt er een laatste keer geleverd. Het pakket dient dus zeker op donderdag (uiterlijk om 18u) afgehaald te worden. De pakketten worden vanaf donderdag 17 juli (week 29) t/m donderdag 14/8 (week 33) overgeheveld naar het afhaalpunt in de Voskenslaan 71. Afhalen dient daar te gebeuren in de garagepoort op donderdag tussen 17u en 20u.

Koffiehuys Trafiek is gesloten van 14/7 tot en met 31/7. Dat betekent dat u in week 29, 30 en 31 uw koffie elders zal moeten drinken. Voor uw pakket kan u terecht in De Spinnekop, Einde Were 44, enkel op dinsdag tussen 18u en 21u.

De Spinnekop is nog luttele dagen open. Vanaf volgende week 29 tot en met week 37 is het café gesloten en kan u dus uw pakket enkel bekomen op dinsdag tussen 18u en 21u.

Origin'O is vanaf 21/7 (week 30) tot en met 2/8 (week 31) enkel open van 9u tot 13u. U zal dus enkel in de voormiddag uw pakket kunnen afhalen want in de namiddag zal u voor een gesloten deur staan.

Het Gouden Hoofd is gesloten tijdens de Gentse feesten. Daarom voorzien we in week 30 op woensdag 23/7 een pakkettenhostess in de gang van het café tussen 16u en 20u. Haal dus zeker op dat ene afhaalmoment uw pakket af.

Oxfam Wereldwinkel Mariakerke is gesloten tijdens de Gentse Feesten. In week 30 worden de pakketten van 24 juli op die dag afgeleverd bij de familie Maryns, Rijakker 29, Mariakerke. Afhaling tussen 17u en 20u.

DATUM FEEST DE WASSEDE MAAN: op 13 september hebben onze boeren een feest gepland. Formule en ingrediënten volgen later. Deze beperkte aankondiging zodat u alvast die datum kan vrijhouden.

OXFAM BENEFIEET HAPPENING: Tussen 10 en 13 juli viert solidariteit hoogtij in Wetteren. Het Voetvolk bundelt de krachten met verenigingen, muzikanten, kunstenaars, gemeentelijke instellingen en de Gemeente Wetteren zelf om een grote benefieethappening op te zetten ten voordele van Oxfam-Solidariteit. Zo is er o.a. Pasar Solidar. De Zeshoek, het plein tussen de Hekker- en de Molenstraat, wordt op 12 juli rond de middag omgetoverd tot een oergezellige en bijzonder interessante Noord-Zuid en Biomarkt met mondiale allures. Belgische Noord-Zuidprojecten worden er voorgesteld. U kunt er tussen 13u en 19u deelnemen aan workshops en proeven van biovoeding, schone kleren, blijde bloemen, nog blijere bijen, ethisch bankieren, Latijns-Amerikaanse juwelen, etc.. De GROS zorgt er bovendien voor kindersanimatie. Daarnaast is er ook Art Solidar en Concar Solidar. Surf zeker naar <http://www.hetvoetvolk.be> voor het volledige programma.

RECEPT 1: Mignonnettes met groenten in bladerdeeg (<http://www.xquis.com>)

Ingrediënten: 4 mignonnettes – 0.5 rode en gele paprika – 0.5 courgette – 200 g snijbonen – 2 tomaten – 1 ui – 1 takje tijm – 1 blaadje laurier – 1 teentje knoflook – 4 cl olijfolie – peper & zout – 150 g bladerdeeg – 1 eierdooier – 2 el peterselie – 0.5 dl droge witte wijn – 30 g bakboter – 50 g roomboter

De paprika's, courgette en snijbonen schoonmaken, in reepjes snijden en aanfruiten in de helft van de olijfolie. Overgieten met wijn en onder een deksel 5' laten doorstoven. Het stoomvocht afgieten en de groenten warm houden. De tomaten pellen, ontpitten en in kleine stukjes snijden. De ui en de look fijnsnipperen. De tomaten, ui en look aanfruiten in de rest van de olijfolie en kruiden met tijm, laurier, peper en zout. Op smaak brengen met een scheutje wijn en vervolgens pureren met de staafmixer. De saus daarna opkloppen met een klontje verse boter. De gestoofde groenten bijvoegen en warm houden. Het ontdooide bladerdeeg uitrollen op een met bloem bestrooid werkblad tot een grote rechthoek. Vervolgens per persoon een driehoek uit het bladerdeeg snijden. Bestrijken met een losgeklopte eierdooier en gedurende 15' in een op 170°C voorverwarmde oven laten bakken. Het vlees goudbruin bakken in boter en kruiden met peper en zout. De bladerdeegjes doormidden snijden en vullen met het vlees en de groenten. Bestrooien met peterselie.

RECEPT 2: Snijbonen met spek of tofu, paprika en Thaise gembersaus (<http://www.odin.nl>)

Ingrediënten: 400 g snijbonen – ½ rode of gele paprika – 100 g dobbelsteentjes spek of 200 g gerookte tofu – 2 el volle kwark – 3 el Thaise gembersaus – olijfolie – zeezout indien gemaakt met gerookte tofu

Spek/tofu bakken in olie. Snijbonen afhalen, in stukjes van 2 cm snijden en in ongeveer 10' gaar koken in een bodempje water. Paprika in kleine stukjes snijden en aan het spek/tofu toevoegen. Snijbonen zo nodig afgieten en toevoegen aan het spek/tofu. Kwark en gembersaus toevoegen. Lekker met gekookte of gegrilde nieuwe aardappelen. – Viola–