

Bio pakket

infobrief week 29



Astene, dinsdag 15 juli 2008

Beste abonnee,

Het is een lust voor het oog om het hier uit de grond te zien spruiten en te zien groeien en groeien. Wonder der natuur. Onze boeren krijgen versterking van extra werkkrachten om veeel te wieden en om al dat heerlijk te oogsten. Komt dat zien op onze opendeurdag op 13 september!

Ondertussen kan u op uw bord genieten van het volgende.

| | | | |
|--|--|--|---|
| PAKKET A (€8,50 / grijs) andijvie (DWM) aardappel <i>junior</i> (Den Diepen Boomgaard) Boomgaard) courgette (DWM) prei (DWM) snijboon (DWM) | PAKKET B (€11,50 / groen) aardappel <i>junior</i> (Den Diepen Boomgaard) prei (DWM) snijboon (DWM) krulandijvie (DWM) broccoli (Vandamme Wim) meloen <i>galia</i> (Spanje) rode bes (De Bezegaard) | PAKKET C (€14,50 / groot) aardappel <i>junior</i> (Den Diepen Boomgaard) courgette (DWM) prei (DWM) snijboon (DWM) broccoli (Vandamme Wim) krulandijvie (DWM) | PAKKET F (€8,50 / blauw) meloen <i>galia</i> (Spanje) rode bes (De Bezegaard) perzik <i>geel</i> (Spanje) kiwi (Chili) |
|--|--|--|---|

Vooruitblik week 30 Website woensdag vanaf 18u

VERLOFREGELING AFHAALPUNTEN (update week 29): **Gelieve afhaaluren en -dagen te respecteren. Heel wat dephouders zijn met vakantie en hun vervangers houden zich strikt aan de vooropgestelde afhaaluren.**

Ecocity Gentbrugge is gesloten. De pakketten worden deze week (16/7) en volgende week (23/7) geleverd in De Punt (aan de achterzijde van het gebouwenblok van Ecocity). Let op: afhaling daar is tussen 13u30 en 16u30.

Lunchcafé Walry is gesloten. 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.

Koffiehuis 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: het café is vanaf deze week tot en met week 37 gesloten en dus kan u 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.

RECEPT 1: Andijvie maaltijdsalade (<http://www.tournedos.nl>)

Ingrediënten: 500g kipfilet – peper – zout – boter – 500g andijvie – 1 rode paprika – 2 tomaten – 1 appel – citroensap – 8 gevulde groene olijven – 2 eetlepels olie – 3 eetlepels tomatenketchup – paprikapoeder – 2 eetlepels bieslook

Snij de kipfilet in blokjes en bestrooi ze met peper en zout. Verhit wat boter in een pan en bak hierin de kipfilet in ongeveer 10 à 15 minuten mooi bruin en gaar. Schep dan de kipfilet uit de pan en laat deze afkoelen. Maak de andijvie schoon, snij deze in hele fijne reepjes en laat ze uitlekken. Doe dan de andijvie in een slakom. Maak de paprika schoon, snij deze in hele kleine reepjes en doe ze bij de andijvie in de schaal. Ontvel de tomaten, snij deze in partjes en doe ook deze in de schaal. Schil de appel, boor het klokhuis eruit en snij de appel in blokjes. Besprenkel de appelblokjes met citroensap en doe ze ook in de schaal. Doe de kiblokjes, bieslook en de olijven ook in de schaal en schep alles goed door elkaar. Meng de olie, tomatenketchup en paprikapoeder door elkaar en schep deze dressing door de salade. Lekker met stokbrood en kruidenboter.

RECEPT 2: Courgettequiche (<http://www.courgettefleur.nl/>)

Ingrediënten: 2 à 3 courgettes – 0,5 eetlepel olie – 1 fijngesnipperde ui – 3 stengels prei – circa 250 g spekjes – 1 bakje champignons – 100 g geraspte kaas – zout & peper – 6 plakken ontdooide bladerdeeg – crème fraîche.

Was de ongeschilde courgette en snij deze in blokjes (ca. 2 cm). Was de prei en snij deze in plakjes. Snij ook de champignons in plakjes. Vet de taartvorm in met boter en leg vervolgens het licht uitgerolde bladerdeeg op de bodem en de rand, zodat deze geheel bedekt zijn. Verhit de olie en fruit hierin de ui. Voeg de spekjes toe en braad deze kort goudbruin. Voeg de courgette, prei, champignons, zout en peper toe. Laat de courgette onder af en toe roeren zacht worden. Giet eventueel overtollig vocht af, voeg de crème fraîche toe en laat dit even koken. Doe de inhoud van de pan in de taartvorm en bestrooi het gerecht met geraspte kaas. * Verwarm de oven voor op 200 °C. Plaats de courgettequiche in het midden van de oven en laat hem goudbruin worden. De oventijd is afhankelijk van de begintemperatuur van het gerecht.

* Tot zover kan het gerecht van te voren worden bereid en eventueel koel worden weggezet.

Tip: Gebruik cashew-noten in plaats van spekjes.

– Dina –