

# Bio pakket

## infobrief week 30



Astene, dinsdag 22 juli 2008

Beste abonnee,

In deze feestelijke week presenteren onze boeren u met veel zwier de grote 'alle groenten in het pakket zijn van ons eigen land' - revue. Komt dat zien en haal dus zeker tijdig af, anders staat u voor gesloten deuren. De 'voorstelling' die plaatsheeft in Het Gouden Hoofd is enkel te bezichtigen op woensdag 23 juli tussen 16u en 20u.

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| <b>PAKKET A</b> (€8,50 / grijs)<br>rode biet (DWM)<br>bleekselder (DWM)<br>rucola (DWM)<br>sla <i>Romeinse</i> (DWM)<br>prei (DWM) | <b>PAKKET B</b> (€11,50 / groen)<br>rode biet (DWM)<br>bleekselder (DWM)<br>rucola (DWM)<br>sla <i>Romeinse</i> (DWM)<br>prei (DWM)<br>rode kruisbes (Pur Fruit)<br>kiwi (Brazilië) | <b>PAKKET C</b> (€14,50 / groot)<br>rode biet (DWM)<br>bleekselder (DWM)<br>rucola (DWM)<br>sla <i>Romeinse</i> (DWM)<br>prei (DWM)<br>andijvie (DWM)<br>tomaat <i>Cherry</i> (DWM)<br>tuintoon (DWM) | <b>PAKKET F</b> (€8,50 / blauw)<br>rode kruisbes (Pur Fruit)<br>banaan (Dom. Rep.)<br>perzik <i>geel</i> (Spanje)<br>kiwi (Brazilië) |
|--|---|---|--|

**Vooruitblik week 31 Website**  
woensdag vanaf 18u

**VERLOFREGELING AFHAALPUNTEN** (update week 30): **Gelieve afhaaluren en -dagen te respecteren. Heel wat deponhouders zijn met vakantie en hun vervangers houden zich strikt aan de vooropgestelde afhaaluren.**

**Ecocity Gentbrugge** is gesloten. De pakketten worden deze 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 tot en met 31/7 (week 31) gesloten. Dat betekent dat u in week 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 tot en met week 37 gesloten en dus kan u uw pakket enkel bekomen op dinsdag tussen 18u en 21u.

**Origin'O Drongen** is vanaf 21/7 (week 30) tot en met 2/8 (week 31) enkel open van 9u tot 13u. U kan dus alleen in de voormiddag uw pakket 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.

**Eetkaffee Multatuli** is gesloten in week 30, 31 en 32. Op woensdag 30/7, 6/8 en 13/8 kan u uw pakket afhalen in Het Gouden Hoofd, Slachthuisstraat 104 tussen 16u en 20u.

**BARBEQUE IN HET VOLKSHUIS:** Neem uw eigen vlees, vis of tofu mee op stap naar de Gentse Feesten. Als u honger krijgt, laat u deze door Ivan en Iris op de rooster leggen. Voor een bijdrage van 3€ krijgt u er o.a. groenten, sauzen en zelfs pianomuziek bij. U bent samen met uw grillbare proteïnen welkom in de Sleepstraat 33 in Gent.

**RECEPT 1:** Salade met rode biet en mierikswortel (<http://recepten.voedingscentrum.nl>)

*Ingrediënten: 2 el azijn – 1 el suiker – 400 g gare rode bieten – 1 kleine appel – 2 el yoghurt – 3 tl geraspte mierikswortel (potje) – peper & zout – rucolasla*

Los de suiker op in de azijn. Stroop het vel van de bietjes en snij de bieten in blokjes. Schil de appel en snij ook in blokjes. Meng de azijn door de bietjes en de appel en laat dit 10' intrekken. Meng de yoghurt met de mierikswortel, peper en zout. Verdeel de rucola over een schaal en schep het bieten - appelmengsel er op. Schep de mieriksworteldressing er over.

**RECEPT 2:** Gegratineerde selder met gehakt (<http://www.infotalia.com>)

*Ingrediënten: 1 bleekselder – 500 g gemengd gehakt – 30 g boter – 30 g bloem – 1/2 l melk – 50 g gemalen kaas – 1 el tomatenpuree – nootmuskaat – peper en zout*

Was en snij de selderstengels in grove stukken. Blancheer ze beetgaar in licht gezouten water. Reken zo'n 5 à 7' en laat ze goed uitlekken. Kruid het gehakt eventueel wat bij en rol niet te kleine balletjes. Kook de gehaktballetjes in het selderwater ( ze zijn gaar als ze komen bovendrijven ). Laat eveneens goed uitlekken. Smelt de boter in een pannetje, voeg de bloem bij en roer glad. Leng aan met de melk en laat op een zacht vuur indikken. Blijf intussen goed roeren. Meng de tomatenpuree (van het vuur) en de helft van de gemalen kaas door de saus en breng op smaak. Doe selder en gehaktballetjes in een ovenschotel, overgiet met de saus en bestrooi met de rest van de kaas. Zet 5' onder de hete grill.

**RECEPT 3:** Citroenspaghetti met rucola en zalm (<http://www.voorgerechten-recepten.nl>)

*Ingrediënten: 250 g spaghetti – 2 citroenen – 1 teentje knoflook – 3 el olijfolie – 75 g rucola – 100 g geraspte Parmezaanse kaas – versgemalen peper – 150 g gerookte zalm*

Kook de spaghetti volgens de aanwijzing beetgaar. Boen de citroenen schoon en rasp 1 eetlepel van de schil. Pers de citroenen uit. Meng de geperste knoflook met citroenrasp, sap en olijfolie. Snij de rucola iets kleiner. Giet de spaghetti af en doe hem terug in de pan. Schep het citroenmengsel, Parmezaanse kaas, rucola en peper door de spaghetti. Verdeel de spaghetti over 4 diepe borden. Garneer met reepjes gerookte zalm.

– Viola–