

# Bio pakket

## infobrief week 31



Astene, dinsdag 29 juli 2008

Beste abonnee,

Het land staat in volle pracht en glorie, volgende groenten zijn daar stille getuigen van.

<b>PAKKET A</b> (€8,50 / grijs) tuinboon (DWM) peterselie (DWM) courgette (DWM) sla <i>Romeinse</i> (DWM) selder <i>Groen</i> (DWM)	<b>PAKKET B</b> (€11,50 / groen) tuinboon (DWM) peterselie (DWM) courgette (DWM) sla <i>Romeinse</i> (DWM) selder <i>Groen</i> (DWM) blauwe bes (De Bezegaard) banaan (Dom. Rep.)	<b>PAKKET C</b> (€14,50 / groot) tuinboon (DWM) peterselie (DWM) courgette (DWM) sla <i>Romeinse</i> (DWM) selder <i>Groen</i> (DWM) rucola (DWM) tomaat <i>Cherry</i> (DWM) venkel (DWM)	<b>PAKKET F</b> (€8,50 / blauw) blauwe bes (De Bezegaard) banaan (Dom. Rep.) watermeloen (Spanje) mango (Dom. Rep.)
--	--	---	---

**Vooruitblik week 32 Website**  
woensdag vanaf 18u

**VERLOFREGELING AFHAALPUNTEN** (update week 31): **Gelieve afhaaluren en -dagen te respecteren. Heel wat depothouders zijn met vakantie en hun vervangers houden zich strikt aan de vooropgestelde afhaaluren.**

**Lunchcafé Walry** is gesloten. De pakketten worden 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 deze week uw pakket nog dient af te halen in De Spinnepok, Einde Were 44, enkel op dinsdag tussen 18u en 21u.

**De Spinnepok**: is tot en met week 37 gesloten. Pakket is enkel af te halen op dinsdag tussen 18u en 21u.

**Origin'O Drongen** is 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.

**Eetkaffee Multatuli** is gesloten in week 31, 32 en 33. Op woensdag 30/7, 6/8 en 13/8 kan u uw pakket afhalen in Het Gouden Hoofd, Slachthuisstraat 104 tussen 16u en 20u.

**TamTam** (Ahornlaan 3 in Mariakerke) is gesloten van 4/8 t/m 13/8. De pakketten worden op donderdag 7/8 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.

**TUINBOON** (*Vicia faba*): Dit éénjarig peulgewas behoort tot de vlinderbloemigen. Tuinbonen worden al zeer lang verbouwd en werden al in 6000 v.Chr. in het Middellandse Zeegebied gegeten. In het Oude Egypte offerde het gewone volk de bonen aan de goden. Op deze manier zou men immers contact kunnen maken met de onzichtbare wereld. De Egyptische priesters waren echter niet zo happig op de boon en beschouwden ze als onrein en taboe. Volgens hen probeerden de zielen van overledenen naar de aardse wereld terug te keren door zich te huisvesten in de tuinboon. Bij de Romeinen daarentegen stond deze groente in hoog aanzien. Zozeer zelfs, dat vooraanstaande lieden zich de familienaam Fabius (> tuinboon) toe - eigenden. In Europa wordt al voor 1492 melding gemaakt van de tuinboon. De boon in het sprookje 'Jaap en de bonenstaak' is een tuinboon. Jaap moet zijn eigen boontjes doppen. Doppen is vervelend en kost tijd? Helemaal niet: rits met uw nagel langs de middennaad en duw met de duim de bonen uit de schil. Dubbeldoppen doet u na het koken (3' in ruim kokend water met zout). Met uw duimnagel een sneetje maken in het grijze velletje en het knalgroene boontje eruit floepen. Met dit velletje verdwijnt ook de wat lichtbittere smaak. Hierna hebben de tuinbonen nog ongeveer 5' kooktijd nodig. Kook een beetje bonenkruid mee. Dit verhoogt onder meer de verteerbaarheid. Dop de tuinbonen vlak voordat u ze verwerkt. Als u ze eerder dopt, loopt u een kans dat ze bruin verkleuren. Labbonen zijn erg voedzaam. Ze bevatten massa's eiwitten en zijn een rijke bron van mineralen zoals kalium en ijzer en van vitamines A, B en C.

**RECEPT 1:** Salade van tuinbonen en pancetta (<http://www.jerryke.be>)

*Ingrediënten: 4 el olijfolie – 200 g plakjes pancetta, in stukjes gescheurd – gedopte tuinbonen, ongeveer 1 l in een maatbeker – 1 middelgrote witte ui, gepeld en in dunne plakjes gesneden – 2 tenen knoflook, gepeld en in plakjes gesneden – verse bladpeterselie, ongeveer 2 1/2 dl in een maatbeker – 4 el balsamico-azijn – zwarte peper*

Verhit de olie in een braadpan en fruit de pancetta op een hoog vuur knapperig. Voeg de bonen toe en bak ze tot de velletjes beginnen te barsten. Roer ze om de paar seconden door. Doe er de ui en de knoflook bij en laat een minuut bakken. Roer voortdurend. Haal de pan van het vuur en roer de peterselie door de bonen. Meng vlak voor het opdienen de azijn door de salade en maal er wat peper over.

**RECEPT 2:** Tuinbonen met tofusaus (<http://www.mijnreceptenboek.nl>)

*Ingrediënten: 500 g gedopte tuinbonen – 2 el suiker – 2 el sesamololie – 1 tl Japanse sojasaus – 3 el heet water – 1 blok verse tofu – zwart sesamzaad – zout naar behoefte*

Kook de bonen in ruim water met wat zout. Giet ze af, bewaar het nat, spoel ze en als ze koud zijn, haal er dan de bruine velletjes af. Doe de tofu in het bonennat en laat hem daar 5' in staan. Haal hem eruit, laat uitlekken, droog in een theedoek en doe dan de tofu, samen met de rest van de ingrediënten, behalve het sesamzaad in de keukenmachine. Draai er een gladde saus van en giet die over de bonen met als garnering het sesamzaad er bovenop.

– Viola –