

# Bio pakket

## infobrief week 32



Astene, dinsdag 5 augustus 2008

Beste abonnee,

De Olympische Spelen komen eraan. Onze boeren zijn volop bezig met het behalen van een medaille voor de discipline 'pakket met eigen groenten vullen'. Spijtig dat deze landatleten geen fruit telen, dan hadden we geen probleem om een alternatief te vinden voor onze geannuleerde bestelling van lokale bessen. We kunnen niet anders dan onze ecologische voetafdruk te laten verzwaren door kiwi en banaan. Gelukkig zijn er ook de eerste Belgische appels.

<b>PAKKET A</b> (€8,50 / grijs)	<b>PAKKET B</b> (€11,50 / groen)	<b>PAKKET C</b> (€14,50 / groot)	<b>PAKKET F</b> (€8,50 / blauw)
venkel (DWM)	venkel (DWM)	venkel (DWM)	appel <i>Colina</i> (België)
koolrabi (DWM)	koolrabi (DWM)	koolrabi (DWM)	druif (Frankrijk)
rode biet (DWM)	rode biet (DWM)	rode biet (DWM)	meloen <i>Charentais</i> (Frankrijk)
sla <i>Batavia</i> (DWM)	sla <i>Batavia</i> (DWM)	sla <i>Batavia</i> (DWM)	kiwi (Chili)
prei (DWM)	prei (DWM)	prei (DWM)	banaan (Dom. Rep.)
	appel <i>Colina</i> (België)	basilicum (DWM)	
	druif (Frankrijk)	tomaat <i>Cherry</i> (DWM)	
		warmoes (DWM)	

**Vooruitblik week 33 Website**  
woensdag vanaf 18u

**VERLOFREGELING AFHAALPUNTEN** (update week 32): **Gelieve afhaaluren en -dagen te respecteren. Heel wat deponhouders zijn met vakantie en hun vervangers houden zich strikt aan de vooropgestelde afhaaluren.**

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

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

**TamTam** (Ahormlaan 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.

**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.

**VENKEL** (*Foeniculum Vulgare var. Dulce*) komt uit de familie der schermbloemigen, waartoe ook selder, kervel, peterselie en de populaire wortel behoren. De naam venkel is afkomstig van het Latijnse woord foenum, wat hooi betekent. De Romeinen vonden namelijk dat de sterk aromatische geuren van de venkel op de geuren van hooi leken. Een venkelplant is geen echte knol, maar een bol: het zijn de verdikte bladstelen onderaan waarvoor deze plant geteeld wordt. De dikke bolstengel heeft groene, pluimachtige uitlopers. Venkel is een zeer gezonde groente, het bevat weinig calorieën, is ook volkomen vetvrij en is een goede bron van mineralen. Daarnaast wordt venkel nog steeds gebruikt als geneeskrachtig kruid, waarbij overigens alleen de (gedroogde) zaadjes van de venkelplant worden gebruikt voor heilzame doeleinden. Het is bekend dat ze de spijsvertering bevorderen, de vorming van darmgassen tegen gaan en helpen tegen een opgeblazen gevoel. Deze droge venkelzaadjes hebben een koortswerende, pijnstillende en hongerremmende werking. Daarnaast is het een goed kalmeringsmiddel voor kinderen. In het verleden werd venkel ook ingezet voor de 'geestelijke gezondheid', ter verdrijving van de duivel en zijn gevolg van heksen en boze geesten. Venkel is de uitgelezen groente om een gezonde geest in een gezond lichaam te krijgen en het staat bovendien niet op de lijst van verboden middelen. Zo geloofden de Oude Grieken dat venkel hen extra weerstand en moed kon geven. Hun atleten bleven hun ideale gewicht behouden door het gebruik van venkel. Venkel en venkelzaad hebben immers een urineafdrijvende werking. Romeinse gladiatoren zetten venkel op het menu als stimulerend middel en na afloop van de gevechten werden de winnaars bekleed met een slinger van venkel. Let wel, al deze info bezit geen enkele wetenschappelijke waarde. Gelieve dus duiveluitdrijvingen en dergelijke enkel onder medisch toezicht uit te voeren. In de groentelade van de koelkast kunt u venkel één week bewaren.

**RECEPT 1:** Venkel in Marokkaanse marinade (<http://www.odin.nl>)

*Ingrediënten:* 400 g knolvenkel – 1 teen knoflook – ¼ tl zeezout – ½ tl komijnpoeder – ½ tl paprikapoeder – ¼ tl cayennepeper – 2 el vers gehakte koriander – 1 el vers gehakte peterselie – sap van ½ citroen – 2 el olijfolie

Venkel wassen, droge stengeldelen en kontje weg snijden. Venkel met de lijnen mee in stukken snijden. Even blancheren in kokend water en laten uitlekken. Knoflook, koriander en peterselie fijn hakken. Citroen uitpersen. Knoflook, kruiden, citroensap en olijfolie mengen en door de venkel roeren. Warm of koud serveren.

**RECEPT 2:** Risotto met venkel en gerookte zalm (<http://www.voorgerechten-recepten.nl>)

*Ingrediënten:* 400 g risotto rijst – olijfolie – 1 ui, gehakt – 1 teen knoflook uit de pers – 2 stengels bleekselderij, gehakt – 1 knolletje venkel, gehakt – de toppen (het groen) van de venkel, gehakt – 2 wijnglazen vermouth – 1 liter tuinkruiden of groentebouillon – 200 g gerookte zalm – room – roomboter

Snipper / hak al de groenten, zalm in reepjes snijden, bouillon tegen de kook aan brengen. Verwarm olie en een klontje roomboter in een pan met dikke bodem. Voeg de ui, knoflook en bleekselderij toe. Laat 5' fruiten. Doe dan de rijst erbij en bak het ongeveer 1' mee, tot de rijst "glazig" is. Schenk de vermouth erover en laat de alcohol verdampen, als de rijst al het vocht heeft opgenomen doet u een soeplepel bouillon erbij, weer laten opnemen voordat u de volgende toevoegt. Bij de tweede soeplepel bouillon de venkel toevoegen. Na 15 tot 20' de rijst proeven of deze al gaar (al dente) is. Daarna op smaak brengen met zout en vers gemalen zwarte peper. Een paar scheutjes room en 5 klontjes boter er door roeren. Even laten staan, en dan de zalm en de gehakte venkeltoppen erover.

– Viola–