

Bio pakket

infobrief week 34



Astene, dinsdag 19 augustus 2008

Beste abonnee,

Deze week ontvangt u een pakket met een dubbele boodschap. Op de flyer in het pakket leest u meer info over ons oogstfeest en opendeurmiddag van zaterdag 13/9. In uw depot liggen er affiches van Wervel. "Denk Globaal, Eet Lokaal!", proberen wij zoveel mogelijk indachtig te zijn. Wat de groenten betreft, lukt ons dat heel aardig. Zeker de laatste tijd kunnen we het niet lokaler doen. Om de nodige variatie in het fruit te bieden, gaan we al eens globaler.

PAKKET A (€8,50 / grijs)	PAKKET B (€11,50 / groen)	PAKKET C (€14,50 / groot)	PAKKET F (€8,50 / blauw)
radicchio (DWM)	radicchio (DWM)	radicchio (DWM)	pruim <i>Blauw</i> (België)
wortel (DWM)	wortel (DWM)	wortel (DWM)	avocado (Zuid-Afrika)
koolrabi (DWM)	koolrabi (DWM)	koolrabi (DWM)	peer <i>Clapp's Favourite</i>
venkel (DWM)	venkel (DWM)	venkel (DWM)	(De Drie Wilgen)
sperzieboon (DWM)	tomaat <i>Cherry</i> (DWM)	snijboon (DWM)	meloen <i>Charentais</i> (Frankrijk)
	pruim <i>Blauw</i> (België)	courgette (DWM)	
	avocado (Zuid-Afrika)	andijvie <i>Krul</i> (DWM)	Vooruitblik week 35 Website
		paprika (DWM)	<i>woensdag vanaf 18u</i>

VERLOFREGELING AFHAALPUNTEN (update week 34): **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.

DEPOT WETTEREN: Tot eind september, mogelijk tot eind oktober, kunnen we blijven leveren in fitnesscentrum La Contenta. Daarna zullen we dus dienen uit te wijken naar een ander, nieuw afhaalpunt in Wetteren. We doen dan ook een beroep op uw welwillendheid of creativiteit. Wie kan en wil op woensdag onze pakketten een nieuwe thuis geven? Heeft u een garage die overdag leeg en toegankelijk is of een schuurtje of een verborgen gang en wil u die op woensdag vullen met onze pakketten? Laat het ons dan weten. Als deponhouder krijgt u natuurlijk ook iets terug. Kijk maar even op onze website. En tot slot: als u dit zelf niet kan doen, laat deze informatie dan weten aan al uw vrienden en kennissen in Wetteren. Wie weet, hebben zij wel interesse om deponhouder te worden. Wij kijken alvast uit naar uw positieve reactie!

AFFICHE WERVEL: Met Wervel vzw (WERkgroep voor een Rechtaardige en VERantwoorde Landbouw) hebben ze een affiche ontworpen, die past binnen hun projectwerking 'Denk Globaal, Eet Lokaal'. Deze boodschap sluit nauw aan bij het idee van seizoensgebonden eten, en zodus ook bij het idee van groentepakketten. Per afhaalpunt worden een tiental affiches gelegd. Er wordt gevraagd om er één mee te nemen en aan uw venster (of elders) op te hangen. Indien u er nog meer zou willen, kan u er steeds bijbestellen op het Wervelkantoor, telefonisch op 02-2306029 of via info@wervel.be. Bedankt!

ROODLOF ('*radicchio rosso*') is wel degelijk familie van witlof. Het is een mooi en gezond bladgewas (onder meer door de aanwezige bitterstoffen) dat door fijnproevers erg gewaardeerd wordt. De buitenste bladeren van deze plant zijn groen en zeer bitter (niet geschikt voor consumptie) en worden daarom bij de oogst verwijderd. Roodlof wordt vooral rauw gebruikt als blad of gesnipperd gebruikt in slaatjes. Het blad kan ook gebruikt worden als kuipje voor een lekkere en afwasbeperkende presentatie. Snij roodlof in fijne reepjes en meng bijvoorbeeld met een vinaigrette. Een eenvoudige vinaigrette kunt u maken van olijfolie en wat kruidenzout. Hebt u een citroen, druppel er wat bij, zonder gaat ook. Ook zeer lekker en mooi in een gemengde sla. Niets belet u om roodlof in te zetten als witlofvariant: in alle gestoomde of gekookte varianten. Of in ovenbereidingen. Verwijder zo nodig eventueel verwelkte buitenste bladeren en snij het onderste stukje weg. Daarmee verwijdert u ook het bittere stukje – hoewel: niet iedereen vindt dat nodig want 'bitter in de mond, maakt het hart gezond'. Snel wassen en goed laten uitlekken, roodlof verkleurt immers in water. Koken of stoven gaat gemakkelijker wanneer u ze eerst dichtbindt met een katoenen draad. Radicchio kunt u ongeveer een week vers houden bij koele en donkere bewaring. Bij voorkeur verpakt of afgedekt onderaan in de koelkast.

RECEPT 1: Salade met geitenkaas en avocado (<http://www.tournedos.nl>)

Ingrediënten: 1/2 krop radicchio – 1/4 krop Batavia - of ijsbergsla – 2 avocado's – citroensap – 150 g zachte geitenkaas – 1 el balsamico - azijn – versgemalen zwarte peper & zout – 4 el olijfolie – bosje basilicum – 1 1/2 el pijnboompitten

De sla wassen, droogslaan, kleiner scheuren en over 4 borden verdelen. Het vruchtvlies van de avocado's in niet te dikke halve plakken snijden en met citroensap besprenkelen. De geitenkaas in even grote en dikke stukjes snijden. De avocado over de salade verdelen en de geitenkaas erop leggen. De azijn uitroeren met peper en zout en de olijfolie er straalsgewijs bij kloppen zodat een gladde saus ontstaat. De basilicumblaadjes fijnhakken en erdoor roeren. De pijnboompitten in een droge koekenpan licht roosteren. De saus over de kaasstukjes schenken en met de geroosterde pitjes bestrooien.

RECEPT 2: Pasta met radicchioroomsaus (<http://www.pasta-recepten.nl>)

Ingrediënten: 125 g radicchio – 2 teentjes knoflook – 1 el olijfolie – 250 g pasta (bijvoorbeeld farfalle of grote schelpjes) – 3/8 l slagroom – 40 g boter – 65 g Parmezaanse kaas (vers geraspt) – zwarte peper uit de molen & zout

Pasta koken volgens voorschrift, maar een beetje olie in het water doen en een geplet knoflookteentje meekoken. Slagroom op een middelgrote warmtebron iets dikker laten inkoken. Radicchio wassen, goed drogen en dan in kleine stukjes breken. De tweede teen knoflook uitpersen en in de room doen. Gekookte pasta goed laten uitlekken. Terugdoen in de pan of in een goed voorverwarmde schaal. Slagroom, boter en kaas door de pasta roeren. Het allerlaatst de radicchio erdoor en dan flink wat peper uit de molen eroverheen.

– Viola–