

# Bio pakket

## infobrief week 35



Astene, dinsdag 26 augustus 2008

Beste abonnee,

U bent deze zomer heel vrijgevig geweest. 91 A's, 118 B's, 17 C's en 69 F's hebt u inmiddels gedoneerd aan het gezondheidscentrum van de Brugse Poort. Samen bent u dus goed voor 295 geschonken pakketten! Zoals gemeld, ontvangt u begin oktober een fles wijn of een fruitpakket als dank voor deze gulheid. Inmiddels kan u nog steeds gebruik maken van dit alternatief voor het annuleren van uw groenten en/of fruit. Wij hebben al enkele leveringen van onze groenten aan de gezondheidsdienst achter de rug en wij blijven de komende weken leveren. Met vragen en opmerkingen over dit systeem kan u in levenden lijve bij ons terecht op onze opendeurmiddag op zaterdag 13/9. En als u er toch bent, waarom dan niet meteen mee aanschuiven aan onze buffettafel? Veel kans dat volgende groenten erop aanwezig zullen zijn.

<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)
rammenas (DWM)	rammenas (DWM)	rammenas (DWM)	rode bes (Pur Fruit)
andijvie (DWM)	andijvie (DWM)	andijvie (DWM)	banaan (Dom. Rep.)
wortel (DWM)	wortel (DWM)	wortel (DWM)	pruim (Spanje)
radicchio (DWM)	sla <i>eikenblad</i> (DWM)	radicchio (DWM)	kiwi (Nieuw-Zeeland)
courgette (DWM)	sperzieboon (DWM)	sla <i>eikenblad</i> (DWM)	
	rode bes (Pur Fruit)	courgette (DWM)	
	banaan (Dom. Rep.)	sperzieboon (DWM)	
		paprika (DWM)	

**Vooruitblik week 36 Website**  
woensdag vanaf 18u

### VERLOFREGELING AFHAALPUNTEN (update week 35):

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

**Depot Merelbeke:** Op 9 september is het depot in Merelbeke (Hundelgemsesteenweg 652 ) gesloten. U kan het pakket in die week 37 afhalen bij Stefanie Botte, Dr. O. de Gruyterstraat 10 (aan de overkant van de Hundelgemsesteenweg, straatje recht tegenover de Colruyt), 9820 Merelbeke, tel. 0497-970470.

**OOGSTFEEST ZATERDAG 13 SEPTEMBER:** Graag nodigen we u uit in onze thuisbasis, Beekstraat 35, te Astene (Deinze). Vijf jaar geleden besloten we om jaarlijks een zomerfeest te organiseren. Ook dit jaar geen grootse namen op het podium, maar wel een heerlijk lange buffettafel. Tussen 18u en 20u kan u aan deze tafel aanschuiven voor een uitgelezen buffet à volonté, met o.a. lam aan 't spit of een vegetarische schotel. Voor het luttele bedrag van 16 € (kindermenu 8 €) kan u genieten van aperitief, soep (of dessert voor de kinderen), buffet, en een drankje naar keuze. In de namiddag, vanaf 13u, kan een bezoek aan ons bedrijf worden gebracht, met o.a. een rondleiding en allerlei nevenactiviteiten. Inschrijven voor de maaltijd kan tot en met vrijdag 5 september, bij voorkeur via e-mail [info@dewassendemaan.be](mailto:info@dewassendemaan.be) (of telefonisch op 09-3868214). Gelieve aan te geven of u al dan niet kiest voor de vegetarische schotel. De opbrengst van de avond gaat volledig naar de vzw van De Wassende Maan. Op onze website leest u meer over de vzw. Iedereen welkom!

**RAMMENAS** (*Raphanus sativus var. niger*) noemt men ook wel zwarte radijs. De oorsprong van rammenas ligt waarschijnlijk in Azië. Rammenas was al bekend in het oude Egypte. Uit geschriften en oude afbeeldingen blijkt dat het een cultuurgood van de oudheid was. Zo zijn in de tempel van Apollo in Delphi een gouden rammenas, een zilveren kroot en een loden koolraap afgebeeld. Deze ronde of langwerpige wortel smaakt scherper dan radijs. Rettich en daikon zijn de witte variant van dezelfde kruisbloemfamilie. Tijdens het schillen, raspen en klaarmaken vervluchtigen veel van de scherpe oliën, wat de smaak uiteindelijk toch milder maakt dan verwacht. Rammenas kan rauw gebruikt worden zoals radijs. Rauwkost van rammenas eet men geraspt in kleine hoeveelheden als bijgerecht bij een warme maaltijd of in schijfjes op de boterham. U kan rammenas echter ook meekoken in een stoofpotje, of apart stoven in boter of olijfolie, samen met een teentje knoflook. De smaak doet dan wat denken aan raapjes. Rammenas wordt ook medicinaal gebruikt, onder andere als hoeststillend middel. Hiervoor boort men een gaatje dwars door de groente. Hol de rammenas wat uit en schep er een lepel honing op. Plaats op een kopje of glas en laat uitlekken gedurende 1 nacht. 's Morgens kan u de hoestsiroop opdrinken. Bewaar deze groente, goed schoongeborsteld, in een gesloten zakje in de koelkast. Anders droogt ze gauw uit.

### RECEPT 1: Rammenas au gratin (<http://www.sjeef.eu/Nederlands/Recepten/Groenten/00groenten.html>)

*Ingrediënten: 2 rammenassen – 1 el citroensap – nootmuskaat – zout – 20 g boter – 20 g bloem – ½ dl koffieroom – mespunt kerriepoeder – 100 g geraspte kaas – 2½ dl kookvocht (van de rammenas)*

Maak de rammenassen schoon en snij in plakken van ca. 2 cm dikte. Kook ze +/- 10' in 3½ dl water met zout en citroensap. Giet af, laat uitlekken en bewaar het kookvocht. Hou de groente warm in een voorverwarmde ovenschaal. Maak de saus door boter te smelten, bloem toe te voegen en met het kookvocht een gladde saus te maken. Maak de saus af met koffieroom, 50 g geraspte kaas, zout, nootmuskaat en kerrie. Schenk de saus over de gekookte rammenas en dek het geheel af met de rest van de kaas. Plaats de schotel in een voorverwarmde oven van 225°C tot de kaas goudbruin van kleur is.

### RECEPT 2 Rammenassalade

*Ingrediënten: 250 g rammenas – 1/2 zure appel – 100 g komkommer – 125 g plattekaas – 50 ml room – zout – gemalen peper – verse dille of kervel*

Rammenas schillen en in dunne plakjes snijden. Bestrooien met zout en afgedekt 10' wegzetten. De appel en de komkommer in dunne schijfjes snijden. Van de rammenas het vocht afgieten en mengen met appel en komkommer. De plattekaas mengen met de lichtjes opgeklopte room en kruiden. De saus over de salade gieten. Afwerken met dille of kervel.

– Viola –