

Bio pakket

infobrief week 37



Astene, dinsdag 9 september 2008

Beste abonnee

Nog vier keer slapen en het is **feest op de Maan!**

Graag nodigen we u uit in onze thuisbasis, Beekstraat 35, te Astene (Deinze) op **zaterdag 13 september**.

Vanaf 13u kan u een bezoek brengen aan ons bedrijf, met o.a. rondleidingen en allerlei nevenactiviteiten.

Van 14u tot 17u is er circusinitiatie voor de kinderen.

's Avonds is er buffet voor wie is ingeschreven.

Van harte welkom aan allen!

Deze week oogsten onze boeren de volgende pakketten:

PAKKET A (€8,50 / grijs)	PAKKET B (€11,50 / groen)	PAKKET C (€14,50 / groot)	PAKKET F (€8,50 / blauw)
knolselder ('t Rusthof)	savooikool (DWM)	knolselder ('t Rusthof)	appel <i>Elstar</i> (Van Eyckeren K.)
savooikool (DWM)	suikermaïs (DWM)	savooikool (DWM)	meloen <i>Cantalou</i> (Italië)
wortel (DWM)	radicchio (DWM)	prei (DWM)	druif <i>Italia</i> (Italië)
rode biet (DWM)	appel <i>Elstar</i> (Van Eyckeren K.)	suikermaïs (DWM)	peer <i>Conférence</i>
tomaat <i>Cherry</i> (DWM)	prei (DWM)	tomaat <i>Cherry</i> (DWM)	(t Bioschuurke)
	peer <i>Conférence</i> (t Bioschuurke)	venkel (DWM)	

Vooruitblik week 38 Website
woensdag vanaf 18u

VERLOFREGELING AFHAALPUNTEN (update week 37):

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 deze week 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.

RECEPT 1: Timbaaltje van savooikool met spek (<http://members.home.nl/leo/>)

Ingrediënten: 1 savooi – 1 ui – 30 g boter – 200 g spek – zout & peper – nootmuskaat – ½ kopje water – 2 eieren – 2 dl room – 2 el bloem.

De buitenste bladeren van de savooienkool verwijderen, tot je de vaste krop overhoudt. De kool in 6 parten verdelen, harde kern verwijderen en in fijne reepjes snijden. Ui grof hakken. Spek in blokjes snijden. De savooikool wassen en laten uitlekken. Ui met spek lichtjes aanfruiten in de boter. De helft van de savooikool toevoegen en onder voortdurend omscheppen met een houten lepel de kool op een matig vuur laten slinken. De andere helft van de kool toevoegen en blijven omscheppen om alles goed te verhitten. Zout, peper, nootmuskaat en water toevoegen en onder deksel gedurende 20 minuten laten stoven. Af en toe omscheppen. Eventueel de laatste minuten het deksel van de pan nemen om het teveel aan vocht te laten verdampen. Op smaak brengen. Eieren losroeren met 2 eetlepels bloem en room. De savooikool hiermee mengen. 8 ovenschaaltjes inboteren en de bereiding hierover verdelen. Gedurende 15 minuten in een hete oven op 180 graden plaatsen. Eventueel met een mesje langs de rand glijden alvorens het gerecht uit de vormpjes te halen.

RECEPT 2: Frikadel van verse suikermaïs

(<http://www.mijnreceptenboek.nl/recept/bijgerecht/frikadel-van-verse-suikermais-3400.html>)

Ingrediënten: korrels van 6 à 7 suikermaïskolven (rissen en even pletten of even door molen halen) – 2 eetlepels fijngesneden selderij – 1 à 2 eieren (van te voren even klutsen) – 3 eetlepels gepelde, rauwe garnalen – 3 sjalotjes – 2 teentjes knoflook – 2 theelepels gemalen koriander (zaad) – 1/2 theelepel komijnpoeder (djintan) – 2 kemirnoten – een stukje kencur (geurig wortelkruid) – een beetje trassi – peper/zout naar smaak – plantaardige olie om de frikadelletjes in te bakken.

De geplette maïskorrels, fijngesneden selderij en geklutste eieren bij elkaar doen in een ruime kom. De overige kruiden en gepelde rauwe garnalen, behalve de peper en zout, in een blender grofmalen. Vervolgens de gemalen kruiden toevoegen aan het mengsel van de maïskorrels, peper en zout naar smaak erbij doen en de massa goed omscheppen. De frikadelletjes kunnen het beste in een koekepan (met tefallaag) gebakken worden. Een dun laagje olie in de pan is al voldoende en lepel voor lepel (gewenste grootte van de frikadel eerst bepalen en er een geschikte lepel voor gebruiken). De frikadelletjes op een niet te hoog vuur gaar laten bakken. Om het garen wat te bevorderen kan er een deksel (een doorzichtig deksel is ideaal hiervoor) worden gebruikt. Het omleggen van de frikadelletjes moet ook voorzichtig gebeuren om ze heel te laten.

Tip 1: Voordat je de hele pan vol frikadelletjes legt, probeer je eerst een kleintje uit op smaak/lukken. Als de frikadelletjes uiteenspatten kun je dit verhelpen door er een extra ei en/of wat maizenapoeder erbij te doen; alles moet dan weer goed omgeschept worden voordat je met bakken verder gaat.

Tip 2: Als je niet van trassi houdt, dan kun je dit ook eventueel weglaten. De garnalen moeten er dan echt wel bij (gekookte garnalen kunnen voor dit gerecht ook gebruikt worden).

Tip 3: Het vuur niet te hoog houden, anders is de kans groot dat de frikadelletjes heel snel bruin zijn, maar de maïskorrels nog niet goed gaar.

– Dina –