

# Bio pakket

## infobrief week 40



Astene, dinsdag 30 september 2008

Beste abonnee,

Geen crisis op de groentemarkt. Onze boeren blijven in onze en uw behoefte voorzien.

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| <b>PAKKET A</b> (€8,50 / grijs)<br>savooikool (DWM)<br>groenlof (DWM)<br>pompoen <i>Hokkaido</i> (DWM)<br>knolselder ('t Rusthof)<br>wortel (DWM) | <b>PAKKET B</b> (€11,50 / groen)<br>savooikool (DWM)<br>groenlof (DWM)<br>sperzieboon (DWM)<br>prei (DWM)<br>appel <i>Elstar</i> (Raeymaekers S.)<br>peer <i>Légipont</i><br>(De Drie Wilgen) | <b>PAKKET C</b> (€14,50 / groot)<br>savooikool (DWM)<br>groenlof (DWM)<br>sperzieboon (DWM)<br>knolselder ('t Rusthof)<br>courgette (DWM)<br>paprika <i>Groen</i> (DWM)<br>paprika <i>Rood</i> (DWM)<br>radicchio (DWM)<br>venkel (DWM) | <b>PAKKET F</b> (€8,50 / blauw)<br>appel <i>Elstar</i> (Raeymaekers S.)<br>peer <i>Légipont</i><br>(De Drie Wilgen)<br>pruim Reine Claude (Spanje)<br>banaan (Dom. Rep.) |
|---|---|---|--|

**Vooruitblik week 41 Website**  
woensdag vanaf 18u

**DEPOT HANSBEKE:** Deze week leveren we voor de laatste keer in het vertrouwde afhaalpunt in de Zandstraat 1. Wij danken Steffi voor het jarenlang openstellen van haar huis. We hebben een goed alternatief depot voorgesteld gekregen. Vanaf volgende week zal Ann de gastvrouw zijn van uw pakketten. De pakketten zijn dus vanaf dinsdag 7/10 te verkrijgen in Hansbekedorp 23, op 300m van het huidige adres. Afhaaluren blijven dezelfde, namelijk van 18u tot 20u.

**GEMOTIVEERDE COLLEGA GEZOCHT** om onze winkel verder uit te bouwen. Je werkt mee in onze winkel en je neemt na een aantal maanden de leiding van een team van vier mensen; je plant de aankopen en bestellingen en je organiseert de personeelsbezetting; je bepaalt de sfeer in de winkel en zorgt voor een aantrekkelijke uitstalling van producten; je werkt ook zelf mee in de winkel en je bent bereid om alle winkeltaken uit te voeren; je bent lid van het dagelijks bestuur van de vennootschap, waarin je mee beslissingen neemt voor het bedrijf; je wil mee vorm geven aan de visie van ons bedrijf; je wil je engageren om gedurende een lange termijn voor dit bedrijf te werken. Lees ook nog even het gezochte profiel en ons aanbod op <http://www.dewassendemaan.be/vacature.pdf>. Reageren kan tot 15 oktober.

**SAVOOIKOOL** (*Brassica oleracea var. sabauda*) is bestand tegen lage temperaturen en daarom een wintergroente bij uitstek. Het is een losbladige kool. De bladeren zijn veel losser rond elkaar gekruld dan bijvoorbeeld bij de vastbladige rodekool. De Romeinen gebruikten savooikool bij verwondingen en om verzweringen op de huid mee te genezen. Het werkt uitwendig ook tegen acné, eczema, mazelen, migraine. In de Middeleeuwen werd ze vooral gebruikt bij darmaandoeningen. In de natuurgeneeskunde wordt ze aangeraden bij bloedarmoede, tegen diarree, om het bloedsuikergehalte te verlagen, om het bloed te zuiveren. Savooien zijn hoeststillend, vochtafdrijvend en algemeen verzachtend. Ook bij bronchitis, nieraandoeningen en zelfs bij reumatoïde klachten is savooikool welkom vanwege haar helend en genezend effect. Volgens diverse websites is het dus een echte gezondheidsbom. Kolen zijn eigenlijk ook wel mooi om te zien. Zo duiken koolkroppen steeds vaker op in de meest verfijnde bloemboeketten. Culinair vallen kolen zeker niet te versmaden. Kool wordt vaak fijngesneden voor bereidingen, maar kan ook in grove stukken toegevoegd worden aan soepen of stoofschotels. Door hun natuurlijke kelkvorm zijn koolbladeren erg geschikt om te vullen met gehakt, rijst, paddestoelen en/of kaas. Vette vleessoorten zijn ideale partners voor kool, net als noten, uien, anijsachtige kruiden (dille en karwij) en scherpe smaken als ansjovis, sojasaus en balsamicoazijn. Uiteraard passen sommige ingrediënten beter bij de ene koolsoort dan bij de andere: fruit doet het goed bij rodekool, terwijl kaas uitstekend samengaat met savooikool. In de koelkast bewaart de kool tot twee weken. Eenmaal versneden wordt de bewaartijd aanzienlijk verkort tot slechts enkele dagen. Bovendien gaan een heleboel voedingsstoffen dan verloren. Het goede nieuws is dat de meeste voedingsstoffen bewaard blijven tijdens de bereiding, op voorwaarde dat de kool kort en snel geëerd wordt.

**RECEPT 1:** Tjap tjoï (<http://www.keukentips.nl>)

*Ingrediënten:* 2 uien – 2 teentjes knoflook – 2 preien – 1 wortel – 300 g savooikool – 100 g taugé – 3 el olijfolie – 0,5 tl gemberpoeder – 1 el sojasaus – 2 dl groentebouillon – zout & peper – 1 el maïzena

Pel de uien en knoflookteentjes en snipper deze. Maak de preien schoon, snij ze in ringen, was deze en laat ze uitlekken. Maak de wortel schoon en snij deze in dunne plakjes. Maak de savooikool schoon, snij hem in dunne reepjes, was deze en laat ze uitlekken. Was de taugé en laat deze uitlekken. Verhit de olie in een pan en fruit hierin de uien en knoflook eventjes. Voeg dan de wortel, kool, prei en gemberpoeder toe en bak deze 5' mee. Voeg dan de bouillon, sojasaus, peper en zout toe, breng dit aan de kook en laat dit 10' zachtjes koken. Roer de maïzena met een beetje water tot een papje en roer dit door het groentemengsel. Schep dan de taugé erdoor en laat het gerecht nog 2' koken. Lekker met rijst.

**RECEPT 2:** Quiche met savooi (<http://www.pietskruiden.be>)

*Ingrediënten:* 1 Reblochonkaas – 4 el gerookte spekblokjes – 4 schijven Gandaham – 1/4 savooikool – 4 aardappelen – 2 wortelen – 2 ajuinen – 1 vel bladerdeeg (24 cm) – 2 eieren – 1 eigeel – 2 dl melk – 2 dl room – 2 el kruiden van de chef  
Snij de savooikool, de wortelen, de ajuin en de aardappelen in stukken. Stoof ze aan in wat boter met het spek tot het geheel bijna gaar is (voeg eventueel wat water toe). Schik het bladerdeeg in een vorm, doe er de hutsepot in, alsook de schijven Gandaham. Snij de Reblochon overlans in 2 en snij 1 kant in blokjes. Bestrooi er de quiche mee. Mix de eieren, de melk, de room met de kruiden van de chef en overgiet de quiche ermee. Bak gedurende 25' op 170°C, schik nu de andere helft van de Reblochonkaas op de quiche en laat nog 10 à 15' bakken.

– Viola –