

Bio pakket

infobrief week 41



Astene, dinsdag 7 oktober 2008

Beste abonnee,

Dit wordt een numerieke aanhef:

1. De maïs in het B - en C - pakket zijn klein, daarom ontvangt u 2 kolven voor de prijs van 1.
2. De prijsstijging is deze maand ingegaan. Indien u nog niet het nodige deed, kan u dit dan zo spoedig mogelijk doen?
3. In totaal worden er eerstdaags 205 flessen wijn (en 40 fruitpakketten) verdeeld. Details volgen later.
4. Laat het onderstaande u smaken!

PAKKET A (€8,90 / grijs)	PAKKET B (€12 / groen)	PAKKET C (€15,20 / groot)	PAKKET F (€8,90 / blauw)
boerenkool (DWM)	boerenkool (DWM)	boerenkool (DWM)	appel <i>Santana</i> (Raeymaekers S.)
kervel (DWM)	kervel (DWM)	kervel (DWM)	druif <i>Ribol</i> (Frankrijk)
sla <i>Romeinse</i> (DWM)	sla <i>Romeinse</i> (DWM)	sla <i>Romeinse</i> (DWM)	peer <i>Doyennée / Légipont</i>
sperzieboon (DWM)	wortel (DWM)	sperzieboon (DWM)	(De Drie Wilgen)
prei (DWM)	suikermaïs (Vermeulen P.)	suikermaïs (Vermeulen P.)	ananas (Costa Rica)
	radijs (DWM)	courgette (DWM)	
	appel <i>Santana</i> (Raeymaekers S.)	savooikool (DWM)	Vooruitblik week 42 Website
	druif <i>Ribol</i> (Frankrijk)	warmoes (DWM)	woensdag vanaf 18u

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.

BOERENKOOL (*Brassica oleracea convar.acephala var.sabellica*) is de meest oorspronkelijke koolsoort en leunt dan ook nauw aan bij wilde kool. Boerenkool werd vroeger gezien als inferieur eten. Het was dan ook vooral kost voor de boeren. Vandaar de (in dat opzicht inmiddels achterhaalde) naam. In het Frans wordt boerenkool heel toepasselijk "chou frisée" genoemd (= kool met krulletjes). De groente boerenkool is in onze contreien al terug te vinden in kookboeken van rond 1661. De aardappel werd toen nog niet gebruikt, wél werd er op de kool een worst gelegd, het leek dus al best op de stampot die we nu kennen. Volgens diverse internetsites is de groente een uitstekende bron van calcium, mangaan, bètacaroteen (provitamine A) en vitamines B6 en C. Ze is rijk aan magnesium, ijzer, koper en vitamines B1 en B2. We vinden in boerenkool ook fosfor, eiwit, vitamine B3, foliumzuur, zink en omega-3-vetzuren. Hierbij komt nog dat de calcium uit boerenkool voor 50% wordt opgenomen door het lichaam – meer dan bij melk, waar dat maar 30% is. Volgens velen is boerenkool het lekkerst als er de nachtvorst over heen is geweest. Zetmeel in de kool wordt door vorst omgezet in suikers waardoor de pittige koolsmaak enigszins zoeter wordt. Als het nog niet gevroren heeft, kunt u dit ook zelf regelen door de boerenkool een nacht in de diepvriezer te leggen. Veel langer is niet aan te raden. Bewaar verse boerenkool enkele dagen in de koelkast of in een koele, donkere kelder. Maak de boerenkool op de volgende manier schoon: Rits de bladeren van de stonk, was ze grondig en snijd ze klein. Houd er rekening mee dat de groente slinkt tijdens het koken. Een goed alternatief voor echt koken is stomen met slechts een klein beetje water. Maar ook gewoon licht gebakken in een pan met wat olijfolie is boerenkool erg smakelijk. Volgende toevoegingen zijn naast zout erg geschikt om boerenkool extra smaak te geven en meer diversiteit in uw gerechten te creëren: olijfolie, wat vers citroensap, een beetje sesamolie, een vleugje nootmuskaat of kaneel, een duimpje karwijzaad of heerlijke geroosterde pijnboompitten.

RECEPT 1: Boerenkool - gehaktschotel met kastanjepuree en room (<http://www.tournedos.nl>)

Ingrediënten: 350 g panklare boerenkool – ca. 1.5 dl melk – ca. 50 g boter of 3 el olijfolie – ca. 400 g aardappels geschild – 1 klein blik kastanjepuree – 400 g gehakt – 2 el shoarmakruiden – 2 eieren – 100 g roomkaas – 1 gesnipperde ui – 1 bakje champignons in plakjes gesneden – paneermeel – nootmuskaat – zout en peper – groot potje room – 4 plakjes bladerdeeg – 1 geklopt ei – stukje aluminiumfolie

Verwarm de oven voor op 200°C. Kook de aardappels in ca. 15 tot 20' gaar en stamp deze fijn en voeg wat melk en het blik kastanjepuree toe. Bak in wat boter (of wat olijfolie) de uien samen met het gehakt en de champignons. Voeg na ca. 5' de boerenkool erbij en laat de boerenkool omscheppend slinken. Voeg de shoarmakruiden toe. Proef even en voeg anders nog wat zout en peper toe. Klop met de mixer de eieren, roomkaas en room los. Beboter een ovenschaal en doe onderin de aardappel/kastanjepuree. Doe daar bovenop het boerenkool gehaktmengsel, en schenk daaroverheen het kaaseimengsel. Maak van de 4 plakjes bladerdeeg een lange lap en leg dit als een dakje over de schotel heen, en wrijf het bladerdeeg nog even in met het geklopte ei. Zet de boerenkool ca. 20' in de oven op 200°C. Na 20' wat aluminiumfolie los over de schaal leggen en nog 10' in de oven laten staan.

RECEPT 2: Boerenkool met knoflook en karwijzaad (<http://www.odin.nl>)

Ingrediënten: 400 g boerenkool – 1 teen knoflook – 1 tl karwijzaad of kummel – 1 tl honing – zeezout – olijfolie
Knoflook pellen, fijn hakken en samen met het karwijzaad fruiten in olie op een laag vuur. Boerenkool toevoegen met een klein scheutje water en in ongeveer 10' gaar stoven. Op smaak brengen met zout en honing. Lekker met aardappelpuree of winterisotto en gebakken tempé of kipfilet.

– Viola–