

Bio pakket

infobrief week 42



Astene, dinsdag 14 oktober 2008

Beste abonnee,

Onze boeren blijven volop in de weer. Het is al een uitstekend seizoen geweest. Quasi al hun oogsten zijn gelukt en ze hebben veel extern kunnen verkopen. Ook de interne verkoop, zijnde hun levering voor de groentepakketten, is heel vruchtbaar gebleken. Dat komt mede door uw enthousiaste reactie op ons annuleringsvoorstel. U weet wel, dat u ons liet weten dat u uw pakket tijdens uw vakantie - in plaats van te annuleren - doorgaf aan vrienden of wegschonk aan het gezondheidscentrum van de Brugse Poort. 84 A's, 107 B's, 12 C's en 70 F's werden doorgegeven aan vrienden waardoor onze boeren toch groenten hebben kunnen oogsten voor de 203 groentepakketten die anders geannuleerd zouden zijn. Bovendien werden 95 A's, 115 B's, 18 C's en 75 F's geschonken aan het gezondheidscentrum. Inmiddels hebben we voor het equivalent van deze 303 pakketten al 10 keer groenten (prei, wortels, bonen, courgettes, radicchio, sla en warmoes) geleverd (en er volgen er nog). De medewerkers bezorgen deze groenten aan mensen die zich onze groenten niet echt kunnen veroorloven. Deze groenten worden heel positief onthaald. Wij hadden u als tegenprestatie een fles wijn of een fruitpakket beloofd. Volgende week verdelen we deze attenties. Nu verdelen we het onderstaande.

PAKKET A (€8,90 / grijs) PAKKET B (€12 / groen)

pompoen *groen* (DWM) pompoen *groen* (DWM)
warmoes (DWM) warmoes (DWM)
prei (DWM) prei (DWM)
sla *mix* (DWM) groenlof (DWM)
appel *Topaz* ('t Bioschuurke)
peer *Légipont* (De Drie Wilgen)

PAKKET C (€15,20 / groot) PAKKET F (€8,90 / blauw)

pompoen *groen* (DWM) appel *Topaz* ('t Bioschuurke)
warmoes (DWM) peer *Légipont* (De Drie Wilgen)
prei (DWM) mango (Spanje)
kropsla *mini* (DWM) kiwi (Italië)
radicchio (DWM)
sperzieboon (DWM)
wortel (DWM)

Vooruitblik week 43 Website
woensdag vanaf 18u

HOKKAÏDO POMPOEN (*Cucurbita maxima var. hubbaridianna*) is een van het Japanse eiland Hokkaido stammende kleine variëteit van de reuzenpompoen. In 1957 bracht een Japanse professor zaden van deze pompoensoort mee naar Europa. Al snel bleek dat de plant ook in ons klimaat bijzonder goed gedijt. Het is een kleine breedronde, oranje- of donkergroene pompoen. De schil van deze vrucht, kan in tegenstelling tot de meeste andere pompoenen ook worden opgegeten. Het vruchtvlees heeft een nootachtige smaak en een stevige consistentie en bevat nauwelijks merkbare vezels. Het vruchtvlees van pompoen is volgens diverse internetbronnen een weldaad voor de gezondheid. Het bevat veel ijzer, voedingsvezels, complexe koolhydraten, mangaan, kalium, magnesium en vitamine C. Vooral rauwe pompoen heeft een waterafdrijvende werking. Pompoen kan ook aangesneden nog ruim een week bewaren. Het beste verwijdert men de pitten (gooi de pompoenpitten niet weg maar was en droog ze, u kunt ze pellen en daarna de kernen oppeuzelen), legt men de twee lege helften terug tegen elkaar en stopt men de groente in een plastic zak in de koelkast. Anderzijds kan een goed uitgerijpte pompoen op een droge, niet te koude plaats onverpakt tot in het voorjaar worden gestockeerd en vervolgens geconsumeerd.

RECEPT 1: Ovenschotel van pompoen, zoete aardappel en wortel (<http://www.detafelvantane.be>)

Ingrediënten: 1/4 pompoen (van een kleine pompoen), in stukjes gesneden – 2 wortels, in stukjes gesneden – 1/2 zoete aardappel, in stukjes gesneden (kan vervangen worden door gewone aardappel) – 2 takjes tijm, blaadjes afgeritst – 50 ml room, licht opgeklopt – 50 g pecorino of parmezaan, geraspt

Stoom/kook de groenten – elk apart – beetgaar. Laat uitlekken en doe ze over in een ovenschotel. Doe er de tijm bij en kruid met peper en zout en hussel alles door elkaar. Overtgiet met de room, bestrooi met de kaas en laat kleuren onder de grill. Lekker als bijgerecht bij eend, lams- en varkensvlees.

RECEPT 2: Soufflé van pompoen met Oud Brugge kaas, gemengde groene salades met spek (<http://www.vitaya.be>)

Ingrediënten: 800 g pompoen (bruto) – 4 eieren – 2 dl melk – 100 g boter – 100 g tarwebloem – 400 g Oud Brugge – cayennepeper – zout – gemengde salade – 100 g spek in fijne reepjes – nootolie – azijn

De pompoen versnijden en stomen met zout, nadien vel en pitten verwijderen. Laten uitlekken om het overtollige vocht te elimineren, vermalen en zeven. De boter smelten en mengen met de bloem, blond laten bakken, de melk toevoegen, doorkoken en nadien de eigelen toevoegen. Nogmaals doorkoken en de geraspte kaas toevoegen. De puree van pompoen toevoegen en op smaak brengen met cayenne en zout. De eiwitten stevig opkloppen met een snuifje zout en mengen met het beslag. Een passende soufflé-kom insmeren met boter en bestuiven met bloem; het beslag in de kom storten en in een voorverwarmde oven bakken op 200° gedurende 15'. Serveren met een frisse goed gekruide salade met spekjes.

RECEPT 3: Gevulde pompoen (<http://www.vegatopia.com>)

Ingrediënten: 1 tak selderij, fijnggehakt – 350 ml water – 1 tl paprikapoeder – 1 el geraspte parmezaanse kaas – 2 el fijngehakte dille – 100 g champignons in plakjes – 350 ml groentebouillon – 1 laurierblad – 1 sneetje bruin brood verkruimeld – 200 g cottage cheese – 100 g rijst – 100 g linzen – 1 pompoen

Week de linzen 1 uur in 350 ml water. Spoel ze goed af en laat ze opnieuw uitlekken. Doe de linzen met de rijst, de groentebouillon en het laurierblad in een pan en breng aan de kook. Doe het deksel op de pan en laat 30 tot 35' zachtjes doorkoken tot alle water geabsorbeerd is. Verwijder het laurierblad. Prik tijdens het koken van de linzen in de pompoen een aantal gaten met een satépen. Bak de pompoen 25' in een op 150°C voorverwarmde oven. Haal ze uit de oven, snij de bovenkant van de pompoen en haal de zaden eruit. Meng linzen, champignons, selderie, dille en cottage cheese en vul de pompoen daarmee. Meng broodkruim, parmezaanse kaas en paprikapoeder en strooi dat over de pompoenen. Bak ze nog een keer 25' in een op 150°C voorverwarmde oven. Serveer met een groene salade of gestoomde groente. – Viola-