

Bio pakket

infobrief week 43



Astene, dinsdag 21 oktober 2008

Beste abonnee,

Onze chauffeurs hebben nog nooit zo'n lange lijst met compensaties ontvangen. De reden is heel simpel. Iedereen die recht heeft op een fles wijn zal deze week (of indien u tweewekelijks in de even weken ontvangt: volgende week) naast zijn/haar naam de woorden 'compensatie wijn' kunnen lezen. Als u die woorden naast uw naam ziet staan, wil dit zeggen dat u de voorbije maanden ofwel uw pakket geschonken hebt aan het gezondheidscentrum ofwel uw pakket doorgegeven hebt aan een vriend. Als u die 'compensatie wijn' ziet staan, wil dat ook zeggen dat u hiervoor ofwel uw deponhouder dient aan te spreken in het café/koffiehuis/fitness/winkel waar u afhaalt, ofwel dient aan te bellen bij uw deponhouder. Zo zijn we zeker dat de fles wijn bij de juiste persoon terecht komt. De extra fruitpakketten worden op de normale manier verdeeld. Heel erg bedankt voor uw enthousiasme. Onze coördinator zal binnenkort nog eens de stand van zaken verduidelijken.

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

pastinaak (DWM)	pastinaak (DWM)
selder <i>Groen</i> (DWM)	selder <i>Groen</i> (DWM)
bloemkool ('t Rusthof)	bloemkool ('t Rusthof)
ajuin (Nederland)	ajuin (Nederland)
chinese kool (DWM)	kervel (DWM)
pijpajuin (DWM)	daikon (Hanssens P.)
	appel <i>Vesna</i> ('t Bioschuurke)
	clementine (Spanje)

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

pastinaak (DWM)	appel <i>Vesna</i> ('t Bioschuurke)
selder <i>Groen</i> (DWM)	clementine (Spanje)
bloemkool ('t Rusthof)	peer <i>Conférence</i> (Nederland)
ajuin (Nederland)	mango (Spanje)
chinese kool (DWM)	avocado (Spanje)
daikon (Hanssens P.)	
paprika <i>Groen</i> (DWM)	
sla <i>Romeinse</i> (DWM)	
spinazie (DWM)	

Vooruitblik week 44 Website
woensdag vanaf 18u

PASTINAAK (*Pastinaca sativa*) behoort tot de familie van de schermbloemigen, een welbekende en veel geteelde plantenfamilie in de groentetuin. Denk maar aan wortelen, seldersoorten, peterselie, kervel en knolvenkel. Pastinaak, ook wel pinksternakel of witte peen genoemd, is een wit - gele wortel met een pittige smaak, iets zoeter en wat zachter van samenstelling dan de gewone wortel. In de Middeleeuwen kwam de pastinaak naar West - Europa, maar hij is al te vinden in de Romeinse kooklectuur. En die Romeinen kregen de wortel weer van de Grieken. Lange tijd was de pastinaak, samen met brood en meelpap, het belangrijkste basisvoedsel. Toen de aardappel aan zijn onstuitbare opmars begon in de Oude Wereld raakte de pastinaak steeds meer in de verdrukking. De aardappel leverde nu eenmaal meer op, zowel kwalitatief als kwantitatief. In de 19e eeuw was de pastinaak al bijna een vergeten groente. Alleen in Engeland bleef de 'witte wortel' redelijk populair tot op de dag van vandaag. De parsnip kent daar, mede dankzij televisiekok Jamie Oliver, heel wat hippe bereidingsmogelijkheden. Voor gebruik worden de uiteinden afgesneden. Eventueel kan de pastinaak geschild worden. Pastinaak smaakt heerlijk in soep, hutsepot en stoofschotel, maar kan ook in rauwkostsalade verwerkt worden. Gefrituurde pastinaak lijkt op aardappelchips. Na de oogst wordt de wortel gauw slap. Bewaar pastinaak daarom niet langer dan 3 à 4 dagen en liefst in een geperforeerde plastic zak in de groente - la van de koelkast. Het is van half februari geleden dat deze groente nog eens in het pakket gezeten heeft. Geniet er dus van, bijvoorbeeld met 1 van volgende recepten.

RECEPT 1: Pastinaak met lizensaus (<http://www.odin.nl>)

Ingrediënten: 400 g pastinaak – 1 grote ui – 150 g groene dupuis linzen – ½ bosje peterselie – 2 el tomatenpuree – 2 el crème fraîche – 1 tl komijnzaad – ½ tl karwijzaad – zeezout naar smaak – olijfolie

Linzen gaar koken zoals op de verpakking beschreven staat. Pastinaak schillen met een dunschiller, in plakjes van een ½ cm snijden en in ongeveer 10 minuten gaar koken in weinig water. Ui schillen, op de wortelkant neerzetten en halveren. Beide helften met de lijnen van de ui mee in smalle partjes snijden. Ui fruiten in olie. Komijn- en karwijzaad toevoegen aan de uien. Peterselie fijn hakken. Zoveel water aan de linzen toevoegen totdat de saus de gewenste dikte heeft. Uimengsel, tomatenpuree, crème fraîche, zout en peterselie door de gare linzen roeren. Lizensaus over de pastinaak serveren. Lekker met rijst of haver en veldsla of winterpostelein.

RECEPT 2: Salade pastinaak- groenselderij (<http://www.odin.nl>)

Ingrediënten: 1 grote pastinaak – 2 stelen groenselderij – 1 ui – 1 el. yoghurt of sandwichspread – 1 el olijfolie – 2 el rozijnen – 150 g Hüttenkäse (cottagecheese) of andere kaas in blokjes – tomaat en olijven naar wens

Borstel de pastinaak goed schoon en snijd harde stukken schil weg. Snijd de pastinaak in blokjes en kook die in water 10 minuten (niet te gaar). Snijd de gewassen groenselderij in smalle reepjes. Roer de olie, yoghurt (sandwichspread), de fijngesnipperde ui en de rozijnen door elkaar. Voeg de groenselderij, pastinaak en Hüttenkäse of andere kaas erbij. Meng alles voorzichtig door elkaar en leg naar wens olijven en plakjes tomaat erbovenop. Lekker met zilvervliesrijst of quinoa.

RECEPT 3: Braadschotel van biologisch varkensgebraad, tijm, pastinaak en perziken (<http://het.gastronomen.net>)

Ingrediënten: 10 takken verse tijm – 4 laurierbladen – 1 biologisch varkensgebraad (700 g) – boter – zwarte peper en zout – 3 pastinaken – 10 knoflooktenen – 1 kg krielaardappelen – 12 halve perziken (uit blik, op siroop)

Bind 4 takken tijm en 4 laurierbladen met keukentouw op het gebrad vast. Bak het vlees langs alle kanten aan in boter, kruid met zwarte peper en zout, en leg het in een beboterde ovenschotel. Schil de pastinaken, snij ze in de lengte in vieren. Doe bij het vlees, samen met de ongepelde knoflooktenen, de rest van de tijm, de krielaardappelen en de halve perziken. Kruid het geheel royaal met zwarte peper en verdeel 75 g boter in klontjes over de ovenschotel. Zet ongeveer 1 uur in een oven van 180°C. Bedruip het vlees regelmatig met de braadsappen. Haal de schotel uit de oven en laat 10 minuten rusten onder aluminiumfolie. Versnij het vlees en serveer met de rest van de braadschotel.

– Viola–