

# Bio pakket

## infobrief week 44



Astene, dinsdag 28 oktober 2008

Beste abonnee,

Indien u van onderstaande niet genoeg kan krijgen: onze winkel is open op zaterdag 1 november.

<b>PAKKET A</b> (€8,90 / grijs) bleekselder (DWM) prei (DWM) bloemkool ('t Rusthof) ajuin (Nederland) koolrabi (De Hogen Akker)	<b>PAKKET B</b> (€12 / groen) bleekselder (DWM) prei (DWM) bloemkool ('t Rusthof) ajuin (Nederland) koolrabi (De Hogen Akker) appel <i>Mix</i> (België) avocado (Spanje)	<b>PAKKET C</b> (€15,20 / groot) bleekselder (DWM) prei (DWM) bloemkool ('t Rusthof) ajuin (Nederland) koolrabi (De Hogen Akker) radicchio (DWM) savooikool (DWM) spinazie (DWM)	<b>PAKKET F</b> (€8,90 / blauw) appel <i>Mix</i> (België) avocado (Spanje) clementine (Spanje) banaan (Dom. Rep.)  <b>Vooruitblik week 45 Website</b> <i>woensdag vanaf 18u</i>
--	---	--	--

**DINSDAG 11 NOVEMBER** (in week 46) is het **Wapenstilstand**. Vrijaf dus, ook voor de dephouders van onze dinsdag – afhaalpunten. Het afhalen van het pakket dient op **woensdag 12 november** te gebeuren. Afhaaluren blijven dezelfde. Dit heeft gevolgen voor de **abonnees die normaal op woensdag afhalen**. **Woensdagdepots** worden éénmalig beleverd op **vrijdag 14 november**. Woensdagabonnees dienen dus op vrijdag 14/11 af te halen. Afhaaluren blijven dezelfde. Eventuele uitzonderingen/wijzigingen worden in aparte mailing gemeld. Voor de **donderdagdepots** wijzigt er niets.

**ONZE PLANEET WORDT HEET:** Jill Peeters probeert sinds eind 2000 voor alle VTM-kijkers 'het mooie weer' te maken. Op 12 november komt zij spreken over haar passie 'Onze planeet wordt heet!'. Samen met Eddy Van Gestel, de bezieler en oprichter van Aqua Afrika, komt zij getuigen over de gevolgen van de opwarming van de aarde voor de gezondheid van de leden van de El Molo-stam in Kenya. Dit alles op 12/11 om 20u in het Sint-Paulusinstituut, Patijntjestraat 45, 9000 Gent. Inkom (opbrengst gaat naar Aqua Afrika): €2.50 per persoon in voorverkoop. Aan de ingang: €3.00 per persoon. Voor info en reservatie kan u terecht op <http://oc.sintpaulusgent.be>. Meer info over de actie op <http://www.aquaafrika.be>.

**SELDER** (*Apium graveolens L.*) bestaat uit stelen met fijne, donkergroene en gladde blaadjes. Selder laat zich smaken in een verkwikkende soep, maar u kunt er ook vele andere bereidingen mee verbeteren of mee kruiden. Het is raadzaam om de selder niet te lang te bewaren, enkele dagen in een geperforeerde plastic zak in de groentela van de koelkast kan wel. Vooraleer de selder verwerkt wordt, moet u deze eerst grondig spoelen. Het onderste witte gedeelte met fijne worteltjes wordt afgesneden. De blaadjes bovenaan kan u net zoals de stengels verwerken in soepen of andere gerechten. Selder kan u koken, stoven of roerbakken. Selder is een sterk aromatische, eetlustopwekkende groente en wordt daarom vaak in rauwe vorm bij het aperitief geserveerd. Een klein stukje rauwe selder langzaam opkauen voor het ontbijt stimuleert de afscheiding van de verteringssappen (speeksel, maag- en darmsap) en dus de spijsvertering. Een selderbad zou ook helpen tegen stramme spieren. Giet in een emmertje kokend water op uw selder (hiermee zullen de luizen ook wel uitgeschakeld zijn). Laat twee uur trekken en zeef. Voeg dit aan het badwater toe. Door de etherische oliën raakt u in tien minuten uw stramme spieren en gewrichten kwijt. Thuiscomposteerders kunnen selder (en walnootbladeren) ook gebruiken in hun compostvat. De sterke geur zou fruitvliegjes afschrikken. In heel wat Oudnederlandse geschriften wordt er veelvuldig naar deze groente verwezen: "Ick selder bygut soenen datter een poos heugen sel". Kortom, een groente om lief te hebben.

**AARDAPPELEN** waren voorzien, maar zijn niet geleverd. In week 46 ontvangt u deze bovenop uw gewoon groentepakket.

**RECEPT 1:** Kabeljauwschotel met bleekselder (<http://www.jerryke.be>)

*Ingrediënten: 400 g kabeljauwfilet – 1 el citroensap – peper en zout naar smaak – 1 bosje bleekselder – 20 g bloem – wat boter – 1 dl citroensap / Voor de saus: 1 visboulliontablet – 2 el room – wat belegen geraspte kaas*

De kabeljauwmoten in gelijke stukken verdelen. 1 eetlepel citroensap met zout en peper vermengen en daarmee de moten insmeren, dit laten rusten. Snij de bleekselder in ringetjes. Verhit de boter in een wok of pan met dikke bodem en wok de bleekselderij omschepend 3'. Zachtjes, mag niet verkleuren. Strooi er de bloem over. Goed roeren en dan 2 1/2 dl heet water erbij doen met het citroensap en visboulliontablet. Blijf zolang roeren tot er een licht gebonden saus ontstaat. Eventjes zachtjes laten sudderen en dan de room erbij doen. Schep de helft hiervan in een ovenvaste schaal en leg de kabeljauwmoten er boven op en dan de rest van de saus met bleekselder erover. 8' op volvermogen afgedekt met folie of deksel. Dan de folie eraf doen, de geraspte kaas erover en dan nog eventjes lichtbruin laten kleuren op de ovenstand of onder de grill. Lekker met gebakken aardappelschijfjes.

**RECEPT 2:** Gegratineerde selder met gehakt (<http://www.infotalia.com>)

*Ingrediënten: 1 kleine bleekselder – 500 g gemengd gehakt – 30 g boter – 30 g bloem – 1/2 l melk – 50 g gemalen kaas – 1 el tomatenpuree – nootmuskaat – peper en zout*

Was en snij de selderstengels in grove stukken. Blancheer ze beetgaar in licht gezouten water. Reken zo'n 5 tot 7' en laat ze goed uitlekken. Kruid het gehakt eventueel wat bij en rol niet te kleine balletjes. Kook de gehaktballetjes in het selderwater (ze zijn gaar als ze komen bovendrijven). Laat eveneens goed uitlekken. Smelt de boter in een pannetje, voeg de bloem bij en roer glad. Leng aan met de melk en laat op een zacht vuur indikken. Blijf intussen goed roeren. Meng de tomatenpuree (van het vuur) en de helft van de gemalen kaas door de saus en breng op smaak. Doe selder en gehaktballetjes in een ovenschotel, overgiet met de saus en bestrooi met de rest van de kaas. Zet 5' onder de hete grill. – Viola–