

Bio pakket

infobrief week 45



Astene, dinsdag 4 november 2008

Beste abonnee,

DINSDAG 11 NOVEMBER (volgende week) is het **Wapenstilstand**. Vrijaf dus, ook voor de dephouders van onze dinsdag – afhaalpunten. Het afhalen van het pakket dient op **woensdag 12/11** te gebeuren. Afhaaluren blijven dezelfde. Dit heeft gevolgen voor de **abonnees die normaal op woensdag afhaken. 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 een aparte mailing gemeld. Voor de **donderdagdepots** wijzigt er niets.

PAKKET A (€8,90 / grijs)
koolraap (DWM)
paprika *groen* (Hebben D.)
wortel (Loca Labora)
trostomaat (Vermeulen Ph.)
groenlof (DWM)
veldsla* ('t Rusthof)

PAKKET B (€12 / groen)
koolraap (DWM)
paprika *groen* (Hebben D.)
wortel (Loca Labora)
trostomaat (Vermeulen Ph.)
spinazie (DWM)
appel *Topaz* ('t Bioschuurke)
kiwi (Italië)

PAKKET C (€15,20 / groot)
koolraap (DWM)
paprika *groen* (Hebben D.)
wortel (Loca Labora)
trostomaat (Vermeulen Ph.)
groenlof (DWM)
veldsla* ('t Rusthof)
komkommer (Vermeulen P.)
pompoen *Butternut* (DWM)
warmoes (DWM)

PAKKET F (€8,90 / blauw)
appel *Topaz* ('t Bioschuurke)
kiwi (Italië)
sinaas *Navelina* (Italië)
druif *Italia* (Italië)

* = in omschakeling naar biologische teelt

Vooruitblik week 46 Website woensdag vanaf 18u

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, Patiëntjestraat 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>.

KOOLRAAP (*Brassica napus var. napobrassica*) groeit in tegenstelling tot andere koolsoorten onder de grond. Van de onooglijke maar lekkere koolraap eten we de dikke wortel, die erg rijk is aan vitamine C en daarom wel bekend staat als 'de citroen van het noorden'. Deze caloriearme wortelgroente is ook een goede vochtafdrijver. Onder de rode, gele of groenige ruwe schil zit hard geel vruchtvlees. Dit geurig vlees kan gekookt, gestoomd of gestoofd worden en heeft een zachte, bijzonder aromatische smaak. De zachte smaak komt het best tot zijn recht als u de groente simpel stooft met een klontje roomboter ($\pm 20'$). Verder kunt u de groente tot puree maken, opvullen of zelfs frituren. Invriezen kan ook. Blancheer de koolraap dan eerst $\pm 3'$ in kokend water. Om de koolraap schoon te maken, snijdt u eerst de harde bovenkant weg (dit gedeelte is meestal houderig), daarna kunt u de groente schillen en in plakken, blokjes of repen snijden en verwerken. Het vruchtvlees kan met veel kruiden en specerijen worden gecombineerd. Denk aan kerriepoeder, nootmuskaat en verse groene kruiden als salie en tijm. Op een koele, donkere plaats is koolraap gedurende langere tijd te bewaren.

INFO OVER ANDERE GROENTEN vindt u op onze groentewijzer: <http://dewassendemaan.be/groentewijzer.htm>.

RECEPT 1: Koolraap met een krokant korstje (<http://www.odin.nl>)

Ingrediënten: 1 kleine koolraap – 1 ui – evt. 1/2 groene paprika – 1 el room – tacokruiden / voor de korst: 30 g boter – 60 g bloem of gebuild tarwemeel – kruidenzout – 15 g geraspte oude kaas – 75 g feta – 1/2 el sesamzaad

Breng een bodem water met wat zout aan de kook, doe hierin de geschilde en in stukjes gesneden koolraap en kook ongeveer 20 minuten. Maak ui en paprika schoon en bak ze zachtjes in wat olie tot de ui lichtgeel is. Klop de room met de tacokruiden. Giet de koolraap af en meng deze door de room met de ui en paprika. Schep het mengsel in een ingevette ovenschaal. Voeg aan bloem boter, kruidenzout, geraspte kaas, feta (verkruid) en sesamzaad toe. Maak hiervan een kruimelig deeg. Strooi het kruimelige deegmengsel over de gevulde ovenschotel en bak het 25 minuten op 200°C in een voorverwarde oven. Lekker met een salade van veldsla of winterpostelein.

RECEPT 2: Varkensvlees met koolraap gemarineerd (<http://www.tournedos.nl>)

Ingrediënten: 450 g varkensvlees in blokjes – 11/2 dl appelwijn of appelsap – 4 el wijnazijn of appelazijn – 1 fijngehakt sjalotje – 1 tl tijm – wat zout en peper – 3 kleine uien – 600 g koolraap – 600 g geschrapte krieltjes – 2 appels – 50 g bakboter – 1 teentje knoflook – 1/2 tl tijm – 1 el honing

Marineer de varkensvleesblokjes 1 nacht in appelwijn of appelsap, wijnazijn of appelazijn, sjalotje, tijm, zout en peper. Snij de uien in partjes en de koolraap in blokjes of reepjes. Schraap zonnig de krieltjes en snij de appels in partjes. Verhit in de roerbakpan de bakboter en bak het (drooggedepete) vlees hierin al omscheppend bruin. Bak de uien mee, pers de knoflook erboven uit, strooi er 1/2 tl tijm over, voeg de koolraap en aardappelen toe en bak alles op hoog vuur al omscheppend 5 minuten. Zeef de marinade en voeg de honing toe. Laat het gerecht 15 minuten zachtjes koken met het deksel op de pan. Schep af en toe om. Warm tot slot de appelpartjes mee. Breng op smaak met zout en peper.

– Viola –