

Bio pakket

infobrief week 46



Astene, woensdag 12 november 2008

Beste abonnee,

U ontvangt deze brief op woensdag i.p.v. op dinsdag. Het pakket dat normaal op dinsdag geleverd wordt, wordt deze week op woensdag geleverd. Afhalen kan tijdens de gewone afhaaluren. Dit heeft gevolgen voor de **abonnees die normaal op woensdag afhalen. Woensdagdepots** worden éénmalig beleverd op **vrijdag 14 november**. Woensdagabonnees dienen dus aanstaande vrijdag 14/11 af te halen. Afhaaluren blijven dezelfde. Voor de **donderdagdepots** wijzigt er niets. Gelukkig bent u tijdig genoeg verwittigd geworden zodat u correct uw pakket kan afhalen. Deze week zitten de aardappelen, die in week 44 niet werden geleverd, als extra in het groentepakket. Een divers gekleurd herfstpakket is het geworden.

PAKKET A (€8,90 / grijs)
boerenkool (DWM)
pompoen *Butternut* (DWM)
warmoes (Hebben D.)
wortel (Hof Seghers)
sojascheuten (Nederland)
aardappel *Junior*
(Vandamme W.)

PAKKET B (€12 / groen)
boerenkool (DWM)
pompoen *Groen* (DWM)
warmoes (Hebben D.)
wortel (Hof Seghers)
sojascheuten (Nederland)
aardappel *Junior*
(Vandamme W.)
peer *Conférence* (België)
sinaas *Navelina* (Italië)

PAKKET C (€15,20 / groot)
boerenkool (DWM)
pompoen *Groen* (DWM)
warmoes (DWM)
wortel (Hof Seghers)
sojascheuten (Nederland)
aardappel *Junior*
(Vandamme W.)
pijpajuin (DWM)
prei (DWM)
selder *Groen* (DWM)
paprika *Mix* (DWM / België)

PAKKET F (€8,90 / blauw)
peer *Conférence* (België)
sinaas *Navelina* (Italië)
appel *Golden Delicious* (België)
ananas (Costa Rica)

Vooruitblik week 47 Website
woensdag vanaf 18u

HOEZO GGO? Gezonde en smaakvolle voeding begint bij het zaad! Heeft de consument straks nog een vrije keuze voor GGO-vrij voedsel? Hebben boeren die kiezen voor GGO-vrije teelten straks nog grond om op te staan? Hoe kan in de toekomst de integriteit van onze voedingsgewassen bewaard blijven? Op donderdag 20 november om 19u30 organiseert de Werkgroep Eigen Zaadteelt een informatie- en debatavond over genetische manipulatie en de toekomst van de open gewasveredeling. Deze avond richt zich tot een breed publiek van boeren en tuinders, moestuiniers, onderzoekers, beleidsverantwoordelijken, studenten en consumenten. Na het informatieve gedeelte is er tijd voor een debat onder alle aanwezigen. Locatie: Hogeschool Gent, Campus Schoonmeersen, Voskenslaan 270, C-gebouw, Auditorium C3012 (wegwijzers vanaf de achterkant van het station Gent Sint-Pieters). Programma: 19u30-20u: Eigen zaadteelt, het werk van generaties: Greet Lambrecht, biologisch tuinbouwbedrijf Akelei, en Marc Peeters, prei- en selderteler. 20u-20u45: Plantenveredeling en biodiversiteit vanuit breed perspectief: Michel Haring, professor plantenfysiologie Universiteit van Amsterdam. 20u45-21u: Is coëxistentie haalbaar of niet? Koen Dhoore, docent Landwijzer. 21u-22u: Debat met het publiek. Inkom: 5 euro incl. drankje (2 euro boeren en studenten). Meer info op <http://www.landwijzer.be/nieuwsbrieven/GGO-debat.html>.

INFO OVER GROENTEN vindt u op onze groentewijzer: <http://dewassendemaan.be/groentewijzer.htm>. Voor het fruit kunt u terecht op <http://dewassendemaan.be/fruitwijzer.htm>.

RECEPT 1: Macaroni met boerenkool (<http://www.keukentips.nl>)

Ingrediënten: 300 g boerenkool – pakje tempeh – 400 g macaroni – 1 el kerrie – zout & peper – 4 el shoyu – 2 teentjes look
Snij de tempeh in blokjes van 1 cm. Marineer ze minimaal 10' in de sojasaus. Kook ondertussen de macaroni beetgaar. Laat goed uitlekken. Bak de gemarineerde tempeh in hete olie goudbruin. Pers op het laatste moment de knoflook erboven uit en roer de kerrie erdoor. Bak alles nog 2'. Voeg vervolgens de boerenkool toe en roerbak mee tot het heet is en nog knapperig. Roer de gare macaroni door het boerenkool-tempeh-mengsel en breng op smaak met peper en zout.

RECEPT 2: Pompoen - risotto (<http://users.pandora.be/receptweb/start.htm>)

Ingrediënten: 500 g verse pompoen vruchtvlees – 1 ui – 2 el boter – 400 g risotto rijst – 15 el droge witte wijn (of groentebouillon) – 1 l groentebouillon – zout & peper – 0,5 potje room – 3 el parmezaan
Snij het vruchtvlees van de pompoen en de ui in stukjes. Stoof beide groenten in 1 el boter. Doe de rijst en de witte wijn erbij. Laat de wijn verdampen. Voeg de groentebouillon geleidelijk toe. Laat het geheel +/- 15' verder gaar worden op laag vuur. Kruid alles met peper en zout. Roer de room en de rest van de boter erdoor samen met de parmezaanse kaas.

RECEPT 3: Worteltaart met walnoten (<http://www.receptenzoeker.nl>)

Ingrediënten: 125 g wortel – 50 g gepelde walnoten – 200 g suiker – 125 g boter – 1 mespunt nootmuskaat – ½ tl kaneel – 1 geraspte schil van 1 sinaasappel – 2 eieren – 150 g bloem – ½ tl bakpoeder – 1 mespunt zout – 3 el warm water
Rasp de wortel fijn. Rooster op een hete bakplaat de walnoten ongeveer 2' en hak ze fijn. Klop met de mixer in een beslagkom de boter zacht, voeg er de suiker aan toe en klop dit tot een luchtige crème. Meng er vervolgens de nootmuskaat, kaneel en sinaasappelrasp door. Mix er de eieren door, en daarna de wortel en walnoten. Zeef er daarna de bloem en het bakpoeder door en doe er het warme water bij. Blijven mixen. Het moet een zeer luchtig deeg worden. Na het bij elkaar voegen van alle ingrediënten moet er zeker nog 5' gemixt worden. Doe het beslag nu in een ingevette of met bakpapier ingelegde bakvorm en strijk het glad. Bak de taart onderin een voorverwarmde oven bij 175°C in ca. 1 uur gaar. Prik er in met een satéstok om te kijken of hij gaar is. Is de satéstok vochtig, laat hem dan nog doorbakken. Is de naald droog, dan is de taart klaar. Laat hem nu eerst even afkoelen in de bakvorm en haal hem er vervolgens uit. – Viola –