

# Bio pakket

## infobrief week 47



Astene, dinsdag 18 november 2008

Beste abonnee,

Rood-wit getooide mannen met lange baarden beginnen stilaan weer op te duiken in het straatbeeld. Dat doet me aan het melden van volgende kerstboodschap denken. Om zowel depothouders als onszelf een vorm van eindejaarsrust te gunnen, leveren wij niet in week 52 en week 1. Ter compensatie van deze niet ontvangen pakketten krijgt u zowel in week 50 als in week 3 van het nieuwe jaar een dubbel pakket. Op die manier ontvangt iedereen, ook onze tweewekelijkse abonnees, waar hij/zij recht op heeft en dienen er geen terugbetalingen uitgevoerd te worden. Deze woorden zullen de komende weken herhaald worden zodat iedereen zeker tegen 2009 op de hoogte zou zijn. In tussentijd presenteren we u o.a. het volgende.

<b>PAKKET A</b> (€8,90 / grijs) rode biet (Loca Labora) selder <i>Mix</i> (DWM) pastinaak (DWM) savooikool (Biologicistic) veldsla* ('t Rusthof) champignon <i>Wit</i> (Nederland) * = in omschakeling naar biologische teelt	<b>PAKKET B</b> (€12 / groen) rode biet (Loca Labora) selder <i>Mix</i> (DWM) pastinaak (DWM) savooikool (Biologicistic) veldsla* ('t Rusthof) champignon <i>Wit</i> (Nederland) appel <i>Rajka</i> ('t Bioschuurke) clementine (Italië)	<b>PAKKET C</b> (€15,20 / groot) rode biet (Loca Labora) selder <i>Mix</i> (DWM) pastinaak (DWM) savooikool (Biologicistic) veldsla* ('t Rusthof) champignon <i>Wit</i> (Nederland) prei (DWM) kervel (DWM)	<b>PAKKET F</b> (€8,90 / blauw) appel <i>Rajka</i> ('t Bioschuurke) clementine (Italië) peer <i>Conférence</i> ( 't Bioschuurke) banaan (Dom. Rep.)  <b>Vooruitblik week 48 Website</b> <i>woensdag vanaf 18u</i>
---	--	---	---

**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>.

**RODE BIET** is een tweejarig gewas dat stamt uit de ganzevoetfamilie (waartoe ook warmoes, snijbiet en suikerbieten behoren). De rode biet is afkomstig uit Noord - Afrika. De Romeinen waren de eersten die ook de knol aten, daar waar andere volkeren enkel het loof gebruikten. Bieten hebben een zoete grondsmaak die goed combineert met vruchten als appels en sinaasappels, en met sterke smaken zoals mierikswortel, gember en balsamico. Maar ook hazelnoten en walnoten (en hun oliën) gaan goed samen met bieten. Omdat ze zoveel natuurlijke suikers bevatten (per 100 g bevat een biet het equivalent van een volle tl natuurlijke suikers), is braden in de oven de geschikteste manier om bieten te bereiden. Hierdoor karameliseren de suikers en worden zowel smaak als kleur geaccentueerd. Bieten kan u ook koken, maar deze methode is enkel nuttig in bereidingen waarbij de bieten gepureerd worden. Een klassiek voorbeeld is de Oost - Europese soep borsjt waarin bieten gecombineerd worden met mierikswortels, zure appels of groene knol. Bieten schilt u overigens beter niet voor het koken, anders gaan ze 'bloeden': hun rode kleur komt in het kookwater terecht. De bieten moeten grondig afgeschrobd worden onder stromend water, anders 'smaken ze naar aarde.' Het vel wordt pas na het koken verwijderd. Alleen voor bereidingen waarbij het kookvocht gebruikt wordt in de afwerking van het gerecht, zoals soepen en risotto's, mag u bieten schillen. Rode biet kan goed bewaard worden (1 maand of meer) in een plastic zak verpakt in de koelkast.

**RECEPT 1:** Salade van prei met rode biet (<http://www.jerryke.be>)

*Ingrediënten: 1 gekookte rode biet – 4 preien – 50g gehakte okkernoten – 1 el notenolie – 1 el wittewijnazijn – 1 el mosterd Pel de rode biet en verdeel ze in kleine blokjes. Haal het groen van de prei en snij het wit overlangs in tweeën. Was de helften goed, dep ze droog met een keukendoek en snij ze in fijne schijfjes. Stoom de prei gaar in 15 minuten en laat afkoelen. Doe de rode biet in een slakom en voeg er de prei bij. Meng de mosterd, de azijn en de okkernoten in een aparte kom. Voeg er de notenolie bij en kruid met zout en peper. Meng goed en giet de vinaigrette over de salade. U kunt deze salade zowel lauw als koud eten. Gooi het groen van de prei niet weg, maar gebruik het in een soep.*

**RECEPT 2:** Gepofte bietjes met balsamicoazijn, marjolein en knoflook (Jamie Oliver, The Naked Chef is terug)

*Ingrediënten: 500 g verse bietjes, schoongeboend – 10 tenen knoflook, in de schil geplet – 1 handvol verse marjolein of oregano, alleen de blaadjes – zout en zwarte peper uit de molen – 6 el olijfolie extra vierge – 10 el balsamicoazijn Verwarm de oven voor op 200°C (gasovenstand 6). Scheur ongeveer anderhalve meter aluminiumfolie af en vouw dat dubbel zodat het 2 keer zo dik wordt. Als u grotere bieten hebt, moet u ze door de helft snijden om de kooktijd te verkorten, anders kan u ze gewoon heel laten. Leg ze samen met de marjolein en de knoflook in het midden van de folie, strooi er ruim zout en zwarte peper uit de molen op en vouw de zijkanten van de folie naar het midden. Giet er voordat u de folie dichtvouwt de olijfolie en de azijn bij. Prop of vouw de randen van de folie in elkaar zodat het pakket ook aan de bovenkant dicht is. Zet het in de voorverwarmde oven en laat het ongeveer een uur bakken, tot de bieten gaar zijn.* – Viola –