

Bio pakket

infobrief week 48



Astene, dinsdag 25 november 2008

Beste abonnee,

Lees naast onze eindejaarsregeling zeker en vast ook de ommezijde / 2^e pagina, geschreven door onze coördinator Hilde.

PAKKET A (€8,90 / grijs)
daikon (Hanssens P.)
knolselder ('t Rusthof)
wortel (Vandamme W.)
prei (Vandamme W.)
groenlof (DWM)
kervel (DWM)

PAKKET B (€12 / groen)
daikon (Hanssens P.)
knolselder ('t Rusthof)
wortel (Vandamme W.)
prei (Vandamme W.)
witloof (Hof Seghers)
clementine (Spanje)
mango (Brazilië)

PAKKET C (€15,20 / groot)
daikon (Hanssens P.)
knolselder ('t Rusthof)
wortel (Vandamme W.)
prei (Vandamme W.)
witloof (Hof Seghers)
boerenkool (DWM)
pastinaak (DWM)
paprika Rood (Nederland)

PAKKET F (€8,90 / blauw)
clementine (Spanje)
mango (Brazilië)
appel *Golden Delicious*
(De Drie Wilgen)
kiwi (Italië)

Vooruitblik week 49 Website
woensdag vanaf 18u

EINDEJAARSREGELING: Om zowel dephouders 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 pakket met een waarde van 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.

DEPOT WETTEREN: Bijna 3 jaar lang hebben de mensen van fitness La Contenta zich uitstekend gekwetend van hun taak als dephouder. Wij willen hen hiervoor van harte bedanken. Zij geven de fakkel door aan De Goede Aarde, Koningin Astridlaan 39 in Wetteren. Vanaf volgende week kan u daar uw pakket afhalen. Op woensdag tussen 13u30 en 18u30.

18 E GROTE GESCHENKENBEURS OXFAM WERELDWINKEL MARIAKERKE: In het weekend van 6 en 7 december kan u eerlijk gaan winkelen in de sporthal op het Mariakerkeplein. U vindt er meer dan meer dan 600 m2 fair trade en solidariteitsproducten, dit telkens van 10 tot 18u. Toegang is gratis, degustaties ook. Er is een cafetaria en een gratis deelname aan de tombola per aankoopsticket van 20€ Op 6/12 is er om 20u30 de filmvoorstelling van Lemon Tree, Een actuele parabel van Palestijnse citroenbomen en hun eigenares versus een Israëliische minister. Op 7/12 is er kinderanimatie voorzien. Didi en de zeemeermin, verteld door Paula Silva, om 14u30 en 17u. Doorlopend kan u de tentoonstelling 'De cacaoketen in beeld' aanschouwen. Van de cacaovrucht aan de boom bij onze partners tot in de wereldwinkelrekken !

DAIKON (*Raphanus sativus var. niger*) is een Japans hybrideras van de rammenas. Deze (reuzen) radijs ziet eruit als een grote witte wortel. De plant groeit zowel bovengronds als ondergronds veel sterker uit dan de gewone rettich. De rechte, witte wortels hebben een lengte van 30-50 cm. De daikon wordt veel in de Japanse keuken gebruikt. De daikon is iets milder van smaak dan andere radijssoorten en kan geraspt worden gebruikt in salades of als garnering. Daikon behoort tot de familie van de kruisbloemigen en wordt, net zoals bij radijs, raap en rammenas, voor de wortel geteeld. Omwille van de vruchtwisseling wordt de plant echter bij de koolgewassen gerekend. In China worden ze al verbruikt sedert 400 voor Christus en in Azië wordt er nog altijd zo'n 20 miljoen ton per jaar van geproduceerd. Het is dan ook één van de populairste groenten in de Aziatische keuken. Deze reinigende en vochtafdrijvende groente bevordert de spijsvertering. In misosoep helpt het een kater weg te werken. Altijd wel nuttig om weten. Daikon kan u 1-2 weken in de groentelade van de koelkast bewaren. Ook een aangesneden stuk kan u bewaren, mits het aangesneden deel afgedekt wordt met folie. Om voosheid te vermijden, draait u best het loof af zodat er minder verdamping is. Op tafel is deze groente geliefd als ze geraspt wordt en gemengd met yoghurt / platte kaas en verse peterselie. Ook volgende bereidingen zijn mogelijk.

RECEPT 1: Teriyaki zalm (<http://www.mijnreceptenboek.nl>)

Ingrediënten: 4 stuks zalmfilets (ontveld) – 150 g fijngeraspte daikon – 160 ml Japanse sojasaus – 160 ml droge sherry – 2 el sake – 1 el suiker

Maak een teriyakimarinade voor de zalm van sojasaus, sherry, sake en suiker, totdat de suiker is opgelost. Leg de zalm hier 10' in en keer regelmatig. Week de daikon in een kommetje ijswater, laat goed uitlekken. Bak de zalmfilets op een grill of op de grillplaat en bestrijk ze regelmatig met de marinade totdat ze de voor u gewenste gaarheid hebben. Laat de resterende marinade op een laag vuur een beetje indikken. Serveer de zalm, gearneerd met daikon ernaast en besprenkel met de saus.

RECEPT 2: Rosbief uit Peking (<http://www.tournedos.nl>)

Ingrediënten: 1 stuk rosbief van ± 1 kg – 1/2 l droge witte wijn – 1/2 l water – 2 lente-uitjes, gewassen en alleen de wortels afgesneden – 3 cm verse gemberwortel, geschild en in stukjes gesneden – 3 hele sterretjes anijs – 2 el suiker – 1 1/2 dl lichte sojasaus – 1 wortel, geschrapt en in dunne staafjes gesneden – 2 stengels bleekselderij, dunne staafjes – 1 daikonradijs, dunne staafjes – 2 lente-uitjes, in repen gesneden – 2 el gembernat – zwarte peper – 1 el maïzena

Leg het vlees in een braadpan, schenk er de witte wijn en het water bij en voeg de lente-uitjes, gember en anijs toe. Breng het tot vlak tegen de kook aan, draai het vuur laag en laat het minstens 1 uur trekken. Doe er suiker en sojasaus bij, dek weer af en laat nog minstens 30' trekken. Neem, als het vlees zacht is, de pan van het vuur en laat het in het nat afkoelen. Breng water met een heel klein beetje zout aan de kook en blancheer de stukjes wortel, selderij en daikon 1'. Doe ze over in een vergiet, spoel met koud water en laat op keukenpapier uitlekken. Haal het koude vlees uit de pan, dep het droog met keukenpapier, snij er dunne plakken van en schik die op een schaal. Neem van het kooknat 1/2 l af, voeg gembernat en zwarte peper toe en breng aan de kook. Laat even binden met de in wat kookvocht opgeloste maïzena. Laat afkoelen. Schep de geblancheerde groenten en stukjes ui door de saus, verdeel de saus over het vlees en serveer direct. – Viola –

Beste Abonnee

Het was een mooie zomer, niet alleen omdat het een goed seizoen was hier op de boerderij, maar ook omdat jullie massaal en enthousiast jullie pakketten hebben weggeschonken aan De Brugse Poort. De Cijfers waren duidelijk: er zijn in totaal 303 pakketten weggeschonken voor een totale waarde van 3.028 euro.

Het eerste idee was om enkel samen te werken met het wijkgezondheidscentrum van De Brugse Poort, maar het budget bleek te groot te zijn voor het soort activiteiten dat het centrum heeft. Daarom hebben we ook samengewerkt met de sociale dienst van die wijk, die wekelijks voeding uitdeelt. Beide centra zijn gelukkig met jullie gebaar en hebben zo de door ons gekweekte groenten kunnen weggeschenken aan mensen die zich normaal geen bio-producten kunnen veroorloven.

De sociale dienst heeft sedert juli wekelijks een lading verse groenten gekregen uit onze tuin zoals boontjes, courgettes, pompoenen, prei, verschillende soorten sla, kool, wortels,...

De klanten en vrijwilligers van die dienst waren verrast omdat ze eens andere groenten konden aanbieden en gebruiken, maar ze vroegen zich ook wel een keer af – net als jullie – wat ze nu moesten aanvragen met één of andere groente. En het goede nieuws is dat we nog wel eventjes kunnen doorgaan met onze wekelijkse leveringen, waar we nu ook wat fruit aan toevoegen.

Het wijkgezondheidscentrum doet niet aan voedselbedeling, maar werkt met de mensen uit de Brugse Poort rond gezondheid in de ruime zin van het woord. En groenten spelen daar natuurlijk een belangrijke rol in. Leen en Willem van de preventiedienst hebben er iets op gevonden: op 6 november vond het 'groentefestival' plaats. Ze nodigden de buurtbewoners en verenigingen uit om met onze groenten een origineel recept te maken, vervolgens de gerechten samen te brengen en te proeven. Er waren 10 inzendingen, en een dertigtal deelnemers. Op die bewuste donderdagvoormiddag was iedereen al vroeg in de weer en verschillende keukens van de Brugse Poort stoomden. Tegen de middag kwamen alle koks met hun gerecht samen in buurthuis Trafiek om te proeven en punten te geven. Geloof het of niet, maar het was een ernstige aangelegenheid. De winnaars hadden een Salade Niçoise op z'n Marokkaans klaargemaakt. En de Iraaks-Kurdistaanse Dölma kreeg heel veel lof van de diëtiste omwille van de veelzijdigheid en de originaliteit van het recept.

De groenten werden uiteraard geleverd door De Wassende Maan, alle deelnemers kregen een portie pastinaak en prei van eigen bodem en de winnende teams kregen een goed gevulde mand met groenten, fruit en droogwaren, ook van bij ons. Eerstdaags wordt het receptenboekje uitgegeven.

En wat Leen en Willem als het allerbelangrijkste hadden ervaren: 'Jullie actie heeft iets in beweging gezet. Mensen hebben op een andere manier samengewerkt en er veel plezier aan beleefd. Wij hebben een actie op touw gezet, waar we anders wellicht niet toe gekomen waren en dit zal zeker nog een vervolg krijgen.'

We kunnen wellicht nog een paar acties steunen in de komende maanden en wellicht kunnen we volgende zomer opnieuw mensen blij maken met onze groenten. Van harte dank aan jullie en je hoort er nog van!

WINNEND RECEPT: Marokkaanse salade Niçoise (door Amhaouche Rachida)

Uit 'Salades d' ici et d' ailleurs. Door Inloopteam Brugse Poort

Ingrediënten: 500 g aardappelen – 250 g prinsessenboontjes – 100 g maïs – 150 g tonijn in olie – 250 g surimi sticks – 1 Chinese kool – 1 postelein – 1 groenlof – 4 hard gekookte eieren – zwarte olijven – 500 g tomaten – peterselie / Vinaigrette: 1 el mosterd – 2 el mayonaise – zout en peper – maïsolie – peterselie

Was en snij de aardappelen in grote langwerpige blokjes en kook ze in gezouten water. Maak de boontjes schoon en kook ze ongeveer 10 minuten in gezouten water. Doe hetzelfde met de Chinese kool. Was het groenlof, de postelein en de tomaten. Kook de eieren zodat ze hard zijn. Snij de eieren, de tomaten en het groenlof in langwerpige schijfjes. Meng de olie, de mosterd, de mayonaise, de fijngehakte peterselie, wat water, peper en zout in een kommetje, voor de vinaigrette. Schik het groenlof op een grote schotel. Leg de aardappelen, de boontjes, de Chinese kool, de eieren, de tomaten, de surimi, de maïs, de tonijn en de postelein erop. Overgiet met de vinaigrette en versier met wat peterselie en zwarte olijven.

VEELZIJDIG EN ORIGINEEL RECEPT: Iraaks-Kurdistaanse Dölma (door Avin Kaki)

Ingrediënten: 500 g paprika – 500 g ajuin – 2 teentjes knoflook – busseltje peterselie – 350 g gehakt – 1 klein blik tomatenconcentraat – 500 g basmati rijst – citroensap van één citroen – 300 g spinazie – 300 g warmoes – kruiden: kurkuma, zwarte peper, paprika, zout – olijfolie

Verhit olie in een pan, bak het gehakt tot het vlees bruin is. Schep er peper, zout en kurkuma door. Bak nog even af. Hol de ajuinen uit. Snij het binnenste gedeelte fijn. Onthoofd de paprika's en haal de pitjes eruit. Snipper wat peterselie, knoflook en de restjes paprika fijn. Meng de fijn gesneden groenten, het gehakt, de ongekookte rijst samen met 1 eetlepel olie in een kom. Voeg het citroensap, kurkuma, peper en zout toe. Maak het mengsel smeug door een half blikje tomatenconcentraat toe te voegen. Vul de uitgeholde ajuinen en paprika's en bladen met dit mengsel. Rol het mengsel ook in bladen van snijbiet en spinazie. Leg verschillende lagen van de gevulde groenten in een kookpot, voeg de rest van het tomatenconcentraat verdund in een halve liter water toe en laat zachtjes koken. Tip: je kan ook andere groentjes voor de vulling gebruiken zoals aubergines, courgettes, tomaten enzovoort. Alle bladgroenten of 'uitholbare' groenten kun je gebruiken vullen!

–Hilde –