

Bio pakket

infobrief week 49



Astene, dinsdag 2 december 2008

Beste abonnee,

Vergis u niet. Roeland, onze samensteller, had geen wijn op toen hij de bestellingen uitvoerde. Hij heeft bewuste stoofappel in de groentepakketten voorzien omdat er rodekool in uw pakket zit. Een ideale combinatie om een traditioneel gerecht te bereiden. Over wijnen gesproken: misschien hebt u het artikel over biowijnen in Test-Aankoop gelezen? Ook hebben diverse media nogal ongenueanceerd hun conclusie vermeld. Veel kans dus dat u er iets van opgevangen hebt.

Bioforum, de koepelorganisatie van de biologische sector, heeft onmiddellijk gereageerd en wel als volgt: "BioForum betreurt dat Test-Aankoop op basis van testresultaten op biologische wijnen die geen enkele wettelijke norm overschrijden, het biolabel, de controleorganismen en de hele biosector in diskrediet brengt. Producten van biologische landbouw worden intensief en streng gecontroleerd. Tegelijkertijd houdt de wet op biologische landbouw en productie rekening met mogelijke vormen van contaminatie. De door Test-Aankoop geteste wijnen die minieme sporen van residu's bevatten, voldoen aan de wettelijke kwalificatie van biowijn en zijn het biolabel waard." Lees zeker en vast het volledige artikel, Test-Aankoop zaait onrecht onrust over biowijnen, op http://www.bioforum.be/v2/home_nieuws_200811.aspx.

PAKKET A (€8,90 / grijs)	PAKKET B (€12 / groen)	PAKKET C (€15,20 / groot)	PAKKET F (€8,90 / blauw)
rodekool (België)	rodekool (België)	rodekool (België)	clementine (Spanje)
koolraap (DWM)	koolraap (DWM)	koolraap (DWM)	banaan (Dom. Rep.)
warmoes (DWM)	warmoes (DWM)	groenlof (DWM)	appel <i>Santana</i> (België)
postelein (Hebben D.)	postelein (Hebben D.)	postelein (Hebben D.)	peer <i>Conférence</i> (België)
aardappel <i>Junior</i> (Vandamme W.)	aardappel <i>Junior</i> (Vandamme W.)	aardappel <i>Junior</i> (Vandamme W.)	pompelmoes <i>Roze</i> (Spanje)
appel <i>stoof-</i> (België)	appel <i>stoof-</i> (België)	appel <i>stoof-</i> (België)	
	clementine (Spanje)	savooikool (DWM)	
	banaan (Dom. Rep.)	selder <i>Groen</i> (Hebben D.)	Vooruitblik week 50 Website woensdag vanaf 18u
		witloof (Claes F.)	

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 volgende week (week 50) als in week 3 van het nieuwe jaar een pakket ter waarde van een dubbel pakket. Op die manier ontvangt iedereen, ook onze tweewekelijkse abonnee, waar hij/zij recht op heeft en dienen er geen terugbetalingen uitgevoerd te worden.

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 Israëliëse 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!

RODEKOOL (*Brassica Oleracea convar. capitata var. rubra*) werd reeds door de Romeinen terecht geprezen voor de fijne smaak. Met kruidnagel, laurierblad of kaneel trachten ze de smaak nog te verrijken. Laat de kool zeker geen half uur of langer op het vuur staan want dan gaat de mosterdolie helemaal verloren. Die olie is precies verantwoordelijk voor dat aparte koolaroma, en bovendien helpt het achteraf bij de vertering. Net als alle kolen zijn ook de rode bestand tegen lage temperaturen en dus een wintergroente bij uitstek. In zijn geheel bewaart de kool langer (in de koelkast tot twee weken). De helft of de kwart die u niet meteen gebruikt, verpakt u best in plastic folie in de koelkast. Eenmaal versneden wordt de bewaartijd aanzienlijk verkort tot slechts enkele dagen. Bovendien gaan een heleboel voedingsstoffen dan verloren. Dat is jammer, want kool is een zeer voedzame groente. Hij zit boordevol vitamine C, kalium, foliumzuur en calcium. De meeste voedingsstoffen blijven bewaard tijdens de bereiding, op voorwaarde dat de kool kort en snel gegaard wordt. Kool wordt vaak fijngesneden voor bereidingen, maar kan ook in grove stukken toegevoegd worden aan b.v. soep. Zowel witte, groene als rodekool kunt u, +/- 20 minuten vóór het einde van de bereidingstijd, toevoegen aan stevige stoofpotjes van vlees, wild, gevogelte of vis. Dit is trouwens een uitstekende methode om een resterend stuk kool te verwerken. Indien het hoofdingrediënt minder dan 30 minuten moet garen, kunt u de gesnipperde kool van bij het begin mee laten stoven. Rodekool heeft een zoete smaakcomponent. Gesnipperde rodekool leent zich daarom uitstekend voor zoetzure en exotische stoofsels, bij voorbeeld met stukjes kip of eend, ananas en sojasaus.

RECEPT 1: Suprême van snoekbaars met rodekool en knolselder (<http://www.xquis.com>)

Ingrediënten: 600 g snoekbaarsfilet – 1 knolselder – 500 g rodekool – 1 citroen – 2 cl wijnazijn – 75 g geklaarde boter – 3 suikerklontjes – 30 g boter – peper & zout – 2 sjalotten – 2 dl droge witte wijn – 2 dl visfumet – 100 g boter – 1 cl selderalcohol

De knolselder en de rodekool in julienne snijden. Kruiden met peper en zout en besprenkelen met wijnazijn. De rodekool en knolselder fruiten in boter, de suikerklontjes toevoegen en onder deksel gaarstoven. De snoekbaarsfilets in de geklaarde boter (of olie) bakken. Voor de saus de gehakte sjalotten bakken in een beetje boter, blussen met visfumet en de witte wijn, tot de helft inkoken en opkloppen met klontjes ijskoude boter. Een scheutje selderalcohol toevoegen. De snoekbaarsfilets op het bord schikken, met saus overgieten en afwerken met de julienne van knolselder en rodekool. – Viola –