

# Bio pakket

## infobrief week 50



Astene, dinsdag 9 december 2008

Beste abonnee,

Hopelijk hebt u een grote bak of zak mee want deze week ontvangt u uw eerste extra large pakket. Dit ter compensatie van het pakket van week 52. De laatste week van dit jaar en de eerste van het nieuwe jaar leveren we immers niet omdat we dan aan het genieten zijn van onze eindejaarsrust. Neem zeker en vast ook het briefje mee dat in uw pakket zit. Smakelijk.

<b>PAKKET A</b> (€8,90 / grijs) tuinkers (Cottegnie-De Winter) spruiten (Beaucarne T.) witloof (Vandamme W.) wortel (Delhaye R.) veldsla* ('t Rusthof) paprika <i>Groen</i> (Hebben D.) champignon <i>Wit</i> (Nederland) sojascheuten (Nederland) spitskool (Nederland) look (Spanje)	<b>PAKKET B</b> (€12 / groen) tuinkers (Cottegnie-De Winter) spruiten (Beaucarne T.) witloof (Vandamme W.) wortel (Delhaye R.) veldsla* ('t Rusthof) paprika <i>Groen</i> (Hebben D.) champignon <i>Wit</i> (Nederland) sojascheuten (Nederland) spitskool (Nederland) look (Spanje) kiwi (Italië) dadels (Tunesië) avocado (Israël)	<b>PAKKET C</b> (€15,20 / groot) tuinkers (Cottegnie-De Winter) spruiten (Beaucarne T.) witloof (Vandamme W.) wortel (Delhaye R.) veldsla* ('t Rusthof) paprika <i>Groen</i> (Hebben D.) champignon <i>Wit</i> (Nederland) sojascheuten (Nederland) spitskool (Nederland) look (Spanje) broccoli (Spanje) courgette (Italië) venkel (Italië)	<b>PAKKET F</b> (€8,90 / blauw) kiwi (Italië) dadels (Tunesië) avocado (Israël) appel <i>Topaz</i> ('t Bioschuurke) peer <i>Conférence</i> ( 't Bioschuurke) kaki (Spanje) mango (Brazilië)
---	--	--	---

\* = in omschakeling naar biologische teelt

**Vooruitblik week 51 Website**  
woensdag vanaf 18u

**THE BIG ASK:** We hebben een sterke klimaatwet nodig, België is één van de slechtste leerlingen van de klas, en het blijft bij loze beloften en halfbakken maatregelen. In het Verenigd Koninkrijk is er ondertussen een klimaatwet gestemd. Help ons om dat ook hier voor elkaar te krijgen. . Op 10 augustus namen in Oostende meer dan 6.000 mensen deel aan de opname van de Big Ask-videoclip, een unieke prestatie die geheel door vrijwilligers werd neergezet (Nic Balthazar als regisseur, hele filmploeg, productiehuisen, de componisten Alex Callier en Cédric Murrath van Hooverphonic, voorbereiding, figuranten, ...). Nu is het moment gekomen om het resultaat de wereld in te sturen en te delen met iedereen! Bekijk dus de videoclip op [www.thebigask.be](http://www.thebigask.be). En na het bekijken van de clip: doe iets, ACT NOW! Druk onze politici met de neus op de feiten, stuur de clip door naar je vrienden, familie, kennissen en collega's. Teken de video-petitie en vraag hen om hetzelfde te doen. Deze campagne loopt ondertussen in niet minder dan 17 landen. En de sneeuwbal rolt, met uw hulp, door ... de tijd voor praten is voorbij, het is tijd voor verandering! Meer info op: <http://www.thebigask.be>.

**KAKI** is een oranjegekleurde vrucht met de vorm van een vierkante tomaat. Een kaki is alleen goed te consumeren als hij echt rijp tot zelfs overrijp is omdat dan het looizuur (tannine) uit de vrucht verdwenen is. De smaak ligt tussen die van een peer en een abrikoos in. Een kaki rijpt het best na op kamertemperatuur. Als u ze nog wat langer wilt bewaren kunt u ze het best in de koelkast leggen en een tot twee dagen voor gebruik uit de koelkast op kamertemperatuur leggen.

**TUINKERS** (*Lepidium sativum*), het decoratieve groen, wordt ook wel sterkers, bitterkers of hofkers genoemd. Tuinkers heeft zijn oorsprong in Noord - Afrika, waar het al sinds duizenden jaren wordt geteeld. Zo werd het aan de farao's als grafgift meegegeven. Het waren de Romeinen die het kruid met zijn hoge gezondheidswaarde bekendheid gaven in de gebieden rond de Middellandse Zee. Het is één van de oudste kruiden die we kennen, pikant en verfrissend. Er bestaat een fijne en grove soort. Tuinkers heeft een uitgesproken smaak die varieert van pittig tot scherp. De fijngehakte bladeren en knoppen kunnen aan salades, soepen en sauzen worden toegevoegd om een scherpe radijsachtige smaak te krijgen. We kunnen ze ook rauw, gesnipperd op de boterham eten. De scherpste smaak hebben de zaden. Tuinkers bestaat uit kiemplantjes met groene blaadjes (zaadlobben) op dunne, witte steeltjes die op een voedingsbodem gekweekt worden. De zaadjes kiemen snel en zijn bijzonder geschikt voor slaatjes. Tuinkers kan ongeveer 11 tot 14 dagen na het zaaien gegeten worden, de steeltjes zijn dan circa 5-8 cm lang. Het plantje is rijk aan de vitaminen A, B1, B2, C en E, en aan mineralen (calcium, ijzer, magnesium en fosfor) en is daarbovenop nog caloriearm. Volgens diverse websites werkt het bloedzuiverend en bevorderlijk voor de spijsvertering. In het voorjaar is tuinkers een ideaal onderdeel voor een ontslakkingskuur. Tuinkers kan u het beste in de koelkast bewaren. Knip de benodigde hoeveelheid tuinkers af en zet het doosje weer terug in de koelkast. Was de tuinkers voor gebruik. De overige steeltjes blijven fris en vitaminerijk.

**RECEPT 1:** Noordzeegarnalen in een witloofsalade met kerrie (<http://www.devlamindepan.nl>)

**Ingrediënten:** 4 witloofstronken – 50 g tuinkers – 1 appel – sap van 1/2 citroen – 1 dl volle yoghurt – 2 el mayonaise – 1 tl milde kerrie – zout – cayennepeper – 200 g gepelde Noordzeegarnalen – 1 el amandelschaafsel – 1/2 stokbrood – boter  
Verwijder de blaadjes van de witloofstruikjes en spoel ze onder stromend water. Maak ze droog, maar let erop dat ze niet kreken. Was de tuinkers en maak ook die droog. Schil de appel, verwijder het klokhuis en snij hem in kleine brunoise. Roer de appel door het citroensap. Vermeng yoghurt met mayonaise en roer er kerrievoeder door. Kruid met wat zout en een snuffje cayennepeper. Snij alle witloofblaadjes op 5 cm lengte en let erop dat de puntjes niet gekreukt zijn. Snij de rest van de blaadjes in fijne reepjes en vermeng die met de tuinkers. Leg tuinkers en witloofreepjes onder in 4 cocktailglazen en schik de rest van het witloof zo, dat de uiteinden net boven het glas uitkomen en de glazen rondom mooi opvullen. Vermeng de appelbrunoise met de garnalen en verdeel dit over de 4 glazen. Lepel in elk glas voldoende, maar niet te veel saus, zodat u de garnalen nog kunt zien. Strooi wat kerrievoeder op de saus en over de garnalen. Garneer met even onder de grill geroosterde amandelschaafsel. Serveer hier in een klontje boter goudgeel gebakken plakjes stokbrood bij. – Viola –