

Bio pakket

infobrief week 51



Astene, dinsdag 16 december 2008

Beste abonnee,

Dit is onze laatste levering van groenten en fruit van dit jaar. Volgende week 52 (week van Kerstmis) en de week nadien (week 1 – week van Nieuwjaar) zullen pakkettenloos zijn. Vanaf dinsdag 6 januari zijn we weer present met goed gevulde pakketten in uw depot. Voor de tussentijd wensen wij u heel wat feestvreugde en heugelijke, smaakvolle momenten.

| | | | |
|---------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| PAKKET A (€8,90 / grijs) | PAKKET B (€12 / groen) | PAKKET C (€15,20 / groot) | PAKKET F (€8,90 / blauw) |
| aardpeer (België) | aardpeer (België) | aardpeer (België) | appel <i>Hoogstam</i> |
| boerenkool (DWM) | boerenkool (DWM) | boerenkool (DWM) | (Pajottenlander) |
| knolselder ('t Rusthof) | knolselder ('t Rusthof) | knolselder ('t Rusthof) | sinaas Tarocco (Italië) |
| wortel (Hof Seghers) | wortel (Hof Seghers) | wortel (Hof Seghers) | walnoot (Pajottenlander) |
| prei (De Lochting) | prei (De Lochting) | prei (De Lochting) | pompelmoes <i>Wit</i> (Italië) |
| pompoen Hokaido (België) | pompoen Hokaido (België) | pompoen Hokaido (België) | banaan (Dom. Rep.) |
| | appel <i>Hoogstam</i> (Pajottenlander) | warmoes (DWM) | |
| | sinaas Tarocco (Italië) | witloof (Hof Seghers) | |

AARDPEER (*Helianthus tuberosus*) komt oorspronkelijk uit Noord - Amerika. De Fransen noemen het topinambour, de Engelsen spreken over Jerusalem artichoc. Dit knolgewas behoort tot dezelfde familie als het madeliefje en de zonnebloem. In tegenstelling tot de gewone zonnebloem is de aardpeer een overblijvende plant die zich niet door zaad, maar door knollen vermenigvuldigt. Ze worden aangeplant in de moestuin en als sierbloemen in de gewone stadstuin. De stengels worden al snel enkele meters hoog en bij mooie zomers verschijnen er soms bloemen op. Bij boerderijen zijn de gele zonnebloem-achtige bloemen gangbaar als erfafscheiding. Een pas geogoste aardpeer is crèmekleurig. Door blootstelling aan licht wordt de kleur van de knol violet of lichtbruin. Aardpeerknollen zijn bijzonder voedzaam, licht verteerbaar en ze hebben, volgens diverse internetsites, een helende werking. De knollen bevatten namelijk veel inuline. Deze suiker (polysacharide) is goed voor diabetici omdat bij de vertering van inuline geen - voor diabetici moeilijk afbreekbare - glucose vrijkomt. Daar ligt dan vooral de gunstige werking, zowel voor suiker- als niet suikerzieke mensen. Daarnaast bevat aardpeer ook nog biotine (een vitamine), calcium, silicium, ijzer en natrium (mineralen). Daarom zou de groente ook een weldadig effect hebben op reuma, jicht en verstopping. De smaak van een aardpeer is zoet en lijkt op de smaak van artisjokken. Aardperen mogen zowel met als zonder schil gegeten worden. U kan ze rauw eten, in een salade, gekookt of gebakken. Let er op dat u ze niet te lang kookt. Voeg eventueel een beetje citroensap toe aan het kookwater zodat de aardpeer niet verkleurt. De knollen zijn moeilijk te schillen, maar u kan ze met schil koken en als ze nog warm zijn schillen. Bewaar de knollen in de groentelade van de koelkast. Op die manier zijn ze maximum één week te bewaren.

RECEPT 1: Soep met aardpeer en wortel (collega Hilde Coucke; vrij vertaald uit 'How to Cook' part three van Delia Smith)
Ingrediënten: 500 g aardpeer – 325 g wortels – 2 selderstengels – 1 ui – 1 l groentebouillon – peper en zout – 55 g boter
Schil de wortels en de aardperen en snij ze in stukken. Snij de selder in stukjes, gebruik geen blaadjes. Laat de boter smelten en fruit daarin de gesnipperde ui en de stukjes selder en laat dit enkele minuten stoven. Doe er de wortels en aardpeer bij, kruid met peper en zout en laat dit 10' op een zacht vuurtje stoven met het deksel op de pot. Voeg de warme groentebouillon toe en laat 20' op een zacht vuurtje sudderen. Soep mixen en eventueel opdienen met een lepeltje geklopte room en versieren met platte peterselie.

RECEPT 2: Mousse van berglinzen en aardpeer met gerookte tempeh, spring roll van komkommer met verse tuinkruiden en lauwe vinaigrette van sjalot en miso (<http://www.vegetarisme.be>)
Ingrediënten: 100 g linzen (bv. berglinzen) – 200 g aardperen – 150 g silken tofu – 100 g gerookte tempeh – 1 komkommer – dragon – munt – 2 el miso – 1 sjalot – 2 el shoyu – 2 el rijst azijn – 4 rijstvellen – 2 el maïzena
Schil de aardperen en spoel de linzen grondig onder koud stromend water. Kook de aardperen gaar in kokend gezouten water. Kook de linzen gaar in kokend gezouten water. Mix de aardpeer in een cutter met de maïzena, de linzen en de tofu tot een luchtige massa. Breng op smaak met peper en zout. Zet in de koeling voor min. 2 uur. Snij de gerookte tempeh in fijne plakjes en bak ze goudbruin in een beetje olie. Snij de komkommer in fijne reepjes en meng er de grof gehakte kruiden onder, breng op smaak met peper en zout en voeg er een beetje olie aan toe. Week de vellen rijstpapier kort in lauw water en rol er de komkommer stevig in op, dek af met plastic folie en zet in de koeling. Meng de rijstazijn, shoyu en miso tot een vinaigrette, snipper de sjalot heel fijn en meng dit onder de vinaigrette. Vorm de aardpeermousse met behulp van 2 eetlepels tot "quenelles" (balletjes) en schik ze op de borden. Steek de plakjes tempeh tussen de mousse. Druppel de vinaigrette er rond en dien op.

RECEPT 3: Carpaccio van st.- jakobsvruchten met puree van aardpeer, nootjes en kastanjerroom (<http://het.gastronomen.net>)
Ingrediënten: 6 coquilles – 1 dl room – aardperen – gehakte walnoten of hazelnoten – fijn geciseleerde bieslook – 1 el kastanjepuree – 2 el room – frisé salade en roquette sla
De aardperen schillen en gaar koken, afgieten en tot puree cutteren. Door een zeef passeren en laten afkoelen. De room opkloppen en bij de afgekoelde aardperenpuree mengen, kruiden met peper en zout. Ongeveer 1dl room op 25ml. aardperenpuree. De kastanjepuree mengen met de room en kruiden met peper en zout. De coquilles in fijne plakjes snijden. De aardperenpuree glad strijken in een ringvorm, daarop de plakjes st.-jakobsvrucht schikken. Instrijken met wat kastanjerroom, kruiden met peper en grof zeezout. Afwerken met bieslook en een beetje sla. Rondom wat fijngehakte nootjes dresseren en wat kastanjerroom.
– Viola –