

Bio pakket

infobriefweek 04



Astene, dinsdag 26 januari 2010

Beste abonnee,

Deze week zit er voor het eerst sinds enkele weken opnieuw iets van ons eigen land in het groentepakket. De boerenkool wordt hier niet besproken. De nodige info en recepten over deze groente kan u terugvinden op onze groentewijzer (<http://dewassendemaan.be/groentewijzer.htm>). Peterseliewortel / wortelpeterselie wordt hieronder wel besproken. Deze wintergroente zit ook in het pakket van onze West-Vlaamse collega's van biohoeve Lochting – Dedrie. Zij vermelden in hun wekelijkse nieuwsbrief volgende belangrijke info. "Opgelet: wortelpeterselie bevat apiol, een baarmoederstimulerende stof. Spaarzaam gebruik bij zwangerschap kan wel, maar gebruik van zaad of wortel moet absoluut vermeden worden." Naast peterseliewortel vindt u ook nog het volgende in uw pakket.

KLEIN GROENTEPAKKET (A) (€8,90 / rood)	GEMENGD PAKKET (B) (€12 / blauw klein)	GROOT GROENTEPAKKET (C) (€15,20 / blauw groot)	FRUITPAKKET (F) (€8,90 / papieren zak)
wortelpeterselie (D'n Akker)	wortelpeterselie (D'n Akker)	wortelpeterselie (D'n Akker)	peer <i>Légipont</i>
boerenkool (DWM)	boerenkool (DWM)	boerenkool (DWM)	(De Drie Wilgen)
prei (Vandamme Wim)	prei (Vandamme Wim)	prei (Vandamme Wim)	sinaas <i>Salamita</i> (Italië)
rode biet (D'n Akker)	rode biet (D'n Akker)	rode biet (D'n Akker)	appel <i>Topaz</i> (<i>Swillen J.</i>)
witte kool (Het Zilverleen)	witte kool (Het Zilverleen)	witte kool (Het Zilverleen)	pompelmoes <i>Roze</i> (Italië)
	peer <i>Légipont</i> (De Drie Wilgen)	pompoen <i>Groen</i> (Het Zilverleen)	
	sinaas <i>Salamita</i> (Italië)		

Vooruitblik week 5 Website
woensdag vanaf 18u

PAPIEREN ZAKKEN worden sinds het begin van het jaar gebruikt voor de levering van het fruit. Sommige abonnees hebben hierover opmerkingen geuit. Zoals u hebt kunnen merken, werken wij met nieuwe bakken. Voor ons betekenen deze nieuwe bakken meer dan enkel een kleurverschil met de oude. Wij realiseren hierdoor een belangrijke plaatsbesparing, zowel in onze frigo als in onze camion. Resultaat van dit laatste is dat er minder kilometers dienen gereden te worden. Verder zijn de bakken ook steviger en dus duurzamer in vergelijking met de vroegere curverboxen. Het fruit ontvangt u in papieren zakken. Deze zakken worden per 4 in 1 grote bak geplaatst, waardoor er minder bakken (en dus minder gewicht) in de camion aanwezig zijn. Het gebruik van papieren zakken draagt dus bij tot een lagere ecovoet van het pakket. Het voordeel voor u is dat u in 1 enkele en vlotte beweging al uw fruit tot u kan nemen. Een eventueel nadeel kan de aanwezigheid van teveel papier in uw woonst zijn. Indien u dat wenst, kan u de gebruikte papieren zakken in uw depot terug afgeven. Wij zorgen dan voor hergebruik in onze winkel. Gelieve in dat geval enkel de bruine zakken terug te geven.

PETERSELIEWORTEL (*Petroselinum crispum var. tuberosum*) is een variëteit van de peterselie, die hoofdzakelijk voor zijn tot 15 cm lange, witte penwortel wordt gekweekt. De wortel is rijk aan caroteen, vitamine B2 en vitamine C. Peterseliewortel en pastinaak zijn beide voorbeelden van zeer aromatische najaars- en wintergroenten. Ze hebben een volle, wat zoetachtige smaak en vooral peterseliewortel heeft een krachtig aroma dat ergens tussen dat van peterselie en knolselderij in zit. Beide groenten lijken bijzonder sterk op elkaar - de wortels zijn bleekbeige of 'gebroken wit'- en zijn enkel door hun aroma van elkaar te onderscheiden. Peterseliewortel blijft zeer fris en ongecompliceerd knapperig van smaak, zelfs in soep. Omdat ze hard zijn, moeten ze langdurig worden bereid. Toch kunnen kleine stukjes of plakken ook krokant worden gebakken. Maar het beste is ze te koken en/of te stoven of er puree of soep van te maken. Daarvoor worden ze eerst geschild (eventueel ook ongeschild koken en nadien de schil afwrijven). Door hun krachtig aroma passen pastinaak en peterseliewortel in eenvoudige gerechten met weinig andere ingrediënten. De wortel past in soep en kan gestoofd of rauw geraspt gegeten worden. Peterseliewortel kan in een plastic zak in de frigo een paar dagen bewaard worden.

RECEPT 1: Crèmesoep van peterseliewortel en stukjes rugfilet van kabeljauw (<http://www.mijnreceptenboek.nl>)

Ingrediënten: 250 g peterseliewortel – 2 bosuitjes – 5 dl bouillon – 2 dl slagroom – 1 sjalot – gehakte tijm – 80 g gesneden spekjes – 30 g roomboter – 250 g kabeljauwfilet – 400 g gesneden groenten (knolselderij, wortel, bleekselderij zongedroogde tomaten, groene asperges) – bieslook – roomboter – olijfolie

Peterseliewortel schillen en in stukjes snijden. De gesnipperde sjalotjes, bosui en spek glazig fruiten in de roomboter. Toevoegen van peterseliewortel en zachtjes doorwarmen. Aflussen met bouillon en slagroom. Aan de kook brengen, pureren en zeven. Op smaak brengen met peper en zout. Kabeljauw zachtjes bakken in de olijfolie. Verdelen in kleine stukjes. De fijngesneden groenten zachtjes aan fruiten. Van de roomboter en de bouillon (1 deel boter en 1 deel bouillon) een gebonden saus maken. Op smaak brengen met bieslook. Dit door de groenten mengen. 1 lepel groenten in een bord doen. De stukjes kabeljauw hierop en dan de soep erover schenken.

RECEPT 2: Pannenkoekjes met wortelpeterselie (<http://www.odin.nl>)

Ingrediënten: 400 g wortelpeterselie – 2 eieren – 100 g lemaire meel of bloem – 1 tl komijnzaad – 1 tl zeezout – vers gemalen peper – olie om in te bakken

Wortelpeterselie boenen met een groenteborstel of schillen met een dunschiller en raspen op een grove rasp.

Wortelpeterselie, meel, eieren, komijn, zout en peper goed mengen tot een dik beslag. Olie verwarmen in een koekenpan.

In de hete olie telkens 4 kleine hoopjes beslag scheppen. Beide kanten in 5' lichtbruin bakken op een middelhoog vuur.

RECEPT 3: Smeersel van peterseliewortel (recept van De Zaaier)

Ingrediënten: 1 peterseliewortel – 50 g schapenfeta – enkele zilveruitjes – 1 tl mosterd – 1 el olijfolie – peper & zout

Schil de peterseliewortel en snij hem in stukken, kook gaar in een weinig water. Laat even afkoelen. Doe de feta, de zilveruitjes en de mosterd bij de peterseliewortel en mix het geheel fijn. Werk af met wat olijfolie, peper en zout en wat peterselie. Heerlijk op de boterham of op een toast.

– Viola –