

Bio pakket

infobrief week 05



Astene, dinsdag 2 februari 2010

Beste abonnee,

“De winter is nog niet voorbij”, zie ik een weerman glunderend zeggen. Gelukkig maar, anders zouden we al een zestal weken verder zijn. En de tijd gaat zo al snel genoeg. Dit winterinfuus is minder opportuun voor de boeren, en bijgevolg ook voor u. Het aanhoudende winterweer heeft een groeiremmend effect op lokale groenten, en bij vrieskou kan er bijna niets geoogst worden. Het aanbod is dus beperkt, wat het voor onze samensteller moeilijk maakt, vooral om de grote groentepakketten gevarieerd te vullen. Meer van hetzelfde erin steken, zorgt ervoor dat u toch ontvangt waarvoor u betaalt. Uit het volgende blijkt dat moeilijk ook gaat, want bijna alle groenten zijn lokaal. De veldsla is zelfs uitermate plaatselijk.

KLEIN GROENTEPAKKET (A) GEMENGD PAKKET (B)

(€8,90 / rood)

chinese kool (De Krom)
spruiten (De Krom)
veldsla (DWM)
witloof (Vandamme Wim)
wortel (D'n Akker)

(€12 / blauw klein)

chinese kool (De Krom)
spruiten (De Krom)
veldsla (DWM)
witloof (Vandamme Wim)
wortel (D'n Akker)
appel *Jonagold / Jonagored*
(t Bioschuurke)
peer *Conférence* (t Bioschuurke)

GROOT GROENTEPAKKET (C) FRUITPAKKET (F)

(€15,20 / blauw groot)

chinese kool (De Krom)
spruiten (De Krom)
veldsla (DWM)
witloof (Vandamme Wim)
wortel (D'n Akker)
paprika *Rood* (Italië)

(€8,90 / papieren zak)

appel *Jonagold / Jonagored*
(t Bioschuurke)
peer *Conférence*
(t Bioschuurke)
sinaas *Tarocco* (Italië)
clementine (Spanje)
Vooruitblik week 6 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.

CHINESE KOOL (*Brassica rapa var. pekinensis*) wordt zeker al 500 jaar gekweekt, vooral in China dan. Maar ook in Japan en in Korea is het al eeuwenlang een populaire groente. In de 18de eeuw werd de groente voor het eerst gesignaleerd in Europa, maar omwille van telingsproblemen brak de groente niet echt door. Pas vanaf eind jaren 50 herontdekte Europa de Chinese kool. De naam is enigszins misleidend want deze groente mist de uitgesproken koolsmaak. Deze bladgroente heeft een ietwat zoete smaak. Het is een losse krop van langwerpige, gekrulde bladeren met een brede, sappige nerf. Chinese kool is licht verteerbaar, arm aan calorieën en bevat veel vitamine C en calcium. Chinese kool is gemakkelijk te bereiden en snel gaar. Verwijder de eventuele minder mooie buitenbladeren. Vervolgens kunt u de rest van de kool grof of fijn snijden. U kunt deze groente koken, stoven, roerbakken of rauw eten. Voor salades kunt u het beste het binnenste gedeelte gebruiken. Want voor Chinese kool geldt: hoe meer naar binnen toe, hoe malser de bladeren zijn. Voor stoven of koken geldt een bereidingstijd van ongeveer 10 minuten. Roerbakken kan iets korter. De bladeren worden vaak gebruikt om ingrediënten in te pakken. Chinese kool kunt u 1 à 2 weken bewaren in een papieren zak op een koele plaats.

RECEPT 1: Thais rundvlees met krokante groenten (“Just the 2 of us”, Milo)

Ingrediënten: 300 g carpaccio van rundvlees (+/- 6 sneetjes) – 1 el plantaardig olie – 4 el gehakte lente-ui + 2 stengels – 50 g geraspte wortel + 6 fijne wortelreepjes – ¼ geraspte komkommer + 6 fijne komkommerreepjes – ½ Chinese kool, in fijne sliertjes – ½ rode paprika, zonder zaadjes en in fijne sliertjes – ½ zakje jonge sla – ½ bosje koriander, gehakt – 2 el munt, gehakt – zout en peper – enkele blaadjes munt / Voor de vinaigrette: geraspte schil van ½ limoen – sap 1 limoen – 1 el vissaus – 2 el arachideolie – 1 tl gember, fijngemaakt – 1 Thais chilipeper, ontpit en fijngemaakt – peper en zout

Meng alle ingrediënten voor de vinaigrette en zet opzij. Verhit de olie in een pan. Bak de sneetjes rundvlees ongeveer 30 seconden aan elke kant. Kruid met peper en zout. Verdeel de vinaigrette in 2 porties. Giet de helft in een schaal, voeg het rundvlees toe en laat 5 minuten marineren. Zet de rest van de vinaigrette apart. Maak intussen de salade. Meng daarvoor de gehakte lente-ui met geraspte wortel, geraspte komkommer, Chinese kool, paprika en sla. Hou 1 el koriander en 1 el munt apart, doe de rest bij de salade. Schenk er de vinaigrette bij en meng goed. Zet opzij. Leg de gemarineerde plakjes rundvlees open op een werkblad. Beleg ze met stengels lente-ui, reepjes wortel en komkommer, gehakte koriander en munt. Rol het rundvlees op en prik er een stokje door. Verdeel de salade over 2 borden. Leg er de rolletjes rundvlees op en garneer met verse munt. Lekker met rijstvermicelli of basmatirijst.

RECEPT 2: Vlindertjes met Chinese kool (<http://grieks.kokkieblanda.nl>)

Ingrediënten: 1/2 Chinese kool – 400 g nieuwe aardappelen – 3-4 teentjes knoflook – zout & peper – 300 g volkoren vlindertjes (farfalle) – 150 g boter – 3 blaadjes salie – 75 g geraspte gruyère – nootmuskaat

Snij de Chinese kool in reepjes, schil de aardappelen en snij ze in stukjes. Pel de knoflook en hak de teentjes fijn. Kook de aardappelen in water met zout. Voeg na 5 minuten de vlindertjes en na 10 minuten de Chinese koolreepjes toe. Fruit de knoflook in de boter en roer de salieblaadjes erdoor. Giet de pasta met de groenten af en doe ze in de pan met de boter. Bestrooi met de kaas en meng alles op een zacht vuur, onder voortdurend roeren, tot de kaas gesmolten is. Kruid met peper en nootmuskaat en dien op.

– Viola –