

Bio pakket

infobrief week 10



Astene, dinsdag 9 maart 2010

Beste abonnee,

U kan ons nog steeds komen assisteren in de hoedanigheid van chauffeur, pakkettenmaker / onderhoudsmedewerker of pakkettenmaker / administratieve kracht. De drie vacatures staan op onze site. Reageren kan tot 12 maart. Deze week solliciteren volgende groenten en fruit naar een plaats in uw menu. Recepten verzekeren diverse eetactiviteiten.

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)
wittekool (Hof Seghers)	wittekool (Hof Seghers)	wittekool (Hof Seghers)	peer <i>Conférence</i> (Swillen J.)
pompoen <i>Groen</i> (Claes H.)	pompoen <i>Groen</i> (Claes H.)	pompoen <i>Groen</i> (Claes H.)	appel <i>Greenstar</i> (Reinroods)
postelein (Hebben D.)	postelein (Hebben D.)	kervel (DWM)	sinaas <i>Lane Late</i> (Spanje)
wortel (Hof Seghers)	wortel (Hof Seghers)	wortel (Hof Seghers)	mandarijn (Italië)
wortelpeterselie (D'n Akker)	wortelpeterselie (D'n Akker)	pastinaak (D'n Akker)	
	peer <i>Conférence</i> (Swillen J.)	prei (PCBT Kruishoutem)	Vooruitblik week 11 Website
	appel <i>Greenstar</i> (Reinroods)	warmoes (Hebben D.)	woensdag vanaf 18u

WITTEKOOL (*Brassica oleracea convar. capitata var. alba*) behoort tot de familie van de sluitkolen. Het is een variëteit die afkomstig is van de wilde kool. Een overblijvende plant die voorkomt langs de kusten van West - Europa en in het mediterrane gebied. Wittekool wordt overal ter wereld gegeten. In Ierland in de beroemde Irish stew, in de Balkanlanden en de Verenigde Staten als koolsalade, in China als chop choy. Verwijder steeds de buitenste bladeren vooraleer met de bereiding te starten. Belangrijk is dat u de kool in fijne reepjes of snippers snijdt. Gebruik hiervoor een goede keukenschaaf. Laat wittekool niet te lang koken (15 à 20 minuten). Een te lange kooktijd zorgt voor zwavelverbindingen en deze zijn verantwoordelijk voor de typische koollucht. Wittekool kan minimaal een week bewaard worden op een koele plaats. Aangesneden kolen altijd in plasticfolie in de koelkast bewaren. De wittekool die deze week in het groot groentepakket zit, is uitermate geschikt om zuurkool mee te maken. De bladeren zijn bij deze variant iets dunner dan bij de gewone wittekool. Dit fijnbladerig type kan ook rauw in slaatjes gesneden worden, of in een ovenschotel verwerkt worden.

RECEPT 1: Wittekoolsoep (<http://www.keukentips.nl>)

Ingrediënten: 1 wittekool – 2 el olie – 2 uien – 2 teentjes knoflook – 300 g gehakt – 1 tl sambal – 1 el gehakte koriander – 1 tl worcestersaus – peper & zout

Maak de kool schoon en snij in hele smalle reepjes. Pel de uien en knoflookteentjes en snipper deze. Verhit in een wok de olie en fruit hierin de uien en knoflook glazig. Doe het gehakt erbij en bak rul. Voeg dan de sambal, wat peper en zout en 6 deciliter water toe. Breng dit al roerend aan de kook en laat de soep 15 minuten zachtjes koken. Doe de kool en koriander erbij en laat de soep nog 5 minuten zachtjes koken. Breng de soep op smaak met peper, zout en worcestersaus.

RECEPT 2: Wittekool met appel – mosterd – chutney (<http://www.odin.nl>)

Ingrediënten: 400 g wittekool – 1 grote ui – 100 g spekblokjes – 1 appel – 1 ½ el (grove) mosterd – 2 el ahornsiroop of honing – 1 flinke scheut haver- of sojacuisine of zure room – (olijf)olie

Wittekool in grove stukken snijden. Ui pellen en in ringen snijden. Ui op een laag vuur fruiten in olie. Kool toevoegen met een beetje water en in ongeveer 15 minuten gaar stoven. Spekjes bakken en op het laatst door de gare groente roeren. Appel raspen en mengen met mosterd, siroop en havercuisine.

RECEPT 3: Zoetzure wittekool (<http://www.keukentips.nl>)

Ingrediënten: 1 wittekool – 1/4 l witte wijn – 1/8 l water – 2 el suiker – zout & peper – 1 aardappel – 50 g boter

Maak de kool schoon, snij de kool in vieren, verwijder de stronk en schaf de stukken kool. Doe de koolreepjes met de wijn, het water, de suiker en wat zout en peper in een pan en breng dit aan de kook. Draai dan de hittebron wat lager, leg een deksel op de pan en laat het 30 minuten zachtjes koken. Schil de aardappel, was deze en rasp de aardappel. Doe de aardappel met de boter in een pan en laat het wat binden.

RECEPT 4: Rösti van wittekool (<http://www.kookjij.nl>)

Ingrediënten: 4 grote, bloemige aardappelen – 1/4 wittekool – 70 g boter – 2 1/2 el bloem – 2 el bakboter of olie – peper & zout – nootmuskaat

Kook de aardappelen gaar in de schil en pel ze. Snij de kool in dunne reepjes en laat 3 minuten blancheren. Pureer intussen de aardappelen met de boter en kruid ze met peper, zout en nootmuskaat. Meng er de gare kool door. Vorm 8 ronde koekjes en wentel ze door de bloem. Leg ze voorzichtig in een pan met bakboter en bak ze aan beide kanten goudbruin. Laat de koekjes uitlekken op een stukje keukenpapier.

RECEPT 5: Ierse stampot met wittekool (<http://www.kookjij.nl>)

Ingrediënten: 1 kg aardappelen – 1 dl melk – boter – zout – peper – nootmuskaat – 400 g wittekool – 4 bosuitjes – 200 g spekblokjes

Schil de aardappelen en was ze. Maak de kool schoon en snij deze in reepjes. Snij de bosuitjes in ringetjes. Kook de aardappel in een pan met een beetje water en zout gaar. Bak in een pan de spekblokjes uit. Voeg dan de kool erbij en bak deze 5 minuten mee. Doe de bosuitjes erbij en bak deze ook even mee. Maak in een steelpan de melk warm. Giet de aardappelen af, stamp ze fijn en roer er de warme melk, peper en nootmuskaat door. Schep het koelmengsel door de aardappelpuree.

– Viola –