

Bio pakket

infobrief week 35



Astene, dinsdag 31 augustus 2010

Beste abonnee,

Omdat we wel eens vragen krijgen van abonnees over hoe ze best hun groenten bewaren, geven we hier enkele tips. Als er loof aan zit, zoals bij wortelen en koolrabi, dan snij je dat er best meteen af. De meeste groenten bewaren het best in een plastic zak in de groentelade van de koelkast. De plastic zak verhindert dat ze uitdrogen en dus worden ze niet zo snel slap. Zeker alle bladgewassen zoals sla, selder, kervel, postelein, spinazie, warmoes,... die zeer gevoelig zijn voor verdamping. Maar ook rode bieten, wortelen, rammenas en boontjes bewaren beter in een plastic zak in de koelkast. Van radijsjes kan je het loof afsnijden en als dat nog fris groen is onmiddellijk in een soep verwerken. Heerlijk! De radijsjes zelf kunnen al meteen gewassen worden en in een plastic bakje in de frigo. Dan zijn ze grijpklaar voor de maaltijd. Venkel, knolselder, koolrabi en prei kunnen ook onverpakt bewaard worden in de frigo. Ze drogen immers minder snel uit. Komkommer en courgette hoeven niet in de frigo, een koele en donkere plaats is voldoende. Komkommer bewaart het best bij 13°C. Tomaten moeten meestal nog een beetje rijpen en daar is de koelkast niet de geschikte plaats voor. Ze kunnen in de keuken liggen in een papieren zak of mandje. Ziezo, nu weet u wat gedaan met het volgende.

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)
sla <i>Eikenblad</i> ! (DWM)	sla <i>Eikenblad</i> ! (DWM)	sla <i>Eikenblad</i> ! (DWM)	blauwe bes (De Bezegaard)
paprika <i>Zoetpunt</i> ! (DWM)	paprika <i>Zoetpunt</i> ! (DWM)	paprika <i>Zoetpunt</i> ! (DWM)	pruim <i>Blauw</i>
selder <i>Groen</i> ! (DWM)	selder <i>Groen</i> ! (DWM)	selder <i>Groen</i> ! (DWM)	(De Drie Wilgen)
venkel ! (DWM)	venkel ! (DWM)	venkel ! (DWM)	appel <i>Lena</i> ('t Bioschuurke)
rammenas of rode biet ! (DWM)	rammenas of rode biet ! (DWM)	rammenas of rode biet ! (DWM)	watarmeloen ! (DWM)
sperzieboon ! (DWM)	sperzieboon ! (DWM)	sperzieboon ! (DWM)	
	pruim <i>Blauw</i>	bieslook ! (DWM)	Vooruitblik week 36 Website
	(De Drie Wilgen)	veldkomkommer ! (DWM)	donderdag vanaf 9u
	appel <i>Lena</i> ('t Bioschuurke)		

Alles van gecontroleerde biologische teelt. ! = biologisch-dynamische teelt

VERLOFREGELING AFHAALPUNTEN (update week 35):

De Spinnepok is gesloten tot en met week 37. In deze periode wordt het café enkel geopend voor het afhalen van de pakketten. Dit **énkel op dinsdag tussen 18u en 21u**.

RAMMENAS noemt men ook wel zwarte radijs. Deze ronde of langwerpige wortel smaakt scherper dan radijsjes. Rettich en daikon zijn de witte variant van dezelfde kruisbloemfamilie. Ze smaken zachter. Tijdens het schillen, raspen en klaarmaken vervluchtigen namelijk veel van de scherpe oliën, wat de smaak uiteindelijk toch milder maakt dan verwacht. Je kan rammenas rauw gebruiken zoals radijs. Rauwkost van rammenas eet men geraspt in kleine hoeveelheden als bijgerecht bij een warme maaltijd of in schijfjes op de boterham. Je kan rammenas echter ook meekoken in een stoofpotje, of apart stoven in boter of olijfolie, samen met een teentje knoflook. Bewaar deze groente, goed schoongeborsteld, in een gesloten plastic zakje in de koelkast. Anders droogt ze gauw uit.

WATERMELOEN geteeld door De Wassende Maan. Het is de kleinvruchtige Jenny met een zoete aanzet, een soort van de Noord-Europese klimaatgordel. Het vruchtvlies van watermeloen is om verschillende redenen gezond. Enerzijds bevat het hoge concentraties aan vitamines (vooral A, B6 en C), voedingsvezels en kalium. Anderzijds is watermeloen rijk aan lycopenen, nauw verwant aan caroteen en verantwoordelijk voor de rode kleur (ook aanwezig in tomaat). Lycopenen heeft een bijzonder krachtige antioxidatieve werking. Watermeloen is lekker als u hem koud eet, bewaar hem dus in de koelkast.

RECEPT 1: Tagliatelle met ham en parmesan van rammenas (<http://www.jerryke.be>)

Ingrediënten: 200 g tagliatelle, 150 g gedroogde ham, 1 rammenas, 10 cl balsamicoazijn, 2 el mosterd, 10 g suiker, 0.5 dl water, 20 cl olijfolie (extra vierge), peper, zout, 2 el fijngehakte peterselie, 1 el fijngehakte bieslook, 1 el fijngehakte kervel, 1 el fijngehakte dragon

De pasta koken in gezouten water met een scheutje olijfolie. Afgieten en even onder de koude kraan houden. Besprenkelen met nog wat olijfolie. Een mosterdvinaigrette bereiden met de balsamicoazijn, de mosterd, de suiker, het water, de olijfolie, peper en zout en de gehakte groene kruiden. De pasta in het midden van een bord schikken. Van de ham roosjes vormen en deze op de pasta leggen. Omringen met de mosterdvinaigrette. Bestrooien met de geraspte rammenas.

RECEPT 2: Gebakken scampi's met rammenas en zure room (<http://www.jerryke.be>)

Ingrediënten: 12 middelgrote scampi's of langoustines, boter, peper en zout, 4 el fijngehakte bieslook, 4 el mayonaise, 3 el zure room, 1 kleine rammenas

Pel de scampi's of langoustines en bak ze net gaar in ruime boter. Kruid met peper en zout en bestrooi met 2 el fijngehakt bieslook. Meng de mayonaise met de zure room, roer er de rest van het bieslook onder en controleer de kruiding. Verdun met water indien nodig. Snij van de rammenas flinterdunne en doorzichtige plakken af. Leg eerst een plak rammenas in het midden van de borden, verdeel daarop de scampi's of langoustines, bedruip met bakvocht en dek af met rammenas. Lepel de mayonaise rondom en werk af met een draai van de pepermolen.

– Dina –