

Bio pakket

infobrief week 5



Astene, dinsdag 31 januari 2012

Beste abonnee

Onze boeren hebben hun enthousiasme om deze week al te beginnen planten in de koude kassen, moeten inslikken. Het is te riskant om dat nu te doen vermits koning winter toch nog van zich laat horen. En de samensteller van het wekelijkse pakket heeft er goed aan gedaan om bijtijds prei te bestellen voor alle pakketten. Deze kon nog net geogost worden. Eens het stenen uit de grond vriest is het onmogelijk om nog prei van het veld te halen.

In de grote groentepakketten zit een product minder dan gewoonlijk, maar dit wordt gecompenseerd door de grotere hoeveelheden.

En de abonnees van een aardappelpakket kunnen in februari een aardappelsoort proeven die er nog niet eerder in zat, nl. Toluca. Het is een middenvroeg aardappel, met een goede opbrengst. Door biologische veredeling is hij resistent tegen de aardappelplaag phytophthora. De knol is lichtgeel en heeft een ronde vorm, hij heeft een mooie gladde schil en de ogen zijn zeer ondiep. Het is een vrij vast kokende aardappel met een goede smaak.

KLEIN GROENTEPAKKET (A) (€ 9,35 / rood)

prei (Het Zilverleen)
wortel (Hof Seghers)
broccoli (Spanje)
witloof (Vandamme W.)
pastinaak ! (DWM)

AARDAPPELPAKKET (P) (€ 6,50 / netzak)

dinsdag :
Agria 6kg (vastkokend)
woensdag en donderdag:
Toluca 6kg (vastkokend)
(beide van 't Rusthof)

GEMENGD PAKKET (B) (€ 12,60 / blauw klein)

prei (Het Zilverleen)
wortel (Hof Seghers)
broccoli (Spanje)
witloof (Vandamme W.)
pastinaak ! (DWM)
kiwi (Italië)
appel *Braeburn*
(t Bioschuurke)

GROOT GROENTEPAKKET (C) (€ 15,95 / blauw groot)

prei (Het Zilverleen)
wortel (Hof Seghers)
broccoli (Spanje)
witloof (Vandamme W.)
pastinaak ! (DWM)
selder *groen* (Jomi vzw)

FRUITPAKKET (F)

(€ 9,35 / papieren zak)
kiwi (Italië)
appel *Braeburn*
(t Bioschuurke)
peer *Conférence*
(t Bioschuurke)
sinaas *Azahar* (Spanje)

Vooruitblik week 6 Website
donderdag vanaf 9u

Alles van gecontroleerde biologische teelt. !: biologisch-dynamisch teelt

PASTINAAK, pinksternakel of witte peen is een inheemse groente die al heel oud is en die de laatste tijd opnieuw in ons land wordt verbouwd. De witte wortel is minder zoet dan de gewone wortel, de smaak heeft iets weg van knolselderij. Pastinaak is niet zo zeer vitaminerijk als wel mineraalrijk. Pastinaken smaken heerlijk in soepen, hutsepot en stoofschotels, maar is gebakken ook erg lekker. Voor u de pastinaakschijfjes bakt, kookt u ze best even voor. Gefrituurde pastinaak lijkt op aardappelchips. Na de oogst wordt de wortel gauw slap. Bewaar pastinaak daarom niet langer dan 3 à 4 dagen en liefst in een met een papieren zak gevoerde, geperforeerde plastic zak.

RECEPT 1: Gesmoorde pastinaak met ui en winterwortelen (Bijzondere groentegids van Velt)

Ingrediënten voor 4 personen: 1 ui – 500 g fijngesneden wortelen en pastinaak – 1 el boter – 1 tl korianderzaad – 1/2 dl water – groene kruiden zoals peterselie, kervel, marjoraan of tijm

Smelt de boter in de pan en fruit de ui. Voeg wortelen, pastinaak en koriander toe en blus met het water. Laat de groenten in 20 minuten gaar stoven. Controleer op aanbranden. Bestrooi voor het opdienen met de groene kruiden. Een te sterke pastinaaksmaak kun je verzachten met een scheutje room.

RECEPT 2: Chips van pastinaak (<http://www.webchef.nl>)

Ingrediënten: 1 pastinaak – 3dl (zonnebloem)olie – zeezout

Boen de pastinaken goed schoon (of schil ze dun met een dunschiller). Schaaf ze met een Japanse mandoline of groenteschaaf in flinterdunne plakjes. Dep ze goed droog met keukenpapier. Verhit de olie in de wok tot ca. 160°C. Frituur de groente in kleine porties telkens ca. 4 minuten. Als de olie niet meer bruist, zijn de chips krokant. Laat ze uitlekken op keukenpapier en bestrooi met zout.

RECEPT 3: Ovenschotel met prei (<http://www.tournedos.nl>)

Ingrediënten voor 4 personen : 5 preien – 300 gr tagliatelle (groen) – 400 gr ham – 100 gr geraspte kaas – 20 gr paneermeel – 75 gr bakboter – beetje olijfolie – 50 gr bloem – 5 dl melk – zout & peper – nootmuskaat

Kook de pasta in licht gezouten water met een beetje olie. Giet de pasta af. Was de prei zorgvuldig en snij deze in rondjes. Smoor de preirondjes in een beetje boter in 10 minuten gaar. Breng op smaak met zout & peper. Meng de prei door de pasta. Snij de ham in blokjes. Smelt voor de saus 50 gr boter, meng de bloem er door tot er een gladde massa (roux) ontstaat. Giet er dan al roerend de melk bij en laat het indikken. Breng dit op smaak met zout & peper en nootmuskaat. Doe de tagliatelle met de prei in een ovenschotel. Doe daar de in blokjes gesneden ham overheen. Giet hier de saus over. Bestrooi dit alles met de geraspte kaas en paneermeel. Doe er wat boter in vlokjes bovenop. Verwarm de oven voor op 180°. Bak dit alles in de oven mooi goudbruin in ongeveer 35 à 40 minuten.

– Dina –