



nieuwsbrief • Juni 2007

[Maandthema - Origin'O Brugge her'bron't](#)
[News](#)
[Groente-Fruit van de maand](#)
[Artikels in de kijker](#)
[Recept van de maand](#)
[Waar vind je ons?](#)



Maandthema - Origin'O Brugge her'bron't

De Trog en Origin'O

De Trog* is sinds jaar en dag een begrip voor de Bruggeling (en heel wat toeristen). Je vindt er elke dag je vers biologisch brood (desem en gist), gemaakt van kwaliteitsvolle grondstoffen, met de juiste aandacht voor smaak en gezondheid.

Toen Origin'O in het Brugse stadscentrum een plaats zocht om er een Origin'O voedingswinkel neer te zetten, bleek de winkel De Trog in de

Katelijnestraat een geknippede locatie. De Trog verkocht naast brood ondertussen ook al verse groenten en fruit en kreeg heel wat vragen

rond biologische voedingsproducten in het algemeen.

(*we hebben het hier uiteraard over de Brugse bakkerijwinkel De Trog en niet over de Volkorenbakkerij De Trog uit Ieper).



De Bron en Origin'O

Verder in de Katelijnestraat in Brugge, op 200 meter van de Trog, vind je de natuurvoedingswinkel 'De Bron'. Sigrid De Volder begeleidt daar al jaren met veel dynamiek en kennis haar klanten die op zoek zijn naar gezonde en eerlijke voeding. Voor Sigrid is biologisch een evidentie en kun je dankzij je voeding heel gezond met je lichaam omgaan. Ze staat ook graag heel dicht bij haar klanten en wil ze voldoende begeleiding bieden.

Een dergelijk engagement als individuele winkel is een zware taak. Voor Sigrid is het een gedroomde kans om in het Origin'O-concept te stappen. Binnen Origin'O Brugge De Trog kan ze meer dan ooit haar eigen visie en idealisme verder ontwikkelen en genieten van de ondersteuning die geboden wordt door een organisatie als Origin'O.

Origin'O Brugge in 't nieuw!

De nieuwe winkel is open op dinsdag 29 mei.

Ze krijgt de Origin'O-looks aangemeten, te weten eigentijds, aangenaam, met gevoel voor kleur en beeld, informatief en gestructureerd. De klant moet zich thuisvoelen en gemakkelijk zijn weg vinden in het sterk uitgebreide assortiment.

Het assortiment beantwoordt volledig aan dat van de biologische buurtwinkel. De nadruk ligt op versproducten: uitgebreid assortiment fruit en groenten, grote broodafdeling, zuivel, vleesvervangers, vegetarische specialiteiten... maar ook voldoende aandacht voor granen en peulvruchten, Japanse producten, kruiden, enz.



Er zal in kleinere mate ook cosmetica en non-food verkrijgbaar zijn.

Origin'O De Trog
Katelijnestraat 142
8000 Brugge

Open: van maandag tot zaterdag: 8.30 – 18.00 u
en zaterdag: 8.30-17.00 u.

Kom zeker eens langs in onze vernieuwde winkel* vanaf 29 mei. Het openingsweekend gaat door op vrijdag 8 en zaterdag 9 juni.

*** voldoende parkeergelegenheid en zeker met de fiets fantastisch bereikbaar.**



News

Verjaardagsweekend Drongen

Origin'O Drongen bestaat 1 jaar en viert haar verjaardag in het week-end van 8 en 9 juni! Kom langs voor overheerlijke degustaties!

Kom uit voor je bio-natuur

De Bioweek heeft dit jaar plaats van 2 tot 10 juni. Een hele week lang kan je in Vlaanderen bio proeven, ruiken, zien, voelen en kopen.

Boeren, bedrijven en winkels, kortom de hele biosector, nodigen jong en oud uit om te genieten van de natuurlijke smaak en de authentieke geuren en kleuren van de biologische landbouw.

Origin'O doet ook mee:

- Op woensdag 6 en zaterdag 9 juni krijgen kinderen een gratis ijsje aangeboden in elke Origin'O-winkel.
- Op zondag 3 juni passeert een fietstocht aan de winkel in Drongen waar je ook van een lekkere versnapering kunt genieten.

Voor meer info rond de bio-activiteiten in jouw streek:

www.bioweek.be

Actie 'Gratis 'O brood' in alle Origin'O-winkels

Bij Origin'O vindt u al geruime tijd het typische 'O brood, gebakken door de Trog. U kent het gegarandeerd. Het is een 600 gr gistbrood,

verkrijgbaar in bruin en wit, prijs 1,74 euro.

Op zaterdag 16 juni is er een speciale actie: knip de bon hiernaast uit en haal uw gratis 'O brood af in uw Origin'O winkel naar keuze (slechts 1 brood per gezin).





Origin'O **BON**

gratis 'O brood
 Af te halen op zaterdag 16 juni
 in uw Origin'O winkel naar keuze
 (Leuven, Gent, Drogen, Brugge, Roeselare)

'O broodje (wit of bruin, 600 gr.
 verkoopprijs 1,74 EUR.)



Groente-Fruit van de maand

Courgette

Courgettes behoren tot dezelfde familie als meloenen, pompoenen, augurken en komkommers (komkommerachtigen). Het zijn langwerpige of ronde besvruchten die in een jong en onrijp stadium geoogst worden. Er bestaan gele en groene. De schil is gestreept of gemarmerd.

De plant werd door de Spanjaarden meegebracht uit Zuid-Amerika. Courgette is een warmteminnende plant. In warme zomers komen de fel-oranje bloemen in ijtempo van onder de woekerende bladeren tevoorschijn.

Dit vruchtbeginsel groeit in enkele dagen uit tot een volwassen vrucht. De vrouwelijke bloem, de 'Courgette fleur', wordt in Italië en Griekenland beschouwd als een echte delicatessen. Aan de onderkant van de bloem groeien kleine, lekkere vruchtjes. Het vruchtvlees van de courgette is zachter dan dat van de komkommer en neigt meer naar de aubergine. Courgettes hebben een redelijk milde smaak. Ze zijn zeer rijk aan vitamine C en caloriearm.

Bereiding

Courgettes worden best bewaard bij een temperatuur van 10 tot 15 °C met een relatieve vochtigheid van 95 à 100%. Dus koel, maar niet in de koelkast. Was de courgette grondig onder koud stromend water en wrijf ze droog. Schillen is niet nodig maar verwijder wel het kroontje.

Aardbei

De vruchten zoals wij ze kennen, zijn het gevolg van kruisingen tussen planten uit Virginia (VS) en Chili. We hebben ze te danken aan de Franse ontdekkingsreiziger Antoine Amedée Frézier (what's in a name?) Momenteel zijn er al zo'n 600 rassen.

Verse aardbeien hebben een hoog vitamine C-gehalte (60mg per 100gr.). Baby's en zeer jonge kinderen kunnen er allergisch op reageren, laat hen er langzaam aan wennen, en begin met kleine stukjes!

Tips voor een aardbeidendagje: in Wallonië kunt u in Wépion (een deelgemeente van Namen) de beroemde fraises de Wépion gaan



proeven. Ze groeien er op de warme Maasoevers. Ze hebben zelfs een aardbeien-museum. In Vlaanderen wedijveren verschillende gemeentes voor de naam van aarbeiengemeente: Beveren-Waas, Beervelde, Lochristi, Melsele, Landegem,...



Bewaren

Aardbeien moeten zo snel mogelijk na aankoop verbruikt worden. Als u toch wil bewaren, doet u dat best in de koelkast en max. 48u.

Bereiding

Als u aardbeien wil wassen (kort spoelen onder een dun waterstraaltje), laat u er best het kroontje aan, zo neemt de vrucht niet teveel water op en behoudt ze haar aroma. Enkele druppels citroensap doen de smaak van aardbeien nog beter tot hun recht komen.

Voeg aardbeien enkel op het laatste ogenblik toe aan de fruitsla, laat ze niet marineren. Versier met blaadjes van munt en/of citroenmelisse. Voor een coulis van aardbeien of frambozen kiest u voor goed rijpe of ingevroren vruchten. Aardbeien, frambozen of ander zachtfruit pureren of mixen, zeven en eventueel met een suikerstroop op smaak brengen. Sprankelend aperitiefje: restjes aardbei pureren en aanlengen met het sap van rode aalbessen en citroensap. Op smaak brengen met vanillesuiker of diksap en aanlengen met spuitwater of witte wijn. Aardbeienazijn: gekneusde aardbeien klein snijden, slechte plekken verwijderen, de stukjes in een fles leggen en overgieten met azijn (met een zuurtegraad van 7%). Voeg voor de kleur en het aroma een takje kleine pimpernel of dragon toe.

Zomers dessertje: kanten van aardbeien of ander zomerfruit: snij de rijpe stukjes fruit in kleine blokjes en schik op de bodem van kleine schaaltes. Kook 1L ongezoet appelsap en bindt met 8gr agar agar. Giet dit warm over het fruit en laat afkoelen.

Smakelijk!



Artikels in de kijker

Provamel 3 pack (choco, vanille en banaan)

De soyadrinks van Provamel bevatten evenveel eiwitten als koemelk en bovendien de acht essentiële aminozuren. Ze zijn vetarm en rijk aan onverzadigde vetzuren. De mini-drinks (250ml) zijn handig om mee te nemen en kregen een lekker smaakje dat elk kind kan appreciëren.

Molenaartje Fruit Break

De Fruit Breaks van Molenaartje, verkrijgbaar in de twee smaken appel en rode vruchten, zijn heerlijke tussendoortjes. Dankzij de stukverpakking neem je ze makkelijk mee en ze bevatten ook geen toegevoegde suiker (gezoet met speltstroop). Have a Fruit Break.

Emile Noël Olijfoliën en Vinaigrettes

Emile Noël is een Frans familiebedrijf dat al sinds 1920 oliën perst op eigen molen. Ze waren het eerste bedrijf in Frankrijk dat biologische oliën maakte. De extra vierge olijfolie wordt slechts 1 keer gefilterd waardoor ze vrij dik is en haar bijzonder geschikt maakt voor dressings. Ze bestaat in twee smaken: mild en fruitig. De promotie is tevens geldig voor de heerlijke vinaigrettes.



'O Kikkererwten

Kikkererwten zijn een van de meest interessante peulvruchten door hun grote rijkdom aan eiwitten, koolhydraten, vezels en minerale zouten. Met hun nootachtige smaak kun je ze gebruiken in soepen, salades en eenpansgerechten.



'O Witte basmati rijst

De witte basmati rijst uit India is mooi lang, kookt goed af en verspreidt een heerlijke geur. De geur van de witte variant is nog ietsje intenser dan de bruine.



Recept van de maand

Deegwaren met courgette

Ingrediënten:

- 3 courgettes
- een glas melk
- room of zijdetofu
- enkele eetlepels olijfolie
- 2 teentjes knoflook
- peper en zout

Bereiding:

Snijd de courgettes in blokjes (ongeveer 1 cm). Fruit ze aan alle kanten in olijfolie. Na enkele minuten het vuur zachter zetten, zodat de groente gaar suddert. De fijngesneden knofl ook, peper en zout toevoegen. Wanneer het vocht uit de groente is verdampd, voegt men wat melk of room of zijdetofu toe. De courgette in totaal zo'n 20 minuten laten sudderen. De saus over uw deegwaren napperen. Tip: strooi bij het opdienen wat geroosterde pijnboompitten (roosteren in droge pan) over de saus.



Bron: Velt (www.velt.be)

Enkele losse tips voor:

- in uw zomersalades: courgette in fijne schijfjes fruiten in olijfolie, laten afkoelen en mengen door uw zomersalades.
- in uw tomatensaus: geblancheerde courgette uithollen (staartje niét afsnijden voor het blancheren), vruchtvlies fijnhakken en samen met stukjes ui, paprika en beetje water gaarstoven. Voeg dit bij de tomatensaus.
- in uw soep: kleine courgettes in stukjes snijden, gaarkoken (ongeveer 10 min.), bouillon en heet water toevoegen. Mixen en sojamelk toevoegen. Opwarmen maar niet meer koken.



Waar vind je ons?

Origin'O in jouw buurt.

- Origin'O Leuven** - Craenendonck 5
open ma-vrij: 9u – 18u30 / zat : 9u – 18u
- Origin'O Gent** - Kortrijksesteenweg 138
open ma-vrij: 8u30 – 18u30 / zat : 8u30 – 18u
- Origin'O Drongen** - Mariakerkse steenweg 34
open ma-vrij: 8u30-18u30 / zat : 8u30 – 18u
- Origin'O Roeselare** - Oude Stadenstraat 15
open ma-za: 9u – 12u / 14u – 18u

HEROPENING:

- Origin'O Brugge** - De Trog - Katelijnestraat 142
open ma-vrij: 9u – 18u30 /zat : 9u – 18u

TOT IN DE WINKEL!



neem ook eens een kijkje op onze website
www.origin-o.be

Wij respecteren uw privacy. Uw emailadres wordt opgeslagen in een bestand dat enkel wordt aangewend voor het versturen van deze nieuwsbrief. Zoals voorzien in de wet van 8/12/1992 betreffende de gegevensverwerking en de bescherming van de persoonlijke levenssfeer, beschikt u over een inzage- en correctierecht van uw gegevens.

Optie: [uitschrijven](#) of [wijzig persoonlijke data](#)

This message is powered by **news4you**[®]

www.news4you.be