

inhoud tassen

behoudens eventuele wijzigingen

Bio groenten klein (8.5€)

Wortelen: België
 Komkommer: België
 Paksoy: de Lochting
 Courgettes: de wassende maan
 Snijbiet oms: Agrecon

Bio groenten groot (14€)

Champignon wit: Chamrova
 Eikenbladsla: de groene grond
 Snijbiet oms: Agrecon
 Gele raap oms: de Elzerij
 Venkel: België
 Koolrabi: de Lochting
 Tomaat: België

Bio groenten en fruit maxi (13€)

Paksoy: België
 Eikenbladsla: de groene grond
 Komkommer: België
 Snijbiet oms: Agrecon
 Tomaat: België
 Pruim
 Meloen galia
 Pompelmoes roze

Bio groenten en fruit mini (10€)

Wortelen: België
 Koolrabi: de Lochting
 Courgette: de wassende maan
 Gele raap oms: de Elzerij
 Tomaat: België
 Banaan
 meloen galia

Fruit (10€)

Banaan
 Perzik geel
 Meloen galia
 Pompelmoes roze

**Bio Aardappelen: Frieslander
5.91€/3kg**

Alles van gecontroleerd
 biologische oorsprong

Hoe maak je een restaurant voor bijen?

Wil je dat bijen echt kunnen genieten van je tuin? Bied ze dan een volwaardig menu aan. Bijen hebben vooral een samenspel van bloeiende kruiden, struiken en bomen nodig. Een bloemenmengsel inzaaien is een lekker voorgerechtje of dessert voor bijen. Bomen, struiken en vaste planten vormen de hoofdschotel die hen voorziet van voldoende nectar en stuifmeel. Zo wordt een vierkante meter bloemen een paar kubieke meter planten mét bloemen. Kies voor bomen en heesters die goed zijn voor bijen, want die leveren jaren lang voedsel.

Van voorgerecht tot dessert

- Zorg voor bomen én struiken

Jaar na jaar zorgen bomen voor stuifmeel en nectar voor bijen. Goede voorbeelden zijn kers, pruim, appel, peer, kastanje, wilg, en linde. Ook struiken verdienen een plek in de tuin. Alle heesters die bessen vormen zijn bijentoppers.

Voorbeelden: sleedoorn, meidoorn, aalbes, kruisbes, hulst, sneeuwbes, liguster, ...

- Groendaken

Ook bijen hebben graag een restaurant met uniek uitzicht. Groendaken zorgen voor extra natuur op weinig benutte plaatsen. Heel wat vetplantjes komen er tot bloei en lokken bijen.

- Klimplanten

Een lege muur? Overweeg dan eens om een klimplant te zetten. Klimplanten zijn nuttig voor bijen. Enkele goede voorbeelden: vuurdoorn, botanische klimrozen, kamperfoelie en klimop.

- Laat het gras maar bloeien

Bijen houden van een bloeiend gazon met paardenbloemen, klaver en madeliefjes.

- Het pop-up restaurant van je tuin: bolgewassen en vaste planten

Vaste planten en bolgewassen komen elk jaar terug. Veel ervan zijn goed voor bijen, zoals anemonen, asters, geraniums, krokussen en sneeuwkllokjes.

- Bloemenmengsels

Bloemenmengsels zijn een lekker voorgerecht of dessert. Ze zijn er in alle mogelijke variaties.

Opvallende planten zijn zonnebloemen, bernagie, papaver en koolzaad.

Ga voor een bed and breakfast

- Met een bijenhotel in je tuin zitten de solitaire bijen vlakbij het restaurant en kan je ze goed observeren.

Bloemen in potten: het afhaalrestaurant van de bij!

- Ook met bloemen in potten kan je bijen helpen: bloeiende kruiden zoals lavendel, bieslook, rozemarijn en tijm gedijen goed in bloembakken.

SALADE VAN RAAP MET APPEL, WORTEL EN WALNOOTDRESSING

Een eenvoudige rauwkostsalade van boterraap, wortel en appel met een walnootdressing. Een ongekookte boterraap smaakt naar radijs en dat geeft pit aan deze salade. De walnootdressing is een dressing van walnootolie, citroensap, zout en peper.

Ingrediënten: 2 pers

1 boterraap, 1 wortel, 1/2 friszoete appel
 2 theelepels walnootolie, 1/2 tl citroensap
 zout, peper

Bereiding:

Schil en snij de boterraap in smalle reepjes. Snij de wortel en appel ook in smalle reepjes. Meng in een kommetje de walnootolie met citroensap en zout en peper. Schep alles door elkaar. Proef even of er genoeg walnootolie en/of citroensap is toegevoegd.

Bron: oosterseuien.nl

