

## inhoud tassen

behoudens eventuele wijzigingen

**Bio groenten klein (8.5€)**

Champignon wit: Chamrova  
 Chinese kool: de Lochting  
 Rode biet oms: Agrecon  
 Bleekselder: de Lochting  
 Stoofappel: Van Eyckeren

**Bio groenten groot (14€)**

Wortelen: Inagro  
 Witloof: de Elzerij  
 Veldsla: de Lochting  
 Chinese kool: de Lochting  
 Rode biet oms: Agrecon  
 Bleekselder: de Lochting  
 Rode paprika

**Bio groenten en fruit maxi (13€)**

Prei: de Lochting  
 Winterpostelein oms: Agrecon  
 Chinese kool: de Lochting  
 Raap geel: de Lochting  
 Stoofappel: van Eyckeren  
 Ananas  
 Sinaas pers  
 Peer conference oms

**Bio groenten en fruit mini (10€)**

Prei: de Lochting  
 Witloof: de Elzerij  
 Winterpostelein oms: Agrecon  
 Aardpeer: de Lochting  
 Raap geel: de Lochting  
 Kiwi  
 Appel jonagold  
 Pompelmoes roze

**Fruit (10€)**

Ananaq  
 Banaan fairtrade  
 Sinaas pers  
 Appel jonagold  
 Peer conference oms

**Aardappel 5 kg:(7.82€)****Ajuin bio: 3 kg (5.3€)**

Alles van gecontroleerd  
 biologische oorsprong

**Wintertijd : een tijd om te bezinnen en een tijd om te plannen ...en om te schakelen.**

In wintertijden zouden de werkzaamheden op een lager pitje moeten draaien, zodat er wat tijd vrij komt om wat zaken te gaan plannen en voor te bereiden op het komende seizoen. Op de realiteit van dergelijke perceptie en gevoel zijn we op vandaag toch een beetje aan het zoeken. Er is nog steeds een grote vraag naar rode biet, pastinaak, wortelpeterselie, aardpeer, gekleurde wortelen, witte en gele raap en prei ... De rust is dus op vandaag nog zeker niet voelbaar. En ondertussen krijgen de plannen voor volgend seizoen toch al weer stilaan wat meer vorm ... We gaan een aantal nieuwe zaken gaan telen zoals yakon, mizuna en radijs. We hebben opnieuw een aantal hectares grond die we gaan omschakelen en daar komen oa als nieuwigheden voor ons: chinese kool, knolselder, paksoy, rode pijpajuin, butternutpompoe ... We gaan ook een aantal meer gekende groenten telen in omschakeling nl rode biet, koolrabi, gekleurde wortel, snijbiet, platte peterselie en de gewone pompoe. Het hoeven dus niet allemaal exotische namen te zijn! En om het nog wat mooier te laten lijken: we krijgen mogelijks ook zicht op een nieuw aanbod van aardbeien ook nog in omschakeling, vanaf 2017 volledig bio .. we houden jullie verder op de hoogte!

**Ovenschotel met chinese kool**Ingrediënten: 4 pers.

1,5 kg aardappelen, zout, 1 chineeskool (ong 1,5kg), 1 ui, 250 gr champignons, 2 bosuitjes, 1,5 eetlepel olie, 400 g rundergehakt, 1 pakje rijke kruidenmix voor kip tandoorie (2 zakjes), 125 ml room, 2 eetlepels fijngehakte peterselie, en 50 gr geraspte oude kaas.

Vorbereiding:

Schil de aardappelen, halveer de grote en kook ze in weinig water (met zout naar smaak) in ca 20 minuten gaar. Maak ondertussen de chinese kool schoon en snijdt het in dunne plakjes. Pel en snipper de ui. Maak de champignons schoon en snijdt ze in plakjes. Maak de bosuitjes schoon en snijdt ze in dunne ringen. Verwarm de oven op de hoogste stand

Bereidingswijze:

Kook de chinese kool met aanhangende water (met zout naar smaak) in ca 7 minuten beetgaar en laat de groente goed uitlekken. Verhit de olie in een koekenpan en fruit de ui in ca 3 minuten glazig. Voeg het gehakt toe en bak het al roerend bruin. Schep de champignons erdoor, bak ze omscheppend 3 minuten mee. Roer de 2 zakjes kruidenmix en de room erdoor en neem de pan van het vuur. Giet de aardappels af, laat ze uitdampen en prak ze met een stamper fijn. Schep de bosui en de peterselie erdoor. Verdeel de chinese kool over de bodem van de ovenschaal. Verdeel het gehaktmengsel er over en dek alles af met het aardkruim. Verdeel de kaas over het kruim, laat de aardappelen onder de hete grill in ca 10 minuten gratineren.

