

inhoud tassen

behoudens eventuele wijzigingen

Bio groenten klein (8.5€)

Prei: de Lochting
 Wortelen: België
 Witloof: de Elzerij
 Witte kool: Inagro
 Bloemkool: Keltivia

Bio groenten groot (14€)

Prei: de Lochting
 Wortelen: België
 Winterpostelein oms: Agrecon
 Chinese kool: België
 Pastinaak: de Lochting
 Champignon kastanje: Braeckeveld
 Bloemkool: Keltivia

Bio groenten en fruit maxi (13€)

Gekleurde wortel: de Lochting
 Witloof: de Elzerij
 Boerekool: de Lochting
 Raap blauw: de Lochting
 Bloemkool: Keltivia
 Banaan fairtrade
 Peer conference oms

Bio groenten en fruit mini (10€)

Wortelen: België
 Witloof: de Elzerij
 Rode biet oms: de Lochting
 Witte kool: Inagro
 Champignon kastanje: Braeckeveld
 Appel jonagold
 Peer conference oms

Fruit (10€)

Banaan fairtrade
 Kiwi
 Granaatappel
 Sinaas azahar
 Appel jonagold

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

Alles van gecontroleerd
 biologische oorsprong

Verlangen naar...

De dagen worden langer en af en toe komt het winterzonnetje eens piepen vanachter de soms grijze wolken. Na het winterprikje van de laatste weken, kan ik daar wel intens van genieten. Enerzijds hou ik wel van die kou, het brengt een soort gezelligheid in huis en een sneeuwlandschap kan mij ook wel bekoren, maar die donkere dagen beginnen steeds meer door te wegen. Ik begin stilaan te verlangen... te verlangen naar de dagen waarop we weer gezellig in de tuin kunnen genieten onder de blauwe hemel, lekker niets doen. Naar de dagen waarop de kindjes weer volop in de tuin kunnen ravotten of meehelpen plantjes kiezen om ze dan samen een plaatsje te geven in de tuin en om dan weer verbaasd te zijn over de pracht van de bloeiende natuur en hoe ze daarover dan duizend vragen stellen waar ik ook niet altijd een antwoord op weet. Dit zijn de momenten waar ik naar uit kijk en die mij gelukkig maken, die mijn batterijen weer opladen. Ik leef als het ware op zonne-energie. Waar ik ook weer naar uit kijk en waarschijnlijk ben ik ook de enige niet, zijn de lente- en zomergroentjes. Als ik eerlijk mag zijn, die 'zware winterkost' met kolen, rapen, spruiten... is niet echt voor mij. Ik lust het wel, maar het is voor mij al lang genoeg geweest. Ik verlang ernaar om weer te kunnen snoepen van mijn tuin. Ik verlang alweer naar de eerste radijsjes, lente-uitjes, sla, komkommer, tomaatjes, paprika's, ... Nog even

Witte kool en rode bieten picklesIngrediënten: 4 pers

250 ml appelciderazijn, 200 ml kraanwater, 125 g kristalsuiker
 4 steranijsjes, 1 el zwarte-peperkorrels, 1 el venkelzaad
 1 rauwe rode biet, 150 g gesneden witte kool

Bereiding

Doe de azijn, water, suiker, specerijen en een mespunt zout in een steelpan. Breng op middelhoog vuur al roerend aan de kook. Draai het vuur laag en laat 10 min. koken. Draai het vuur uit, doe de deksel op de pan en laat 30 min. staan zodat de smaken in kunnen trekken. Schil de biet en rasp met de grove rasp in de keukenmachine. Meng met de witte kool en verdeel over een afsluitbare pot. Schenk de vloeistof over de groenten tot deze helemaal onder staan. Vul anders aan met water. Sluit de pot(ten) en zet min. 1 dag in de koelkast. Serveer bij gegrild of gebakken vlees, gevogelte en vis.

bereidingstip:

Je kunt dit gerecht helemaal maken met biologische ingrediënten.

