

## inhoud tassen

behoudens eventuele wijzigingen

**Bio groenten klein (8.5€)**

Wortelen: België  
 Prei: de Lochting  
 Paksoy: België  
 Koolrabi: de Lochting  
 Snijbiet: de Lochting

**Bio groenten groot (14€)**

Prei: de Lochting  
 Sla: de Groene grond  
 Spinazie: de Lochting  
 Rode pijpajuin: de Lochting  
 Komkommer: België  
 Venkel: de Lochting  
 Courgette

**Bio groenten en fruit maxi (13€)**

Witloof: de Elzerij  
 Komkommer: België  
 Paksoy: België  
 Koolrabi: de Lochting  
 Snijbiet: de Lochting  
 Banaan  
 Kiwi  
 Appel Topaz

**Bio groenten en fruit mini (10€)**

Wortelen: België  
 Sla: de Groene grond  
 Komkommer: België  
 Paksoy: België  
 Koolrabi: de Lochting  
 Banaan  
 Sinaas pers

**Fruit (10€)**

Banaan  
 Sinaas pers  
 Kiwi  
 Appel Topaz

Alles van gecontroleerd  
 biologische oorsprong

**Nog wat zon aub**

Deze week starten we met het oogsten van venkel, peterselie en daikon. Dit betekent dat de zon en de warmte al wat aanwezig zijn, maar de uren zon en temperaturen mogen gerust nog goed stijgen. Zeker voor de groei van onze groenten, maar natuurlijk ook voor onszelf!

Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat zonlicht een directe invloed heeft op je hormoonstelsel. Het maakt namelijk endorfine aan, dit wordt ook wel 'het gelukshormoon' genoemd. Ook zorgt zonlicht ervoor dat je immuunsysteem sterker wordt door de aanmaak van witte bloedlichaampjes, waardoor je lichaam beschermd wordt tegen virussen en bacteriën. De meeste mensen weten dat zonlicht ervoor zorgt dat er vitamine D wordt aangemaakt. Er is ontdekt dat tien minuten zonlicht honderd keer zoveel vitamine D aanmaakt dan je via je voeding in een dag binnenkrijgt. De aanmaak van vitamine D is goed voor het opbouwen van botweefsel en voor de calciumopname uit de voeding, in de darmen.

Gun ons nog een beetje VEEL zon en wat tijd en we komen met de nieuwe zomer-groenten en fruit!

**KOMKOMMER UIT DE OVEN****INGREDIËNTEN: 2 pers**

1 grote komkommer, zout, wat bloem,  
 2 el olijfolie, 2 tomaten ontveld in partjes  
 2 teentjes knoflook uit de knippen,  
 2 el verse gehakte platte peterselie  
 wat paneermeel en boter

**BEREIDINGSWIJZE:**

Komkommer kennen we meestal eigenlijk alleen als rauwkost; de frisse knapperige bite in salades, gevuld met een salademix of gewoon lekker in plakjes op de boterham.

Maar je kunt komkommer ook gewoon als groente klaarmaken! Hieronder volgt het recept voor een heerlijke ovenschotel met komkommer. Een leuke variatie op een oud vertrouwd ingrediënt!

Om de tomaat makkelijker te ontvellen, snijd je ze kruislings in en leg je ze een halve minuut in kokend water. Vervolgens laat je ze schrikken onder de koude kraan. Dan trek je het velletje er zo af!

Was en schil de komkommer (je kunt ze ook ongeschild laten, indien gewenst), snijd hem in de lengte in vieren. Afhankelijk van de lengte van de komkommer snijd je deze repen in 2 of 3 stukken. Bestrooi ze met zout en laat ze enige tijd staan. Droog de stukken komkommer vervolgens af met keukenpapier. Wentel de komkommerreepjes door de bloem. Verwarm de oven voor op 200 graden.

Verhit de olie in een koekenpan en bak hierin de komkommer goudbruin, haal ze uit de pan en leg ze in een ovenschaal. Voeg vervolgens de tomaten, knoflook en peterselie aan de pan toe en bak/smooer dit mengsel 2 minuutjes in de achtergebleven olie. Schep het vervolgens over de komkommer. Strooi er een dun laagje paneermeel over en leg hier en daar een klein klontje boter. Zet de schotel in de oven en laat er in een kwartier-tje een goudbruin korstje op komen

Bron Gezonde recepten