

## inhoud tassen

behoudens eventuele wijzigingen

**Bio groenten klein (8.5€)**

Witloof: de Elzerij  
Eikenbladsla: de Groene grond  
Komkommer: België  
Courgette: België  
Tomaat: België

**Bio groenten groot (14€)**

Wortelen geel: de Lochting  
Witloof: de Elzerij  
Eikenbladsla: de Groene grond  
Paksoy: België  
Groene selder  
Snijbiet: de Lochting  
Tomaat: België

**Bio groenten en fruit maxi (13€)**

Wortelen geel: de Lochting  
Prei: de Lochting  
Eikenbladsla: de groene grond  
Courgette: België  
Tomaat: België  
Sinaas  
Meloen galia

**Bio groenten en fruit mini (10€)**

Prei: de Lochting  
Groene selder  
Snijbiet: de Lochting  
Courgette: België  
Tomaat: België  
Banaan  
Appel Topaz

**Fruit (10€)**

Banaan fairtrade  
Sinaas  
Appel Topaz  
Meloen galia

Alles van gecontroleerd  
biologische oorsprong

**Gangbare manier van boeren steeds meer als een "wurggreep"**

Wat zijn nou precies de verschillen tussen gangbaar en biologisch boeren? Zit het vooral in de praktische manier van werken of is het echt een andere 'mindset'? Om dat te horen, te zien én te ervaren ging gangbaar akkerbouwer Jasper Roubos uit Abbenes (Noord-Holland) een ochtend op bezoek bij Henk Klompe en Adri van Nieuwenhuyzen, beide biologisch akkerbouwer in Biddinghuizen (Flevoland). Na een uitgebreide rit langs de velden en een intensieve discussie in de tuin van Klompe, blijkt dat beide 'partijen' veel raakvlakken hebben, maar ook een aantal duidelijke verschillen kennen.

Jasper Roubos wil weten hoe Klompe en Van Nieuwenhuyzen tegen de gangbare landbouw aankijken. Is die 'slechter' of 'minder' dan de biologische landbouw? Beide bio-boeren geven aan in het verleden ook 'gewoon gangbaar' geboerd te hebben en dus goed weten hoe het daarin werkt.

"Ik veroordeel de gangbare landbouw allerminst, maar vindt het wel prettig dat ik op een biologische manier boer. Ik zie de gangbare manier van boeren steeds meer als een wurggreep; telers moeten zoveel mogelijk product voor een zo laag mogelijke prijs telen. Dat staat me heel erg tegen", zo motiveert Klompe zijn keuze voor bio.

Ook Van Nieuwenhuyzen heeft geen moeite met zijn gangbare collega's, maar ziet wel een belangrijk verschil in 'mindset' met biologische boeren. "Gangbare boeren benaderen elkaar meer als concurrent en hebben in mijn ogen een negatievere inslag als het gaat om hun sector. Biologische boeren zijn positiever en zien elkaar minder als bedreiging." Gevraagd naar een verklaring hiervoor haalt hij aan dat bio-boeren de afgelopen decennia meer gedwongen werden om samen te werken om de sector op te bouwen. "Dat scheidt hoe dan ook een band." Verder is er meer direct contact met de consument door de verkoop aan winkels, boerenmarkten en dergelijke. "Ik denk dat we daardoor meer waardering voor ons werk krijgen. En dat verhoogt weer het werkplezier."

Nog een reden waarom beide mannen zijn omschakeld naar bio is de allergische reactie die ze in het verleden van een chemisch gewasbeschermingsmiddel kregen. "Voor mij was dat een flinke duw richting bio, want ik ben er destijds flink ziek van geweest", aldus Van Nieuwenhuyzen. Forward Farming;

**Mediterraanse groenteschotel**

Ingrediënten: 4 pers

4 vleestomaten, 2 courgette, 9 bosuitjes, 2 teentjes knoflook,  
2 takjes verse tijm, enkele blaadjes verse salie, olijfolie, peper & zout

Voorbereiding:

Begin de bereiding van dit recept met het wassen en het schoonmaken van de groenten. Snijd vervolgens de bosui in brede ringen en snijd de courgettes en de tomaten in plakken van ongeveer een halve centimeter. Verwarm de oven voor op 200°C. Vet een ovenschaal in met wat olijfolie.

Verhit vervolgens wat olie in een koekenpan en bak hierin de bosuiringen kort aan. De ringen moeten niet gaan verkleuren. Pers de teentjes knoflook uit boven de ringen en bestrooi ze met peper en zout.

Bereidingswijze:

Schep de bosuiringen vervolgens in de ingevette ovenschaal zodat de bodem bedekt is met bosui. Leg dan de courgette- en de tomatenplakken dakpansgewijs op de bosui. Haal de tijmblaadjes van de takjes en hak de salie fijn. Bestrooi de ovenschaal met deze verse kruiden en een beetje zout. Besprenkel het geheel daarna met wat olijfolie.

Plaats de ovenschaal in de oven en bak het groentegerecht in ongeveer 50 minuten gaar en lichtbruin.

Haal de schaal uit de oven en bestrooi het geheel met wat versgemalen peper.

Serveer aardappelpuree of rijst bij deze lichte groenteschotel.