

inhoud tassen

behoudens eventuele wijzigingen

Bio groenten klein:

Pastinaak: de lochting
 Andijvie: de groene grond
 Tomaat: België
 Kropsla: de groene grond
 Stoofappel jonagold: België

Bio groenten groot:

Prei: de lochting
 Daikon: de lochting
 Wortelen: België
 Komkommer: België
 Koolrabi: de lochting
 Spinazie: de groene grond
 Kropsla: de groene grond

Bio groenten en fruit maxi:

Prei: de lochting
 Venkel met loof: de lochting
 Wortelen: België
 Koolrabi: de lochting
 Spinazie: de groene grond
 Banaan: Dominicaanse Republiek
 Appel golden: België

Bio groenten en fruit mini:

Rode biet: België
 Tomaat: België
 Komkommer: België
 Kropsla: de groene grond
 Banaan: Dominicaanse Republiek
 Sinaas: Spanje

Bio Fruit:

Banaan: Dominicaanse Republiek
 Sinaas: Spanje
 Appel jonagold: België
 Mango: Burkina Faso

Aardappelen Agria:

per 5 kg : 5.17€

Alles van gecontroleerd biologische oorsprong**Daikon**

Op dit ogenblik oogsten we ook onze daikon. Een ietswat ongekende groenten, omdat die in België niet zo veel geoogst wordt.

Daikon behoort tot de familie van de radijzen, is zeer mild van smaak en lekker krokant. Deze lange, 'witte wortel' is van Oost-Aziatische origine, waar het eerst in het binnenland werd geteeld, om later via China in Japan te worden ingevoerd. De japanse soort is het populairst in de VS.

Sinds mensenheugenis worden er geneeskrachtige eigenschappen aan daikon toegeschreven: de wortel is vochtafdrijvend en helpt om slijmen, vetten en dierlijk eiwit uit het lichaam te verwijderen. Eveneens helpt het bij de vertering van granen en werkt het ontgiftend. Daarnaast heeft het een zeer lage energetische waarde. 100 g bevat slechts 15 kcalorieën en levert 34 procent van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vitamine C.

Een krachtige en reinigende groenten dus, die eruit ziet als een forse witte wortel, niet te verwarren met de rammenas, die een zwarte schil heeft en droger is. Daikon kan rauw maar ook warm gegeten worden. De mogelijkheden met deze wortel zijn dus eindeloos. Rauw in een slaatje met een beetje zout of sojasaus. Stoven, roosteren in de oven, wokken, stomen of in een soep. En eveneens als dipsaus. (rasp de daikon, meng dit met yoghurt of plattekaas en wat peterselie)

Daikon bewaart enkel weken in de frigo en het groen van de daikon kan ook opgegeten worden.

Koreaanse daikonkoekjes

Voor 6 koekjes / voor 2 personen

150 g daikon
 1 klein bospeentje (ongeveer 35 g)
 2 tl sesamzaadjes, 6-8 blaadjes munt
 2 el bloem, 1/4 tl zout,
 snuf chilivlokken ,cayennepeper
 25 ml lauw water
 zonnebloemolie om in te bakken
 optioneel: wat limoenpartjes voor erbij



Schil de daikon en rasp hem fijn. Rasp de wortel ook fijn en snij de munt fijn.

Je kunt de sesamzaadjes even kort roosteren in een hete koekenpan zonder olie. Er komt dan meer smaak vrij. Maar je kunt dit ook laten.

Meng alle ingrediënten, behalve de zonnebloemolie, in een kom goed door elkaar. Laat het mengsel even rusten, een kwartier, of half uurtje.

Verhit in een koekenpan wat olie op redelijk hoog vuur. Vorm met een lepel en je hand van een zesde deel van het mengsel een plat koekje. Duw even aan en laat in de pan glijden.

Duw er kort op met een houten lepel en vorm nog twee koekjes en leg die in de pan, weer even aanduwen met een houten lepel. Laat de drie koekjes bakken in de pan. Elke kant ongeveer 2,5 minuut, draai het vuur als de koekjes al even in de pan zitten ietsje lager, als je de koekjes net hebt omgedraaid, draai je het vuur weer iets hoog, en op het laatst nog weer even wat lager. Als je denkt dat dat niet gaat lukken, kun je ook een ei en wat meer bloem toevoegen aan de koekjes, zodat ze steviger worden, maar het lukt ook perfect zonder ei.

Leg de drie koekjes op een bord en bak nog drie koekjes. Bak niet zes koekjes tegelijk (ook al is je pan groot genoeg): de olie koelt dan te vlug af.

Druppel eventueel wat limoensap op je bord erover.

Lekker met een tofu of tempehgerecht, rijst en Chinese komkommersalade.

www.vegatopia.com