



## inhoud tassen

behoudens eventuele wijzigingen

### Bio groenten klein:

Koolrabi: de lochting  
Paksoy: het zilverleen  
Wortelen: België  
Eikenbladsla: de groene grond  
Pijpajuin: de lochting

### Bio groenten groot:

Warmoes: de lochting  
Paksoy: het zilverleen  
Ijsbergsla: de groene grond  
Pijpajuin: de lochting  
Selder: de groene grond  
Tomaat: België  
Paprika rood: België

### Bio groenten en fruit maxi:

Pastinaak: de lochting  
Warmoes: de lochting  
Kropsla: de groene grond  
Selder: de groene grond  
Tomaat: België  
Peer anjou: Argentinië  
Sinaas: Spanje

### Bio groenten en fruit mini:

Prei: de lochting  
Koolrabi: de lochting  
Andijvie: de groene grond  
Wortelen: België  
Selder de groene grond  
Appel golden: België  
Sinaas: Spanje

### Bio Fruit:

Peer anjou: Argentinië  
Appel golden: België  
Aardbei: waalhoekhoeve  
Banaan: Dominicaanse Rep.

### Aardappelen Agria:

per 5 kg : 5.17€

### Alles van gecontroleerd biologische oorsprong

### Oud en nieuw.

Stilaan geraakt de winterprei op. Door het warme voorjaar werd ze deze keer reeds geroid begin april en in de koelcel gestockeerd voor bewaring bij een licht negatieve temperatuur. Het beste moment om prei te rooien voor de lange bewaring is in de heel vroege morgen wanneer de dagtemperatuur het laagst is. Dit geeft meer kans op een goede inkoeling en dito bewaring. Dit jaar is dit redelijk goed geslaagd maar je kunt die laatste winterprei natuurlijk niet vergelijken met de eerste jonge prei die geogst wordt ergens eind juni.

Ondertussen is het nieuwe preiseizoen al een tijdje begonnen. Halfweg maart werd prei geplant in de serres en tunnels. Halfweg april starten dan de plantingen buiten. Het planten van prei gebeurt vnl op twee manieren. In de eerste manier worden machinaal gaten geponst waarin dan met de hand geplant wordt. De planten moeten achteraf aangegoten worden zodat de wortels tegen de aarde klitten en de planten goed aanslaan. Bij deze manier heb je heel wat mensen nodig vandaar dat dit meer populair is in de vakantie maanden wanneer de kinderen niet naar school moeten. Bij de tweede manier wordt geplant met een plantmachine gedragen door een trekker. De machine wordt bemand door evenveel personen als plantrijen. De preiplanten worden één per één op een bandje gelegd, vervolgens ingeklemd en verticaal in een plantvoor gebracht waarna de plantvoor weer sluit. In dit geval moeten de planten niet aangegoten worden.

Op de Lochting vzw wordt de laatste manier gebruikt. Voor ondergetekende één van de meest aangename werkjes: mooi weer, radio aan, praten over koetjes en kalfjes met de andere planters, en af en toe eens achter je kijken om een mooi geplante rij prei te zien !  
Wat kan een mens nog meer verlangen ?

### Mexicaanse rode pepersaus

Ingrediënten - voor 4 personen

1 eetlepel Solo  
1 koffielepel gemalen korianderzaad  
1 eetlepel fijngehakte korianderblaadjes  
1 koffielepel suiker  
1 koffielepel zout  
1 eetlepel azijn  
2 spaanse pepertjes  
2 uien  
4 tomaten  
2 teentjes knoflook



### Bereidingswijze

Snij de pepertjes doormidden en verwijder de zaadjes.

Hak de pepertjes, uien, tomaten en het knoflook fijn.

Smelt de Solo in een pot, stoof de fijngehakte groenten en smaakmakers eventjes aan.

Voeg er de andere ingrediënten bij en laat ze vervolgens een half uurtje sudderen in hun eigen nat. Voeg er wat warm water aan toe als het mengsel zou gaan aanbranden.

Wrijf de massa vervolgens door een zeef.

Je kan deze saus zowel koud als lichtjes opgewarmd gebruiken.

Bron: Solo open kitchen