

## inhoud tassen

behoudens eventuele wijzigingen

**Bio groenten klein:**

Prei: de lochting  
 Venkel met loof: de lochting  
 Kropsla rood: de groene grond  
 Tomaat: België  
 Courgette: Spanje

**Bio groenten groot:**

Pastinaak: de lochting  
 Koolrabi: de lochting  
 Wortelen: België  
 Eikebladsla rood: de groene grond  
 Tomaat: België  
 Courgette: Spanje  
 Stoofappel: België

**Bio groenten en fruit maxi:**

Koolrabi: de lochting  
 Wortelen: België  
 Eikebladsla rood: de groene grond  
 Paksoy: het zilverleen  
 Courgette: Spanje  
 Meloen: galia: Spanje  
 Banaan: Dominicaanse republiek

**Bio groenten en fruit mini:**

Venkel met loof: de lochting  
 Ijsbergsla: de groene grond  
 Paksoy: het zilverleen  
 Tomaat: België  
 Courgette: Spanje  
 Peer anjou: Argentinië  
 Banaan: Dominicaanse republiek

**Bio Fruit:**

Sinaas ovali: Italië  
 Meloen galia: Spanje  
 Peer anjou: Argentinië  
 Banaan: Dominicaanse Republiek

**Aardappelen nieuw:**

per 3kg : 5.99€

**Alles van gecontroleerd biologische oorsprong****Zoom@regio ook op participerende visite in Lochting Izegem**

Leerlingen van het vijfde en zesde leerjaar "zaaiden" bioboontjes in ter plekke geproduceerde bio potgrond perspotjes.

Zoom@Regio verplaatst zich vliegenderwijs boven 't West-Vlaamse hart. In de lente neemt hij de leerlingen van het vijfde en zesde leerjaar op sleeptouw in hun eigen streek. Het Stad-Landschap 't West-Vlaamse hart heeft immers een concept uitgedacht waarbij leerlingen van de derde graad op een interactieve manier kennis maken met hun eigen regio. Deze exploratie in 't West-Vlaamse hart kreeg de titel 'zoom@regio' mee.

Tweedaagse excursie in de eigen regio

Zoom@regio is een innovatief concept rond omgevingsonderwijs. Vanuit een bivakhuis in 't West-Vlaamse hart exploreren de leerlingen de stad en het platteland (hun kenmerken en onderlinge relaties), de landbouw en economie, het landschap, de natuur, het erfgoed en een pak andere zaken van de streek. Het thema 'voeding' – van oudsher heel betekenisvol voor de streek van 't West-Vlaamse hart - vormt de rode draad doorheen het programma. Aan de hand van bezoekplaatsen zoals een veeboerderij, een imker, een rustoord, een grootkeuken, een chipsfabriek, een diepvriesgroentebedrijf, een aardbeienkweker, een natuurdomein, een sociaal economie project vzw Lochting.... steekt de klas iets op over haar eigen leefomgeving.

In vzw Lochting, vestigingsplaats Izegem, met voornamelijk arbeidszorgcliënten, enkele sociale werkplaats- en artikel 60- cliënten en vrijwilligers kunnen de leerlingen, na een deskundige rondleiding van onze teelttechnisch verantwoordelijke Filip Coppens kiezen tussen een aantal arbeidsmatige activiteiten zoals het planten of pellen van pijpajuin, snijden van rode biet en pastinaak in onze eco-loods, zaaien van boontjes in zelf geproduceerde perspotjes dmv onze industrieel archeologische perspotmachine enz. Fietskar, gps, schattenjacht,...

Minstens even belangrijk als de bezoekplaatsen is "het onderweg zijn" in de regio. Het parcours brengt de leerlingen zowel naar de stad als naar het platteland, nu eens met de fiets, dan eens te voet maar ook met het openbaar vervoer. Hierbij is het de bedoeling dat de leerlingen een "zoombrii" opzetten en op een andere, aandachtige en leergierige manier kijken naar hun streek. Iedere klas beschikt tijdens de tweedaagse over een zoom@regio kit. Dit is een fietskar gevuld met kaartmateriaal, kompassen, verrekijkers, gps-toestellen, tablets, loepespotjes, determinatietabellen en nog een paar andere spullen die ervoor zorgen dat zoom@regio veel meer om het lijf heeft dan een doorsnee klasuitstap.

**Gegrilde courgette met feta en zongedroogde tomaat**

Dit is een volmaakt gerecht voor de zomerse barbecue. Serveer het als bijgerecht bij gegrilde vlees (of vleesvervanger), of als warme salade met vers brood voor een lichte maaltijd.

Ingrediënten (voor 4 personen)

3 courgettes, 3-4 eetlepels goede olijfolie  
 een teentje knoflook (kan ook zonder)  
 10 zongedroogde tomaten op olie  
 100 g feta, een bosje verse platte peterselie  
 5-10 blaadjes verse munt  
 rasp en sap van een halve citroen  
 zout en versgemalen peper

Bereidingswijze

De courgettes wassen en in partjes/stukjes snijden, niet te fijn. In een ruime kom doen, heel licht zouten, wat peper en 2-3 eetlepels olijfolie toevoegen, eventueel een uitgeperste knoflookteen. Voorzichtig husselen zodat de olie alle stukjes bedekt. De grill of de grillpan goed heet laten worden en de groente snel aanbakken aan alle kanten. Het moet wel mooi knapperig blijven! De courgettes, die gaar zijn, in een geschikte schaal leggen. In de tussentijd de dressing bereiden: tomaatjes en kruiden fijn snipperen, feta verkruiemelen. In een kom samen met een eetlepel olijfolie, citroensap en rasp mengen, een beetje versgemalen peper toevoegen, geen zout.

De dressing op de courgette doen, aan tafel al mengen (of niet). Het gerecht smaakt ook uitstekend koud.

Bron: [www.koken.be](http://www.koken.be)

