

inhoud tassen

behoudens eventuele wijzigingen

Bio groenten klein (8.5€)

Wortelen: België
 Eikenbladsla: de groene grond
 Pompoen oms: de Elzerij
 Courgette: Inagro
 Chinese kool oms: de Elzerij

Bio groenten groot (14€)

Wortelen: België
 Kerstomaat: de Lochting
 Zomerprei: de Lochting
 Komkommer: Belorta
 Boerekool: de Lochting
 Knolselder oms: de Elzerij
 Koolrabi: de Lochting

Bio groenten en fruit maxi (13€)

Zomerprei: de Lochting
 Snijbiet oms: Agrecon
 Pompoen oms: de Elzerij
 Courgette: Inagro
 Tomaat: België
 Appel Belgica oms
 Satsuma

Bio groenten en fruit mini (10€)

Eikenbladsla: de groene grond
 Komkommer: Belorta
 Venkel: de groene grond
 Chinese kool oms: de Elzerij
 Tomaat: België
 Banaan
 Satsuma

Fruit (10€)

Banaan
 Peer conference
 Ananas
 Satsuma

Bio Aardappelen 7.08€/5 kg**Bio Ajuin 4.07€/3 kg**

Alles van gecontroleerd
 biologische oorsprong

Zomereinde

We zijn bijna half september en de onkruidbestrijding op de akkers geraakt op zijn einde. Dit jaar was uitzonderlijk daar het tot eind augustus zeer droog was en er dus niet veel onkruid kiemde. Echter de paar regenbuien van de laatste weken lijken al het onkruid te hebben laten kiemen dat al die tijd zat te wachten. Als je dan door die paar buitjes ook niet meer met de tractor op de akker kan om het onkruid te lijf kan gaan veranderen de velden gauw in een groen tapijtje met "ongewenste kruiden".

De serres staan ondertussen ook terug goed gevuld waardoor we nu kunnen beginnen oogsten met de start van het nieuwe schooljaar. Op het moment van schrijven worden de rode bieten 'in omschakeling' gerooid. Nog een paar weken en de boerekool en savooikool komen er aan. Het wordt nog een drukke herfst.

Vegetarische BoerenkoolIngrediënten: 4 pers

1 1/2 kg. kruimige aardappelen, zout, 600 gram boerenkool, (gesneden en gewassen) 1 ui, 1 bakje oesterzwammen, 1 bakje kastanjechampignons, 150 gram gezouten cashewnoten, 1 eetl. boter, 1 dl. melk, 1 eetl. Mosterd, peper, 50 gram geraspte oude kaas

Voorbereiding:

De aardappelen met de boerenkool in weinig water met zout in ca. 30 minuten gaar koken. Ondertussen de ui snipperen en 5 minuten in de boter roerbakken met de schoongemaakte en in reepjes gesneden oesterzwammen en kastanjechampignons. Hak 2/3 deel van de cashewnoten fijn.

Bereidingswijze:

De boerenkool met de aardappelen afgieten en fijnstampen. Melk toevoegen tot er een smeuge stampot ontstaat. De ui met de paddenstoelen, de noten, de mosterd en de kaas erdoor scheppen. Op smaak brengen met peper en zout.

Serveertips

Bestrooi met de resterende cashewnoten. Eet smakelijk

