

inhoud tassen

behoudens eventuele wijzigingen

Bio groenten klein:

Broccoli: het zilverleen
Groene selder: het zilverleen
Eikenbladsla: de groene grond
Suikermis: de groene grond
Pompoen: haaghof
Pastinaak: de lochting

Bio groenten groot:

Prei: de lochting
Broccoli: het zilverleen
Groene selder: het zilverleen
Eikenbladsla: de groene grond
Paksoy: de groene grond
Pompoen: haaghof
Pastinaak: de lochting
Koolrabi: de lochting

Bio groenten en fruit maxi:

Prei: de lochting
Broccoli: het zilverleen
Groene selder: het zilverleen
Wortelen: België
Eikenbladsla: de groene grond
Koolrabi: de lochting
Appel topaz: van eyckeren
Miagawa: Italië (pel is groen, niet laten oranje worden!)

Bio groenten en fruit mini:

Broccoli: het zilverleen
Groene selder: het zilverleen
Wortelen: België
Suikermis: de groene grond
Koolrabi: de lochting
Miagawa: Italië (pel is groen, niet laten oranje worden!)

Bio Fruit:

Appel topaz: van eyckeren
Peer conference: van eyckeren
Miagawa: Italië (pel is groen, niet laten oranje worden!)

Aardappelen: Sante—België

Per 5kg : 5.93 €

Ajuin: België

Per 3 kg: 4.29 €

De vergeten wintergroente, pastinaak komt eraan....

Pastinaak of pinksternakel (soms ook witte wortel, pastinaak, of pinksternagel genoemd) is een oude groente die al sinds het oude Egypte geteeld werd. In de 18de eeuw werd pastinaak als voedergewas geteeld en met de naam "moren" aangeduid. Later is de pastinaak in de keuken vervangen door wortelen en ook wel door aardappelen. De witte wortel heeft een speciale, aromatische, tamelijk indringend smaak, die je ergens tussen die van wortel en aardappel kan plaatsen. In Engeland wordt heel wat meer pastinaak gekweekt dan hier. Bij ons is de wilde vorm inheems. De bereidingswijze sluit aan op die van wortelen. Klaarmaken als gebakken aardappelen of in soepen verwerken kan ook.

Het pastinaak boerenjaar 2013-2014 leverde een goede en omvangrijke oogst pastinaak, in die mate dat we in 2014 de pastinaak in de tabel van de vergeten "zomergroenten" konden klasseren.

Dankzij de moderne bewaarstechnieken en zonder de stroompannes die ons in de toekomst beloofd worden kon de vzw pastinaak blijven leveren tot eind augustus.

Het bio pillen pastinaak zaad van werd in juni op 3 ha machinaal gezaaid te Geluwe (Ieper). De mechanische en menselijke schoffelhand van de Roeselaarse collega's van de vzw helpt onze cultuur de natuur te trotseren. Na 4 maand te gedijen worden de pastinaken geoogst en in palloren (houten kisten van circa 1 m³) afgeleverd in ons arbeidszorgcentrum de Lochting te Izegem (= arbeid op maat).

Na het ontdoen van het loof van de pastinaak door onze arbeidszorgmedewerkers worden de vergeten wintergroenten in onze trommel-spoel-machine gewassen en vervolgens door de cliënten die de competentie bezitten gesorteerd en afgewogen in blauwe kisten.

De Pastinaakeurs van Izegem

Koolrabi gevuld met ham en mozzarella

Ingrediënten

4 middelgrote koolrabi's
1 kleine tomaat
100 g ham
1 bosuitje, in dunne ringetjes
2 eetlepels fijngehakte peterselie
4 eetlepels Parmezaanse kaas
1 bolletje mozzarella, in 4 plakjes

Bereiding

Snijd de stengels en het stronkje van de koolrabi's en schil de koolrabi's met een dunschiller. Kook ze in een pan met ruim kokend water en wat zout in ca. 10 minuten beetgaar. Ontvel intussen de tomaat en verwijder de pitjes. Snijd het vruchtvlees in blokjes en strooi er een beetje zout en peper over. Verwarm de oven voor op 200 °C. Laat de koolrabi's in een vergiet uitlekken en iets afkoelen. Hol de koolrabi's met een lepel uit tot op ca. 1 cm van de wand. Hak het uitholsel fijn. Schep in een kom de helft van de fijngehakte koolrabi met de ham, de uiringetjes, de peterselie en 2 eetlepels Parmezaanse kaas door elkaar. Schep voorzichtig de blokjes tomaat erdoor en voeg zout en peper naar smaak toe. Vul de uitgeholde koolrabi's hoog op met dit mengsel en druk de vulling goed aan. Zet ze naast elkaar in een lage ovenschaal. Leg op elke koolrabi een plakje mozzarella en strooi de rest van de Parmezaanse kaas erover. Bak de koolrabi's in de oven in ca. 25 minuten goudbruin en gaar. Lekker bij gestoofde vis.

Bron: okoko recepten.

