

inhoud tassen

behoudens eventuele wijzigingen

Bio groenten klein:

Prei: de lochting
 Witloof: Zeelandtrade
 Rode kool: Beaucarne
 Stoofappel jonagored: van Eyckeren
 Savooikool: Bretagne

Bio groenten groot:

Pastinaak: de lochting
 Witloof: Zeelandtrade
 Rode kool: Beaucarne
 Stoofappel jonagored: Van Eyckeren
 Soya kiem: België
 Courgette: Italië
 Broccoli: Spanje

Bio groenten en fruit maxi:

Witloof: Zeelandtrade
 Wortelen: België
 Courgette: Italië
 Schorseneer: Inagro
 Chinese kool: België
 Sinaas: Spanje
 Appel jonagold: Van Eyckeren

Bio groenten en fruit mini:

Prei: de lochting
 Pastinaak: de lochting
 Rode biet: Dieleman
 Witloof: Zeelandtrade
 Wortelen: België
 Sinaas: Spanje
 Appel jonagold: Van Eyckeren

Bio Fruit:

Peer conference: België
 Banaan: Oekraïne
 Sinaas: Spanje
 Appel jonagold: Van Eyckeren

Aardappelen agria:

per 5 kg : 5.17€

Uien:

per 3 kg : 3.85 €

Alles van gecontroleerd biologische oorsprong**Daar is de Lente!****Was het ooit winter?**

Terwijl men bij onze gangbare collega's aan het berekenen is of de prijs van het rooien van de prei opweegt tegenover de prijs die men er voor krijgt op de veilingen, kondigt men ook al de eerste primeurgroenten aan.

We zagen al meldingen van de eerste asperges, hoppescheuten, snijbonen en komkommer. Terwijl de ene producent (van prei en sla) niet uit de kosten raakt, worden er voor deze primeurgroenten toch wel gekke prijzen betaald.

Meestal worden deze snel opgekocht door speciaalzaken en sterrenrestaurants, alhoewel we zien dat deze op vandaag ook meer en meer de keuze maken voor biologische groenten. In ons biowereldje komen we meestal wat later met onze primeurs.

Vanuit Nederland zijn de eerste komkommers in aantocht. Je kan er dus in de eerstkomende weken ook een exemplaar van verwachten in de tas. Dagelijks worden we dan ook nog overstelpd met een aanbod van kolen en knolselder.

We proberen daar met enige zin voor realiteit mee om te gaan.

3x rode kool, witte kool en savooikool per winter Om de maand een knolselder ... Onder tussen vullen we aan met bloemkool, broccoli en venkel uit iets meer zuidelijke gebieden.

Deze week ook de eerste courgettes.

Het wordt echt wel lente blijkbaar. Geniet ervan !

Gevulde gourgettenIngrediënten voor 4 personen

1 teentje, knoflook
 200 g volkorenbrood
 100 g cashewnoot
 2 el olijfolie,
 2 el tomatenpuree
 2 tl komijn, 75 g tomaat
 2 courgettes, 50 g pijnboompit
 2 el kappertje, zout & peper

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Pel het teentje knoflook.

Maal het brood samen met de cashewnoten, de knoflook, de olijfolie en de tomatenpuree. Kruid met peper, zout en komijn.

Snijd de tomaat in heel kleine stukjes en voeg ze toe samen met de pijnboompitjes en de kappertjes. Meng alles goed.

Snijd de courgettes eventueel in tweeën zodat je met een appelboor het binnenste gedeelte kunt verwijderen door de zaden weg te snijden. Vul de vrijgekomen holte met de mengeling en leg de courgettes 15 minuten op een rooster in de oven.

Haal ze eruit en snijd ze in ringen.

Bron: Vegetarisch koken in 30 minuten – Miki Duerinck & Kristin Leybaert

