

inhoud tassen

behoudens eventuele wijzigingen

Bio groenten klein:

Rode biet: de lochting
Aardpeer: de lochting
Rode kool: inagro
Appel boskoop: België
Wortelen: inagro

Bio groenten groot:

Prei: de lochting
Witte kool: het zilverleen
Paksoy: België
Veldsla: België
Stoofpeer st remy: België
Schorseneer: België
Courgette: Spanje

Bio groenten en fruit maxi:

Prei: de lochting
Pastinaak: de lochting
Knolselder: het zilverleen
Witte kool: het zilverleen
Paksoy: België
Clementine: Spanje
Appel jonagold: de wroeter

Bio groenten en fruit mini:

Pastinaak: de lochting
Rode biet: de lochting
Knolselder: het zilverleen
Wortelen gekleurd: de lochting
Paksoy: België
Clementine: Spanje
Appel jonagold: de wroeter

Bio fruit:

Banaan: Dom. Rep
Ananas: Costa Rica
Clementine: Spanje
Appel jonagold: de wroeter

Aardappelen: Santé

Per 5kg : 5.93 €

Ajuin: België

Per 3 kg: 4.07€

Alles van gecontroleerd
biologische oorsprong

Grote en kleine maten ...

We leven met het idee dat er momenteel heel wat kleine calibers op de markt zijn. Ook als je de inhoud van de tassen bekijkt kan je wel op dergelijke beoordeling komen. De bloemkolen van de laatste weken, knolselder, rode en witte kolen... En ook heel wat kleinere aardappelpartijen op de markt. Het geeft wel aan dat het een moeilijk teeltseizoen geweest is. Meestal kan dit wel gecompenseerd worden door meerdere kleine exemplaren voor te schotelen. We kunnen natuurlijk niet naast het feit heen, dat de grootwarenhuizen er met de 'middencalibers' van onder muizen, maar dit is geen nieuw fenomeen.

De smaak van de 'buitencalibers' is nauwelijks anders dan deze. En in het kader van het beperken van het vele voedselverlies her en der, willen we hier ook wel in de mate van het mogelijke aan mee helpen. Bij onze eigen oogst zien we vooral de kleine calibers opduiken bij de rode biet en rapen, terwijl we bij de pastinaak en aardpeer toch wel over degelijke exemplaren beschikken. Het moment van zaaien en planten van deze groenten is hier zeer bepalend in. Na het zaaien van de rapen en de rode biet hebben we een aantal keer een grote hoeveelheid water te verwerken gekregen en dan komt het meestal niet meer goed. We hebben gelukkig ook nog een aantal normale zaken. Worstelpeterselie, prei en de gekleurde wortelen kunnen we als dusdanig beschouwen.

Niettemin, Smakelijk !

Warme salade met aardse groenten

Ingrediënten voor 4 personen

500 g aardpeer
500 g kleine rode bieten
2 teentjes knoflook
1 rode ui
8 takjes tijm
80 g ongepelde amandel (grof gehakt)
1 klein ciabatta brood (in kleine blokjes gesneden)
Olijfolie, gemalen peper
zeezout
fijngehakte, platte peterselie

Bereidingswijze

Snijd de rode bieten in partjes en de rode ui in fijne ringen. Snijd de aardperen in gelijke stukken en meng ze met de rode bieten in een ovenschaal.

Bestrooi met zeezout en besprenkel met olijfolie, schik er de geplette knoflookteentjes en de tijm bij en gaar alles 30 tot 40 minuten in een voorverwarmde oven van 180°C. Voeg ongeveer halverwege de amandelen toe.

Bak de ciabattablokjes goudbruin in een scheut olijfolie. Kruid de groenten met peper van de molen, hak de peterselie grof en strooi ze samen met de croutons over de salade. Serveer meteen.

Bron: evavzw.be

