

inhoud tassen

bèhoudens eventuele wijzigingen

Bio groenten klein:

Aardpeer: de lochting
Witloof: België
Stoofpeer
Wortelen: inagro
Rougette: Frankrijk

Bio groenten groot:

Prei: de lochting
Witloof: België
Rougette sla: Frankrijk
Warmoes
Venkel : Spanje
Koolrabi
Kiem alfalfa: Nederland

Bio groenten en fruit maxi:

Prei: de lochting
Witloof: België
Wortelpeterselie: Nederland
Rougette: Frankrijk
warmoes
Banaan
Sinaas moro

Bio groenten en fruit mini:

Rode biet: de lochting
Witloof: België
Stoofpeer
Wortelen: inagro
Rougette sla: Frankrijk
Peer conference: België
Sinaas moro

Bio fruit:

Appel: België
Kiwi
Peer conference: België
Sinaas azahar

Aardappelen: Heidi

Per 5kg : 4.53€

Ajuin: België

Per 3 kg: 3.62€

Alles van gecontroleerd
biologische oorsprong

Nieuw onderzoek toont belang van rijk bodemleven

Een nieuw onderzoek toont aan dat een rijk bodemleven de juiste weg is richting duurzame landbouw. Dat bio focust op de bodem en de beestjes, heeft dus een reële, ecologische meerwaarde die ons potentieel veel oplevert: meer voedingsstoffen in de gewassen, meer opbrengst, minder schade door stikstofuitspoeling.

Willen we een duurzame landbouw, dan moeten we volgens een nieuwe Europese studie op zoek naar manieren om het bodemleven te verbeteren. De onderzoekers denken daarbij aan minder grondbewerkingen, een betere gewasrotatie en aan de biologische landbouw. Volgens de studie vermindert een gevarieerd bodemleven niet alleen de uitspoeling van stikstof, maar zorgt het er ook voor dat nutriënten beter worden opgenomen door gewassen. De stikstofuitspoeling zou bij een hoog bodemleven zo'n 25 procent lager liggen. Een rijk bodemleven zou zelfs kunnen leiden tot een hogere opbrengst en een hogere biomassa. Een vruchtbare bodem zorgt ook dat nutriënten beter worden opgenomen door de gewassen. Klinkt gezond!

Hoewel kunstmeststoffen gewassen sneller helpen groeien, ligt de gebruikte hoeveelheid kunstmeststof in de moderne landbouw ver boven de hoeveelheid die gewassen kunnen benutten. Slechts de helft van de stikstofgiften worden ook effectief opgenomen. De rest van de stikstof spoelt uit of komt in de atmosfeer en brengt zo schade toe aan het milieu. Intensieve landbouw vormt een bedreiging voor het bodemleven, zoals schimmels of regenwormen. Studies hebben aangetoond dat biodiversiteit in de bodem in 56 procent van het Europees grondgebied onder druk staat. Dat zorgt voor een vicieuze cirkel, want hoe minder bodemleven, hoe meer kunstmeststoffen men denkt te moeten gebruiken.

Bron: bio mijn natuur

Kokosstoofpotje met wintergroenten

Ingrediënten voor 4 personen:

200 g uien
2 teentjes knoflook
500 g wortels
500 g aardappelen
3 preien
240 g rode nierbonen (uit blik, uitgelekt)
4 dl kokosmelk
1 bosje verse koriander
1 tl kerriepoeder
1 tl paprikapoeder
1 tl oregano
Zout, zonnebloemolie

Bereiding:

Pel en snipper de ui en de knoflook. Reinig de wortelen en snijd ze in grove stukken. Hak de koriander fijn. Stoof de ui glazig in wat olie en voeg de knoflook toe. Voeg de wortelen toe en laat ze 5 minuten meestoven. Schil intussen de aardappelen en snijd ze in stukken. Stoof ze even mee. Voeg de kokosmelk, de koriander en de specerijen toe. Snijd de prei in grove stukken en voeg die toe zodra de aardappelen beetgaar zijn. Spoel de rode bonen, laat ze uitlekken en voeg ook die toe. Laat het stoofpotje nog even sudderen tot ook de prei gaar is.

Bron: donderdag Veggiedag.

