



inhoud tassen

behoudens eventuele wijzigingen

Bio groenten klein:

Prei: de lochting
Veldsla: de lochting
Witloof: België
Bloemkool: Bretagne
Winterpostelein: de lochting

Bio groenten groot:

Rode biet
Veldsla: de lochting
Witloof: België
Bloemkool: Bretagne
Wortelen: inagro
Knolselder: Beaucarne
Winterpostelein: de lochting

Bio groenten en fruit maxi:

Rode biet
Veldsla: de lochting
Witloof: België
Wortelen: inagro
Winterpostelein: de lochting
Banaan: Dom. Rep.
Kiwi: Italië

Bio groenten en fruit mini:

Prei: de klochting
Veldsla: de lochting
Witloof: België
Bloemkool: Bretagne
Winterpostelein: de lochting
Appel jonagored: België
Kiwi: Italië

Bio fruit:

Appel jonagored: België
Sinaas: Spanje
Banaan: Dom. Rep.
Kiwi: Italië

Aardappelen: Santé

Per 5kg : 4.80€

Ajuin: België

Per 3 kg: 4.00€

**Alles van gecontroleerd
biologische oorsprong**

Daar is de lente, daar is de zon

De eerste zonnestrallen zorgen voor verandering. De vogels beginnen alweer even te fluiten en inmiddels piepen ook de vroege bolgewassen massaal tevoorschijn. Ze bekleden niet alleen de kale grond/ tuin aan, maar veroveren ook ons hart met hun overrompelende dosis kleur.

Het is voor velen een verademing de winter een beetje achter zich te kunnen laten. De zin om buiten te zijn neemt toe en de extra vitamine D die we hierdoor opnemen, doet ons deugd.

Ook hier in de Lochting voelen we opnieuw een kriebelende 'lente' bedrijvigheid. De lente opkuis/ voorbereiding is begonnen. Ons insectenhotel werd terug in elkaar getimmerd. Hier en daar gebeuren schilderwerkjes en een deel van de tunnels werd opgefist. Een aantal nieuwe plantjes beginnen al aardig te groeien en zomerprei, peterselie, spinazie, snijbiet en andere staan klaar om geplant te worden.

Wat een beetje zon toch allemaal niet teweeg brengt! En nu nog even wachten op de lentegroentjes.

Winter-posteleinsalade met vruchten

Ingredienten: 4 pers

400 g winterpostelein, 1 appel
1 sinaasappel, een trosje druiven
2 mandarijnen, 3 eetl. Mayonaise
2 eetl. citroensap, 2 eetl. Sinaasappelsap
1 theelepel honing, peterselie
zout en peper

Bereidingswijze:

Snijd de appel in blokjes, evenals de sinaasappel en de mandarijnen. Was de druiven en houd ze heel. meng de vruchten door de postelein. Maak een dressing van de mayonaise, citroensap, sinaasappelsap, honing, peper en zout. Schep de dressing door de groente en garneer met peterselie.

Salade van winterpostelein met dadels en geitenkaas.

Ingredienten: 2 pers

1 zakje winterpostelein, 75 gram zachte geitenkaas. ca. 10 dadels. pijnboompitten. slasaus of dressing.

Bereidingswijze:

Pijnboompitten kort roosteren.
Winterpostelein vermengen met slasaus of dressing. Dadels evt. ontpitten en dan halveren. Daarna door de salade scheppen. Verkruimel de geitenkaas er over strooi daarna de pijnboompitten er overheen.
Serveertips: Lekker als voorgerecht met stokbrood.

Bron: smulweb.nl

