

inhoud tassen

behoudens eventuele wijzigingen

Bio groenten klein:

Bloemkool: Frankrijk
 Winterpostelein: de lochting
 Prei: de lochting
 Rode biet: divers
 Kastanje champignon

Bio groenten groot:

Bloemkool: Frankrijk
 Winterpostelein: de lochting
 Wortelen: inagro
 Witloof: België
 Kastanje champignon
 Witte kool: België
 Veldsla: de lochting

Bio groenten en fruit maxi:

Bloemkool: Frankrijk
 Winterpostelein: de lochting
 Pastinaak: de lochting
 Wortelen: inagro
 Kastanje champignon
 Appel jonagold: België
 peer

Bio groenten en fruit mini:

Bloemkool: Frankrijk
 Prei: de lochting
 Pastinaak: de lochting
 Witloof: België
 Kastanje champignon
 Appel jonagold: België
 Sinaas moro

Bio fruit:

Appel jonagold
 Banaan
 Mandarijn
 Kiwi

Aardappelen: Toluca

Per 5kg : 4.80€

Ajuin: België

Per 3 kg: 4.075€

Alles van gecontroleerd
 biologische oorsprong

De wetenschap achternadeel 1

Wetenschappers zijn erachter gekomen dat werken in de tuin nog gezonder is dan we al konden vermoeden. Wroeten in de 'vuile' aarde zorgt ervoor dat we bepaalde bacteriën inademen. Die verhogen volgens de onderzoekers de productie van serotonine in ons lichaam waardoor we ons meer ontspannen en gelukkiger gaan voelen. Een natuurlijk Prozac-effect tot 3 weken nadien ... Gezien we hier dagdagelijks met dergelijke activiteit bezig zijn, kan je wel veronderstellen dat we hier met zijn allen zeer gelukkig samen zijn! De wetenschap heeft blijkbaar nog niet achterhaald als je hierbij ook een overdosis kan realiseren op die manier. Maar af en toe duiken toch bij wat ancients hier en daar wat rugklachten op. Blijkbaar is het toch niet volledig zaligmakend..., maar wie het eens wil uitproberen is steeds welkom.

De wetenschap achternadeel 2

Op de wortels van fruitbomen in biologisch beheerde boomgaarden zitten meer schimmels om voedingsstoffen uit de grond te halen. Dat blijkt uit onderzoek van de KU Leuven.

Bio fruitbomen halen dankzij schimmels meer voedingsstoffen uit de bodem. Dat zegt Maarten Van Geel van het departement Biologie van de KU Leuven na onderzoek in enkele boomgaarden in Sint-Truiden. "De Arbusculaire Mycorrhizale Fungi (AMF) zijn schimmels die zorgen voor de opname van fosfor en stikstof uit de bodem in ruil voor suikers afkomstig van de fruitboom", legt Van Geel uit. "Bovendien kunnen AMF de boom beschermen tegen ziektekiemen in de bodem."

Die gunstige wisselwerking tussen fruitbomen en schimmels ging heel lang goed, tot conventionele meststoffen roet in het eten gooiden, aldus Van Geel: "Zij bevatten veel fosfor, waardoor de boom de schimmel niet meer nodig heeft om deze stof op te nemen uit de grond.

Daardoor krijgt de schimmel niet langer de nodige suikers en verdwijnt hij."

AMF hebben het potentieel bij te dragen aan een meer ecologische fruitteelt: "Met de hulp van de schimmels kan de fruitboom gedijen zonder een grote nood aan meststoffen en gewasbeschermingsmiddelen. Dit heeft een gunstig effect op het leefmilieu, onder andere op de biodiversiteit en de kwaliteit van het grondwater. Verder onderzoek zal moeten uitwijzen welke schimmel uit de AMF-familie het beste werkt voor welke fruitboom. Op basis daarvan kan op termijn waarschijnlijk een biologische meststof ontwikkeld worden", aldus nog Van Geel....

We kijken er naar uit en voor de wandelaars en fietsers: Het is bijna bloesemtijd. Ook onze bovenkamer kan hier op één of andere manier deugd van hebben.

Wortelflan met Bieslook

Ingrediënten: 4 pers

400 gram wortelen
 1 bosje bieslook
 3 eieren
 30 cl halfvolle melk
 1 eetlepel maïszetmeel
 30 gram geraspte emmentaler
 zout, versgemalen peper

Bereiding van de wortelflan met bieslook

Verwarm de oven voor op 200°C. Schraap de wortelen en rasp ze zo fijn mogelijk. Versnipper het bieslook en doe het bij de wortelen. Breek de eieren in een slakom en klop ze stevig op. Doe de melk en het maïszetmeel erbij en klop opnieuw op. Voeg de geraspte kaas toe en klop opnieuw op. Breng op smaak met zout en peper. Giet het wortelbieslookmengsel in deze bereiding. Roer goed. Giet in vier vuurvaste schotels of in één grote soufflévorm.

Zet 20 tot 25 minuten in de oven.

