

inhoud tassen

behoudens eventuele wijzigingen

Bio groenten klein:

Prei: divers
Rode biet: België
Witloof: zeelandtrade
Broccoli: Spanje
Courgette: Spanje

Bio groenten groot:

Witloof: zeelandtrade
Chinees kool: België
Broccoli: Spanje
Courgette: Spanje
Eikebladsla: de groene grond
Peterselie: de groene grond
Stoofappel jonagold: België

Bio groenten en fruit maxi:

Pastinaak: de lochting
Wortelen: België
Witloof: zeelandtrade
Knolselder: beaucarne
Witte kool: het zilverleen
Sinaas: Spanje
Appel jonagold: België

Bio groenten en fruit mini:

Prei: divers
Wortelen: België
Witloof: zeelandtrade
Courgette: Spanje
Schorseneer: divers
Sinaas: Spanje
Appel jonagold: België

Bio Fruit:

Banaan: Dominicaanse Rep.
Sinaas: Spanje
Peer conference: België
Appel jonagold: België

Aardappelen agria:

per 5 kg : 5.17€

Uien:

per 3 kg : 3.85 €

Alles van gecontroleerd biologische oorsprong**Even vasten**

Op 7 maart begon de jaarlijkse vasten. Op water en brood leven we al lang niet meer, maar we maken wel steeds vaker gebruik van de vastenperiode om één bepaalde gewoonte te verbeteren. Het netwerk bewust verbruiken vond alvast een aantal alternatieve 'vasten' formules, die op elk moment toegepast kunnen worden.

Wij haalden er enkele uit.

De bekendste vastenactie is ongetwijfeld 40 dagen zonder vlees, die enkele jaren geleden in het leven werd geroepen.

40 dagen zonder auto. Bij ons bestaat er geen officiële campagne rond autovasten, maar op de S-Move website vind je massa's inspiratie om vlot door het leven te fietsen, stappen, trainen, trampen en bussen. Ook met kinderen.

40 dagen zonder plastic. In juni vindt de Zero Plastic Week plaats, een week waarin je er alles aan doet om plastic afval te vermijden.

Waarom zou je er geen Zero Plastic Month van maken?

40 dagen de kasten leeg eten. Haal alles uit je voorraadkast en zet het bij elkaar op tafel. Ook de sushi-vellen die je 2 jaar geleden kocht en het blik rode bonen waarmee je ooit een oven-schotel ging maken. Probeer elke dag een maaltijd te koken met wat je al in huis hebt.

40 dagen zonder shampoo. Je haar zou meer van glanzen en sneller groeien. Het enige nadeel is de aanpassingsperiode waar iedereen door moet en die niet echt flatterend is voor de haardos.

40 dagen Belgisch eten. Ga bewust op zoek naar voeding uit eigen streek. Wij proberen jullie hier alvast in te ondersteunen door zo veel mogelijk lokale producten in jullie pakket te steken. Ook in de wintermaanden!

Smakelijk!

Meer 'vasten' tips? Neem een kijkje op www.bewustverbruiken.be

Tarte tatin van witloof

Ingrediënten voor 4 personen

Kant-en-klaar bladerdeeg

6 stronkjes mini- witloof, overlans in twee gesneden

1 el verse tijm, 150 g bruine suiker

15 g verse boter, zeezout

Voor de vinaigrette

½ appel, geschild, ontpit en in grove stukken gesneden

1 el pijnboompitten, geroosterd

100 ml notenolie, 30 ml balsamicoazijn

2 el honing, peper en zout

En verder nog

4 ovenschalen, Ø 13 cm

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 200°C.

Snij 4 cirkels van ± 13 cm uit het bladerdeeg.

Verwarm de suiker en 50 ml water in een steelpan tot de suiker smelt en goudbruin karamelliseert.

Haal de pan van het vuur, roer er de boter door en meng tot een gladde massa. Verdeel de karamel over de vier schotels.

Strooi het zeezout en de tijm over de karamel en leg er het witloof op. Druk het deeg op het witloof en snij overtollig deeg weg. Zet de schotels in de oven en bak ze 20 minuten tot het deeg goudbruin en krokant is.

Meng voor de vinaigrette de notenolie, balsamicoazijn, honing en appel met een staafmixer. Zeef en breng op smaak met peper en zout.

Draai de taartjes om op de borden en besprenkel ze met de vinaigrette. Serveer ze met een frisse groene salade.

Bron: www.witloofgaatvreemd.be

