

inhoud tassen

behoudens eventuele wijzigingen

Bio groenten klein:

Rode biet: België
 Champignon kastanje: divers
 Wortelen gekleurd: Nederland
 Chinese kool: het zilverleen
 Eikenbladsla: de groene grond

Bio groenten groot

Trostomaat: België
 Koolrabi: de lochting
 Champignon kastanje: divers
 Chinese kool: het zilverleen
 Kropsla: de groene grond
 Pijpajuin: de groene grond
 Gele selder: de groene grond

Bio groenten en fruit maxi:

Trostomaat: België
 Koolrabi: de lochting
 Bladpeterselie: de lochting
 Champignon kastanje: divers
 Chinese kool: het zilverleen
 Eikenbladsla: de groene grond
 Sinaas valencia
 Pruim rood

Bio groenten en fruit mini:

Trostomaat: België
 Rode biet: België
 Champignon kastanje: divers
 Wortelen gekleurd: Nederland
 Kropsla: de groene grond
 Appel jonagold
 Sinaas valencia

Bio fruit:

Banaan
 Appel jonagold
 Sinaas valencia
 Meloen galia

Vanaf 19 juni opnieuw aardappelen.

Alles van gecontroleerd biologische oorsprong

Vakantie in zicht...

Nog een tweetal drukke weken en dan is de vakantie eindelijk in zicht. Voor sommigen onder ons betekent dit een reisje, voor anderen misschien gewoon thuis. Maar één ding ben ik zeker en dat is dat de vakantie iets is waar iedereen naar uitkijkt. Het doet deugd om alles wat kalmer aan te doen, om in een ander ritme te leven en daarna met volle moed opnieuw het werk aan te vatten.

Voor de medewerkers bij ons is dit niet altijd zo evident. De medewerkers van de verpakking bestaan hoofdzakelijk uit mensen die tewerkgesteld worden via het OCMW – artikel 60.

Zij die dit jaar gestart zijn met hun tewerkstelling van bepaalde duur, hebben vaak geen of heel weinig verlof. Dit betekent dat zij die hele periode moeten doorwerken en het niet even rustiger kunnen aandoen. Zij kunnen geen uitstapje, geen reisje maken of hun familie – in het buitenland - niet gaan bezoeken.

We staan er misschien wel te weinig bij stil wat vakantie met ons doet, ook al is het maar voor even. Na die welverdiende rust, volgt zoiets als een 'vakantieroës' maar daarna komen we snel terug in die 'rollercoaster' van het dagelijkse leven, van werk – gezin – ontspanning.

Mijn volgend schrijven is pas voor het einde van de vakantie. Daarom wens ik jullie alvast een deugddoende vakantie en wanneer deze voorbij is, probeer dan nog lang na te genieten van een fantastische 'vakantieroës'!

Tomatenrisotto met kastanjechampignons en courgetteIngrediënten 4 pers:

4 eetlepels olijfolie, 1 ui, gesnipperd
 1 teentje knoflook, geperst, 250 g risottorijst
 100 ml witte wijn, 600 ml groentebouillon
 1 courgette, in blokjes
 250 g kastanjechampignons, in plakjes, 4 tomaten
 100 g Parmezaanse kaas

Bereiden:

Verwarm 2 eetlepels olijfolie in een pan met een dikke bodem. Fruit de ui en knoflook zachtjes glazig.

Schep de rijst erdoor en bak het geheel 2-3 minuten tot de korrels glanzen. Schenk de wijn erbij en verwarm de rijst tot het vocht bijna verdampt is.

Voeg de helft van de bouillon toe en kook de rijst in open pan in 20 minuten zachtjes gaar. Roer regelmatig en schenk er telkens als de rijst het vocht heeft opgenomen een flinke scheut bouillon bij. Goede risotto is lekker smeùig, maar de korrels hebben wel beet.

Schaaf de helft van de kaas in plakjes en rasp de rest.

Verhit intussen 2 eetlepels olijfolie in een koekenpan en bak de courgette en champignons al omscheppend in 3-4 minuten gaar en bruin.

Schep de groenten met de in stukken gesneden tomaten en de geraspte kaas door de risotto. Warm de risotto nog heel even door en breng op smaak met zout en peper.

Serveer in warme diepe borden en garneer met de Parmezaanse kaas.