

inhoud tassen

behoudens eventuele wijzigingen

Bio groenten klein:

Broccoli: het zilverleen
 Courgette: het zilverleen
 Koolrabi: de lochting
 Tomaat tros: België
 Ijsbergsla: de groene grond

Bio groenten groot

Broccoli: het zilverleen
 Courgette: het zilverleen
 Kropsla: de groene grond
 Gekleurde wortel: Nederland
 Bladpeterselie: de lochting
 Tomaat tros: België
 Komkommer: België

Bio groenten en fruit maxi:

Broccoli: het zilverleen
 Courgette: het zilverleen
 Gekleurde wortel: Nederland
 Tomaat tros: België
 Ijsbergsla: de groene grond
 Banaan
 Perzik geel

Bio groenten en fruit mini:

Broccoli: het zilverleen
 Courgette: het zilverleen
 Koolrabi: de lochting
 Tomaat tros: België
 Ijsbergsla: de groene grond
 Pruim rood
 Banaan

Bio fruit:

Pruim rood
 Appel maribelle
 Banaan
 Perzik geel

Aardappel Nieuw: 2.5 kg
 5.40€

Alles van gecontroleerd
 biologische oorsprong

Champignons en champignons,

We zijn reeds een paar weken gestart met het verpakken van champignons. Ze zullen de komende periodes dus wel regelmatig in het pakket te vinden zijn. We lieten jullie reeds kennis maken met de oesterzwammen kastanjechampignons en porta bella. Maar straks komen er ook de witte variteit en de shiitake bij. Leuk in dit verhaal is dat dit kan gebeuren in volledige samenwerking met de lokale boeren. Vooral de zoektocht om shiitake te laten telen is een bijzonder verhaal.

We proberen hier een volledig "natuurlijk" verhaal te realiseren met als uitgangsmateriaal miscanthus of olifantengras genoemd. De meeste kwekers werken met volledig dood of inert uitgangsmateriaal, waarop dan de sporen van de shiitake geënt worden. In ons verhaal gebruiken we dus hiervoor gehakseld olifantengras, die eveneens ter plaatse geteeld wordt. Het is een oersterk gewas, die 10 à 15 jaar kan blijven groeien op dezelfde plaats en regelmatig gemaaid wordt. De miscanthus kan vrij snel enkele meter hoog worden en geeft dus uiteraard een rijke opbrengst. Na de eerste proefnemingen zien we ook dat de shiitake er veel voller, natuurlijker, vleziger uitziet dan de meeste voorkomende variëteiten op de markt. Als dit natuurlijk "oergewas" ook natuurlijke "oerkrachten" geeft zullen we later meedelen...

Maar lekker zijn er in ieder geval!

Ze komen er binnen een paar weken aan!

ZOMERSE PASTA MET TOMATEN EN LICHT PESTOIngrediënten 4p

30 g geraspte Parmezaanse kaas
 2 dl Knorr Finesse Kippenbouillon
 3 tomaten, gepeld en in schijfjes gesneden
 2 eetlepels Solo Vloeibaar, zout
 250 g volkoren pasta, 2 eetlepels citroensap
 1 eetlepel balsamicoazijn, peper, 30 g pijnboompitten
 3 teentjes knoflook, 1 bosje basilicumblaadjes
 parmezaanse kaas

Bereidingswijze:

Doe de knoflook in een kleine kookpot en giet er water over.
 Laat gedurende ongeveer 15 minuten zachtjes stoven totdat de knoflook heel zacht is.
 Laat de knoflook goed uitlekken en afkoelen.
 Doe de knoflook, basilicum, pijnboompitten en Parmezaanse kaas in een blender of een keukenmixer.
 Zet het toestel in werking en mix totdat het mengsel heel fijn gesneden is.
 Voeg terwijl het toestel nog aanstaat geleidelijk de kippenbouillon, de Solo en het citroensap toe.
 Meng zodanig dat er een homogene moes wordt gevormd.
 Breng de pesto op smaak met zout en peper en zet opzij.
 Kook de pasta al dente in een grote kookpot kokend water.
 Doe intussen de tomaten in een grote kom, voeg er de azijn aan toe en meng goed.
 Laat de pasta uitlekken en doe hem bij het tomatenmengsel. Roer dooreen om het goed te mengen.
 Voeg pesto toe en meng opnieuw.
 Verdeel de pasta over vier kommen en garneer met Parmezaanse kaas.
 Bron: Solo Recepten

