

inhoud tassen

behoudens eventuele wijzigingen

Bio groenten klein:

Bloemkool: Roeselare
 Paksoy: België
 Gekleurde wortel; Nederland
 Ijsbergsla: de groene grond
 Trostomaat: België

Bio groenten groot

Bloemkool: Roeselare
 Paksoy: België
 Ijsbergsla: de groene grond
 Trostomaat: België
 Rode biet: de lochting
 Spitskool: diepen boomgaard
 Gele selder: de groene grond

Bio groenten en fruit maxi:

Bloemkool: Roeselare
 Paksoy: België
 Ijsbergsla: de groene grond
 Trostomaat: België
 Spitskool: diepen boomgaard
 Stekelbes
 Pruim

Bio groenten en fruit mini:

Paksoy: België
 Gekleurde wortel: Nederland
 Ijsbergsla: de groene grond
 Spitskool: diepen boomgaard
 Appel Maribelle
 Pruim

Bio fruit:

Stekelbes
 Meloen giusto
 Appel Maribelle
 Pruim

Aardappel Nieuw: 2.5 kg
 5.40€

Alles van gecontroleerd
 biologische oorsprong

Mijmeren in de zomerzon...

Na een drukke oogsttijd komt er nu wat rust in de serres. De beuken die niet meteen nodig zijn om te planten worden ingezaaid met tagetes (of afrikaantjes of stinkertjes). Dit is een bloemgewas met een speciale invloed op bodemaaltjes, ze zijn niet "compatiebel". Deze minuscule organismen vreten graag aan de wortels van onder andere tomatenplanten, waardoor er knobbels ontstaan op de wortels en de opnamecapaciteiten van de wortels sterk kunnen teruglopen. Dit met grote gevolgen voor de opbrengst. Teeltafwisseling en tagetes zijn goede instrumenten om de bodemgezondheid optimaal te houden.

Anderzijds krijgen die beuken wat rust, kunnen we de waterhuishouding beter op pijl houden en, het oog wil ook wat, een zee van bloemen en gonzende bijen is ook goed voor het geestelijk welzijn van de mens.

Op de buitenpercelen kleuren de velden steeds groener. Eindelijk zijn de weergoden ons wat welgezinder want we kregen de laatste tijd een reeks malse buien. Als de nachten nog wat warmer worden komt het allemaal zelfs heel goed. De plant- en zaaiwerkzaamheden vorderen goed en de onkruidbestrijding is goed bij te houden. Dus wensen we elkaar een lange mooie zomer en een goed gemoed.

Oosterse groentesoep met paksoi en shii-takeIngrediënten:

3 cm verse gember, in kleine stukjes
 1 teentje knoflook, in kleine stukjes
 ½ rood pepertje, in kleine stukjes
 2 groentebouillontabletten (of paddenstoelen)
 ½ winterpeen, in luciferdunne reepjes
 1 stronk paksoi, in grove stukken
 50 g spaghetti
 scheut wokolie of zonnebloemolie
 100 g verse shii-take, grote exemplaren gehalveerd
 scheut sherry
 1 limoen
 handje verse koriander

Bereiden:

Doe de gember, knoflook en het pepertje in een pan met 1 liter koud water en de bouillontabletten en breng aan de kook. Voeg zodra de bouillon kookt de wortel en paksoi toe. Breek de spaghetti in stukjes van 2 cm erboven.

Doe het deksel op de pan en laat 15 minuten heel zachtjes trekken op laag vuur. Let op: de groenten moeten nog iets knapperig blijven, laat dus niet te lang koken.

Proef of er nog wat zout bij moet.

Verhit intussen wat (wok)olie in een koekenpan en roerbak op hoog vuur de shii-take 1-2 minuten. Voeg de shii-take toe aan de soep, samen met een flinke scheut sherry.

Verdeel de groentesoep over vier mooie (oosterse) kommen. Knijp boven elke kom wat limoensap en strooi er een handje verse koriander over.

Bron: Koken met Karin