

## inhoud tassen

behoudens eventuele wijzigingen

**Bio groenten klein:**

Rode sla: de groene grond  
 Paksoy: het zilverleen  
 Broccoli: het zilverleen  
 Wortelen: België  
 Pastinaak: de lochting  
 Champignon shitake: van ysacker satsuma

**Bio groenten groot:**

Rode sla: de groene grond  
 Paksoy: het zilverleen  
 Broccoli: het zilverleen  
 Tomaat: de lochting  
 Rode biet: de lochting  
 Warmoes regenboog: de lochting  
 Champignon Shitake: van ysacker satsuma

**Bio groenten en fruit maxi:**

Paksoy: het zilverleen  
 Broccoli: het zilverleen  
 Prei: de lochting  
 Warmoes regenboog: de lochting  
 Champignon shitake: de lochting  
 Appel alkmene: van eyckeren  
 Satsuma  
 pruim

**Bio groenten en fruit mini:**

Rode sla: de groene grond  
 Broccoli: het zilverleen  
 Wortelen: België  
 Pastinaak: de lochting  
 Shitake: van ysacker  
 Appel alkmene: van eyckeren  
 Banaan  
 satsuma

**Bio fruit:**

Peer conference: van eyckeren  
 Appel alkmene: van eyckeren  
 Banaan  
 Satsuma  
 pruim

**Aardappel Nieuw:** 5 kg

6.30€

**Ajuinen Nieuw:** 3kg

5.31€

Alles van gecontroleerd  
 biologische oorsprong

**Voor het eerst : shi take ...**

Shi take is een paddenstoel waar heel wat gezondheidsbevorderende eigenschappen aan toegeschreven worden. Hij is vooral gegeerd bij mensen die op een macrobiotische wijze leven en koken . Vooral gebruikt en gekend in de Oosterse landen zoals China, Japan ... Naast dit gegeven is dit ook een zeer lekkere, volle champignon . Samen met de paksoy van deze week kan je dus een lekkere " miso " soep uitproberen. Verdere leuke dingen hierover dat er ook bij ons in de buurt een teler is die dit kweekproces bestudeerd heeft en onlangs de kweek hiervan opgestart is. Voor dit proces vertrekt hij van een eigen grondstof . Hij kweekt ieder jaar een aantal hectares olifantengras die na het fijnhaksel en bewerken een ideale voedingsbodem vormt voor de kweek van deze champignon ... Het uitzicht van deze champignon is totaal anders dan deze die we gewoon zijn te zien in andere afzetkanalen. Dit komt vooral door dit natuurlijk proces waarbij men vertrekt vanuit een natuurlijke materie, terwijl men bij de meeste processen vertrekt van een steriel gestoomde voedingsbodem ... De eerste " vluchten " van deze champignon leveren wel nog wat " calibers " op die niet passen in de algemene afzet ... Gezien de kwaliteit van dit product even sterk is als " de juist gecalibreerde " versie, hebben we niet gearzeld om dit een plaats te geven in onze pakketten .. Allicht komen we hier nog zelden toe, want de prijs om dit te kweken verschilt beduidend dan deze van een gewone paddestoel. Mocht je dit verhaal al enigszins mooi vinden, de smaak is nog beter ... Geniet ervan !

**Spaghetti met shiitake saus**Ingredienten:

2 eetlepels boter, 1 ui(en) , fijngesnipperd  
 200 gram shiitake , in plakjes, zonder steeltjes  
 2 teentjes knoflook , gesnipperd  
 snufje chilipeper, 300 gram spaghetti ,  
 150 ml creme fraiche , 1 eieren ,  
 100 gram parmazaanse kaas , grof geraspt  
 50 gram hazelnoten , grof gehakt

Bereiding:

Verwarm de boter op middelhoge stand in een wijde pan met dikke bodem en fruit hierin de ui circa 5 minuten op lage stand.  
 Voeg de shiitake en knoflook toe en bak nog enkele minuten mee, maar laat de knoflook niet te veel verkleuren.  
 Breng de paddenstoelen op smaak met zout en chilipeper en zet apart.  
 Kook de spaghetti in ruim water met zout beetgaar.  
 Klop ondertussen de crème fraîche en het ei door elkaar en giet een paar eetlepels kookvocht van de spaghetti erbij.  
 Giet de spaghetti af en schep dit van de warmtebron af door de room.  
 Zet de pan weer op de laagste stand en roer een paar minuten voortdurend door tot de roomsaus gebonden en glanzend is.  
 Blijf roeren en zorg dat het ei in de saus niet te veel gaat stollen en klonten.  
 Schep de shiitake en een deel van de kaas erdoor.  
 Serveer de pasta met gehakte hazelnoten en de rest van de kaas.

Bron: Receptenenzo.nl

