

inhoud tassen

behoudens eventuele wijzigingen

Bio groenten klein:

Wortelen: België
 Rode biet: de lochting
 Savooikool: de lochting
 Raap: de lochting
 Paksoy: België

Bio groenten groot:

Sla: de groene grond
 Savooikool: de lochting
 Raap: de lochting
 Venkel: belorta
 Snijbiet groen: de lochting
 Paksoy: België

Bio groenten en fruit maxi:

Sla: de groene grond
 Rode biet: de lochting
 Boerekool: de lochting
 Venkel: belorta
 Knolselder met loof: België
 Appel: van eyckeren
 Banaan

Bio groenten en fruit mini:

Wortelen: België
 Boerekool: de lochting
 Raap: de lochting
 Knolselder met look: België
 Paksoy: België
 Peer legipont: de wroeter
 Appel: van eyckeren

Bio fruit:

Peer legipont: de wroeter
 Appel: van eyckeren
 Banaan
 Mini kiwi bes

Aardappel Nieuw: 5 kg
 5.88€

Ajuinen Nieuw: 3kg
 5.31€

Alles van gecontroleerd
 biologische oorsprong

De natuur herstelt zich zeer snel

De zomer van 2015 was opvallend droger dan normaal. Vooral eind juni en begin juli was het erg droog. Na 15 juli begon het geleidelijk aan weer te regenen. Begin augustus volgde nog een korte periode van droogte, waar de overvloedige regens van eind augustus definitief een einde aan maakten. Niettemin heeft de hitte in combinatie met tijdelijk ernstige neerslagtekorten op sommige plaatsen schade berokkend aan de gewassen.

Op het veld leken de opbrengstverliezen soms dramatisch, en dat waren ze in een aantal gevallen ook. Zo is er op vandaag zeer weinig spinazie te vinden op de markt, behalve deze uit beschutte teelten. We hebben gelukkig in de droge periode de beslissing genomen om de gewassen te voorzien van het nodige vocht, zodat we nu wel kunnen spreken van geslaagde oogsten. Zowel prei, savooi, boerekool, pastinaak, wortelen, wortelpeterselie staan er zeer goed bij. De rode biet deed het zelfs zo goed dat we genoodzaakt waren deze volledig te oogsten om toch nog een beetje te voldoen aan de juiste kalibers en de te grote kanonballen te vermijden... Straks oogsten we nog wat rapen, wortelpeterselie, spruitjes en de aardpeer. Prei, boerekool, savooi en pastinaak blijven op het veld.

Leuk om achterom te kijken! Leuk ook om vooruit te kijken! We wensen u hetzelfde!

Ovenschotel met aardappelen, savooi en linzen (of (veggie)gehakt)

Ingrediënten (4 pers)

1 blik linzen (of 200 g gedroogde linzen)
 10 aardappelen
 1 savooi 400 ml (ongezoete soja) melk
 100 ml (soja)room of haverroom
 Cayennepeper, 4 teentjes knoflook
 1/2 tl kurkuma, 1/2 tl gemalen koriander
 versgemalen peper, kruidenzout, 6 takjespeterselie, 2 el maizena

Snijd de aardappelen in fijne schijfjes en kook ze (niet te plat, want ze gaan nog in de oven)

Snijd de savooikool in kleine stukjes en blancheer deze ca 5 min.

Mix de melk, de room, de cayennepeper, knoflook, kurkuma, koriander, peper, kruidenzout en peterselie tot je een gladde saus hebt en voeg maizena toe.

Doe eerst een beetje van de saus op de bodem van een ovenschaal om aanbakken te voorkomen. Werk vervolgens in laagjes: aardappels - linzen - savooikool

Giet een beetje van de saus over deze laagjes. Maak opnieuw laagjes: aardappels - linzen - savooikool. Giet dan de rest van de saus erover.

Zet een half uurtje in de oven.

Deze ovenschotel is ook lekker met (veggie) gehakt in plaats van linzen of je kunt de linzen mengen met (veggie) gehakt. Als je gehakt gebruikt, eerst je gehakt aanstoven met een ajuintje, vooraleer het in de ovenschotel te verdelen.

Bron: veganistischkoken.be