



inhoud tassen

behoudens eventuele wijzigingen

Bio groenten klein:

Bloemkool: belorta
Rode biet: de lochting
Pastinaak: de lochting
Boerekool: de lochting
Koolrabi: de lochting

Bio groenten groot:

Wortelen: België
Bloemkool: belorta
Boerekool: de lochting
Winterpostelein: de lochting
Veldsla: de lochting
Spruitjes: de lochting
Snijbiet: de lochting

Bio groenten en fruit maxi:

Prei: de lochting
Wortelen: België
Bloemkool: belorta
Koolrabi: de lochting
Stoofappel: de lochting
Peer conference: van Eyckeren
Clementines

Bio groenten en fruit mini:

Prei: de lochting
Bloemkool: belorta
Veldsla: de lochting
Stoofappel: de lochting
Spruitjes: de lochting
Peer conference
Clementines

Bio fruit:

Peer conference: van Eyckeren
Appel: van Eyckeren
Bananen
clementines

Aardappel Nieuw: 5 kg

5.88€

Ajuinen Nieuw: 3kg

5.31€

**Alles van gecontroleerd
biologische oorsprong**

Nagellak op basis van biogroenten en fruit.

Qua diversificatie kan dit wel tellen. Nagellak barst van de giftige chemische stoffen, wat niet mooi samengaat met kinderen die wel eens graag op vingers sabbelen. Een Amerikaans koppel ontwikkelde daarom een kindvriendelijke versie. Deze organische nagellak is gemaakt op basis van groenten en fruit, zodat de jongste fashionista's naar hartelust kunnen sabbelen op hun gekleurde nageltjes.

Het koppel maakt deze nagellak op basis van biologisch fruit, groenten, biologische acacia en maïszetmeel, 100% safe voor sabbelende kindermondjes. De natuurlijke nagellak komt in drie kleuren: bietenrood, gerstgras groen en zure wortel oranje.

Een laksessie is goed voor één dagje met kleurrijke nagels, en na een beetje schrobben met water is het kleurtje er zo af. Wel is de nagellak beperkt houdbaar omdat er geen conserveeringsmiddelen gebruikt werden.

Leuk idee, al hopen we voor de ouders van die kleine fashionista's dat hun dochters niet plots transformeren tot fervente nagelbijters ...Er zijn anderzijds ook nog wel wortelen en rode bieten die af en toe in onze tassen verschijnen .. Kan ook lekker zijn.

Winterse conchiglie met veggiegehakt, boerenkool en pompoensaus (4 pers.)

500 g boerenkool (savooikool of spitskool)
300g linzen, 2 sjalotjes, witte wijn,
250 g kastanjechampignon
1/2 kg pompoen, 2 preiwitten, 1 ui, 2 el mosterd
Groentebouillon, 1 el graanmosterd optioneel
1 el citroensap, olijfolie, peper en zout
20 grote pastaschelpen
4 el geroosterde en grof gehakte hazelnoten



Kook de pastaschelpen in gezouten water, giet af en laat ze uitlekken op een keukenhanddoek.

Warm de oven voor op 180°C. Snijd voor de pompoensaus de pompoen in blokjes en de preiwitten en de ui in kleine stukjes.

Verhit wat olijfolie in een pot en bak de groenten goudbruin. Voeg de gladde mosterd toe en laat even mee bakken. Blus met een scheut witte wijn. Giet de groentebouillon erbij tot de groenten net onder staan en laat helemaal gaar koken. Pureer de groenten met een mixer tot een gladde saus en meng er het citroensap en de graantjesmosterd onder. Breng op smaak met zout.

Snijd de champignons in kleine blokjes en versnipper de sjalotjes.

Zet een bakpan op het vuur. Bak de sjalot aan, voeg de champignons toe en bak ze verder kort op hoog vuur. Blus met een scheutje witte wijn en laat dit helemaal verdampen. Neem van het vuur en kruid ze met wat zout.

Was de boerenkool, verwijder de dikke nerven en snijd ze fijn. Verhit wat olijfolie in een wok en roerbak hierin de boerenkool. Meng hieronder de linzen en champignons. Bestrijk de bodem van een ovenschaal met de pompoensaus. Vul de pastaschelpen met de vulling en leg ze in de schaal. Verdeel er hier en daar nog wat pompoensaus over en schuif de schotel in de oven voor een tiental minuten.

Werk af met stukjes geroosterde hazelnoten.

Recept: evavzw.be