

inhoud tassen

behoudens eventuele wijzigingen

Bio groenten klein:

Prei: de lochting
 Wortelen paars: de lochting
 Spruitjes: de lochting
 Koolrabi: de lochting
 Paprika rood: België

Bio groenten groot:

Prei: de lochting
 Pastinaak: de lochting
 Savooikool: de lochting
 Raap blauw: belorta
 Winterpostelein: de lochting
 Paprika rood: België
 Koolrabi: de lochting

Bio groenten en fruit maxi:

Boerekool: de lochting
 Winterpostelein: de lochting
 Rode biet: de lochting
 Wortelpeterselie: de lochting
 Paprika rood: België
 Peer conference: van eyckeren
 Clementines

Bio groenten en fruit mini:

Wortelen paars: de lochting
 Boerekool: de lochting
 Wortelpeterselie: de lochting
 Koolrabi: de lochting
 Paprika rood: België
 Kiwi
 Clementines

Bio fruit:

Appel jonagored: van eyckeren
 Kiwi
 Banaan
 Sinaas Navelina

Aardappel Nieuw: 5 kg

5.88€

Ajuinen Nieuw: 3kg

5.31€

Alles van gecontroleerd
 biologische oorsprong

Klimaatmars.

Maandag 30/11 start de volgende klimaatconferentie in Parijs. De groep die zich geëngageerd had om op de zondag ervoor massaal te sporen naar Parijs voor de klimaatmars zag na de recente aanslagen de bui al hangen. De Climate Express schakelde plan B in en het zou een klimaatmars in Oostende worden. Helaas werd dit initiatief op donderdag ook verboden. We moeten ons wellicht niet gevisieerd voelen want menig voetbalsupporter heeft ook al in het zand gebeten.

Toch hopen we dat het nieuwe klimaatverdrag van die aard zal zijn dat ze een maximale garantie zal bieden dat toekomstige voetbalmatches geen waterpolo worden. Het viel ons op dat de term 'maximale garantie' steevast gebruikt wordt door onze Minister van Veiligheid in verband met de veiligheidssituatie in Brussel. We zouden al een heel eind in de goede klimaatrichting gaan mochten de klimaatdoelstellingen met dezelfde hardnekkigheid verdedigd worden door de onderhandelingsdelegaties in Parijs.

De grote manifestaties kunnen dan wel verboden zijn, niets belet ons er als consument op om waar mogelijk te stemmen met de portemonnee. De laatste jaren schieten duurzame (re) initiatieven her en der uit de grond. Het is de moeite waard om die te ondersteunen. Het kan een hefboom zijn op de toekomst.

Gevulde paprika met gehakt en rijst**Ingrediënten voor 4 personen**

4 paprika's
 100 à 130 gr rijst (afhankelijk van de grootte van de paprika's)
 250 à 300 gr gehakt (idem als voor de rijst)
 1 ajuin fijngesnipperd, olijfolie
 2 eetlepels geconcentreerd tomatenpuree
 1 teentje knoflook uit de knijper
 1 koffielepel provençaalse kruiden
 1 koffielepel curcuma
 mespuntje cayennepeper
 1 groentebouillonblokje

Bereiding

Verwarm de oven voor op 220°C.
 Kook de rijst gaar volgens de instructies op de verpakking.
 Snijd 2cm onder het steeltje van de paprika's een kapje af. Verwijder de zaadlijsten uit de paprika's alsook de zaadjes en het witte gedeelte van de kapjes.
 Breng in een ruime pan water aan de kook en blancheer de paprika's en de kapjes 5 minuten. Schep de paprika's met een schuimspaan uit het water en laat ze ondersteboven uitlekken. Fruit de ajuin glazig in olijfolie. Doe er het gehakt bij + verkruid met groentebouillonblokje en bak het gehakt rul. Roer er 2 eetlepels tomatenpuree door en kruid met knoflook + provençaalse kruiden + curcuma + cayennepeper.
 Meng de rijst door het gehakt. Vul de paprika's met het gehakt- en rijstmengsel.
 Schik de gevulde paprika's met gehakt en rijst in een ovenschotel (kies een ovenschotel waarin de paprika's goed tegen elkaar zitten zodat ze niet omvallen). Giet een bodempje kokend water in de ovenschotel en dek af met aluminiumfolie.
 Zet de paprika's 20 minuten in de oven. Haal het aluminiumfolie weg en laat nog 10 minuten verder bakken.
 Budgetkoken.nl

