

inhoud tassen

behoudens eventuele wijzigingen

Bio groenten klein:

Prei: de lochting
 Wortelen: België
 Savooikool: de lochting
 Rode biet: de lochting
 Groene selder: de groene grond
 Knolselder: België

Bio groenten groot:

Prei: de lochting
 Winterpostelein: de lochting
 Venkel: de groene grond
 Groene selder: de groene grond
 Knolselder: België
 Champignon kastanje: braeckeveldt
 Pompoen: haaghof

Bio groenten en fruit maxi:

Spruitjes: de lochting
 Winterpostelein: de lochting
 Venkel: de groene grond
 Groene selder: de groene grond
 Champignons kastanje: braeckeveldt
 Kiwi
 Banaan

Bio groenten en fruit mini:

Wortelen: België
 Pastinaak: de lochting
 Winterpostelein: de lochting
 Venkel: de groene grond
 Knolselder: België
 Appel jonagored: van eyckeren
 Peer conference: van eyckeren

Bio fruit:

Appel jonagored: van eyckeren
 Kiwi
 Clementines
 Pompelmoes

Aardappel Nieuw: 5 kg

5.88€

Ajuinen Nieuw: 3kg

5.31€

Alles van gecontroleerd
 biologische oorsprong

De bodem, de vergeten oplossing voor klimaatverandering

Hoe zorgen we ervoor dat een bodem koolstof vasthoudt? Met een laagje organische compost op de bodem brengen we koolstof terug in de bodem. Groenbedekkers en grasland met vee dat er op graast, spelen ook een cruciale rol in de CO₂-opslag. Een bodem die rijk is aan humus, slaat veel CO₂ op en is onze beste klimaatvriend. Het FAO berekende dat slim bodembeleid de klimaatopwarming onder het kritieke punt kan houden!

Het gros van de steunmaatregelen gaat echter naar een landbouwpraktijk die de CO₂-uitstoot vermeerderd! Een bodem die slecht behandeld wordt, is niet langer in staat om koolstof vast te houden. Monoculturen, diep ploegen, gebruik van kunstmest en chemisch-synthetische pesticiden zijn uiterst schadelijk voor het bodemleven en leiden tot een uitgeputte bodem. Ook stoot de externe input die nodig is voor gangbare landbouw veel CO₂ uit: de productie en het gebruik van kunstmest en chemische pesticiden brengt CO₂ in de lucht. Biolandbouw en sommige gangbare boeren daarentegen, gebruiken geen kunstmeststoffen en pesticiden.

Omgekeerd zou onze overheid, zowel Vlaams als Europees, actief landbouwbedrijven moeten steunen die actief aan gezond bodembeheer doen. Deze boeren planten groenbedekkers, gebruiken compost, ploegen niet of ondiep, zetten grazend vee in en planten zelfs bomen bij op de boerderij. Landbouwpraktijken die we geheel of gedeeltelijk zien bij biologische boeren, maar die uiteraard ook toepasbaar zijn op gangbare bedrijven. Zij zorgen dus voor een bodem die koolstof vasthoudt.

Bijkomende voordelen? Een gezonde bodem brengt gezonde gewassen voort en kan beter tegen extreme weersomstandigheden zoals hevige neerslag en droogte, die hoe dan ook meer te verwachten zijn door klimaatverandering. Doordat biolandbouw veel belang hecht aan de diversiteit van rassen en gewassen, is het ook beter bestand tegen onverwachte omstandigheden. Bron: Bio mijn natuur

Quinoa met gegrilde groenten (2 personen)

100 g quinoa, 1 rode biet 1/4 knolselder
 400 g pompoen, 2 rode uien, 2 knoflookteentjes
 2 laurierblaadjes, balsamicoazijn

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Snijd de knolselder en de rode biet in kleine stukjes, de uien in acht stukken en de pompoen in iets grotere stukken. Leg alle groenten in een ovenschotel. Giet er een flinke scheut olijfolie bij en een scheut balsamicoazijn. Kruid met peper en zout. Meng alles goed. Zet 30 tot 40 minuten met een deksel in de oven.

Spoel de quinoa. Kook 1 deel quinoa met 2 delen water. Voeg er de geplette knoflookteentjes aan toe, de laurierblaadjes, een scheut olijfolie en kruid met peper en zout. Laat ongeveer 13 minuten koken met een deksel op de pot. Zet de pot van het vuur en laat nog even nawellen. Meng de quinoa onder de groenten.

Tip - beetgaar

De pompoen is na 30 minuten in de oven zacht, maar de knolselder en de rode biet blijven beetgaar. Als je echt wilt dat alle groenten 'zacht' zijn, dan kun je het best de knolselderblokjes en de rodebietblokjes even apart voorkoken. Maar dan krijg je ook een iets andere smaak. Persoonlijk heb ik liever een 'beet', zeker als je het als hoofdgerecht serveert. Ook de smaak zit beter en er is minder werk aan. Aan jou de keuze.

Bron: Pascal Naessens

