

inhoud tassen

behoudens eventuele wijzigingen

Bio groenten klein:

Pastinaak: de lochting
Wortelen: België
Bloemkool: Bretagne
Spinazie: de lochting
Kropsla: de groene grond

Bio groenten groot:

Prei: de lochting
Wortelen: België
Eikenbladsla: de lochting
Bloemkool: Bretagne
Warmoes: de groene grond
Winterpostelein: de wassende maan
Groene selder: de groene grond
Peterselie: de groene grond

Bio groenten en fruit maxi:

Prei: de lochting
Eikenbladsla: de lochting
Courgette: Italië
Bloemkool: Bretagne
Groene selder: de groene grond
Sinaas: Italië
Kiwi: Italië

Bio groenten en fruit mini:

Rode biet: België
Eikenbladsla: de lochting
Paksoy: de lochting
Bloemkool: Bretagne
Winterpostelein: de wassende maan
Sinaas: Italië
Kiwi: Italië

Bio Fruit:

Appel jonagold:
Peer williams: Argentinië
Sinaas: Italië
Kiwi: Italië

Aardappelen Heidi:

per 5 kg : 5.17€

Alles van gecontroleerd biologische oorsprong

Compost

Naar jaarlijkse gewoonte werd de zelfgemaakte compost deze week naar verschillende velden gebracht. Compostering van het bedrijfseigen organisch afval is een proces dat sedert een aantal jaar goed geïntegreerd is in de werking van de landbouwafdeling. Het bedrijfsorganisch afval ontstaat o.a. bij het marktklaar maken van het veldgewas: buitenste bladen van de prei, beschadigde pastinaak, rode biet, wortelen, ... De afgekeurde groenten uit de detailhandel en de pakketten worden eerst aangeboden aan medewerkers of aan lokale initiatieven die maaltijden bereiden. Wat daarna overblijft, komt terecht in de compost.

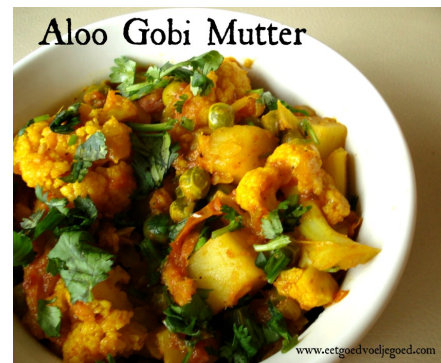
Het organisch afval is het 'groene' materiaal in de composthoop: dit zal zorgen voor het opwarmen van de hoop. Om tot een goede compostering te komen moet ook 'bruin' materiaal (zoals stro en houtsnippers) toegevoegd worden. Het bruin materiaal dient als koolstofbron en geeft structuur aan de hoop. Het stro is hoofdzakelijk eigen materiaal. De houtsnippers komen voor een deel van de eigen groendienst en worden voor een deel extern aangevoerd.

Compostgebruik is één van de pijlers van een goed bodembeheer. In (bio)landbouw streven we ernaar een goed functionerend bodemvoedselweb te hebben. Dit web bestaat uit organismen (= het bodemleven), humus (het huis van het bodemleven) en voeding voor het bodemleven. Hoe intensiever de (bio)landbouw, hoe meer dit web onder druk staat. Het is dus belangrijk om daar goed zorg voor te dragen.

Aloo Gobi Mutter (Aardappelen met Bloemkool en Doperwtten Curry)

Ingrediënten (6 porties)

1 klein bloemkooltje, in roosjes gesneden
3 flinke aardappels, geschild en in blokjes gesneden
150 gram doperwtten
1 ui
2 teentjes knoflook, in plakjes gesneden
1 tl kurkuma
1 tl gemalen koriander
1 tl chilipoeder
1 tl verse, geraspte gember
2 tl garam masala
2 tl komijnzaadjes
Verse koriander en limoen om te garneren



Bereiding

Kook de bloemkool en aardappel tot deze net aan gaar zijn.
Giet af en zet apart.
Neem een pan met een dikke bodem en verhit hierin olijfolie of kokosolie.
Draai het vuur lager en bak de uien tot deze glazig worden.
Voeg de knoflook en overige specerijen toe en bak tot deze geurig worden.
Doe nu de groenten in de pan en bak even om.
Draai het vuur verder laag, doe het deksel op de pan en laat ongeveer 15 minuten garen.

Serveer met verse koriander, rauwkost naar smaak, rijst en eventueel chapatti's.

Tip: Een curry een dag laten staan, geeft nog meer smaak!

Bron: www.eetgoedvoeljegoed.com