

inhoud tassen

behoudens eventuele wijzigingen

Bio groenten klein (8.5€)

Eikenbladsla: de groene grond
 Trostomaat: België
 Courgette: België
 Komkommer: België
 Champignon wit: chamrova

Bio groenten groot (14€)

Eikenbladsla: de groene grond
 Wortelen: divers
 Trostomaat: België
 Komkommer: België
 Warmoes: de groene grond
 Koolrabi oms: agrecon
 Champignon wit: Chamrova

Bio groenten en fruit maxi (13€)

Eikenbladsla: de groene grond
 Trostomaat: België
 Courgette: België
 Venkel: de groene grond
 komkommer: België
 Appel Rode Pinova
 Nectarine geel

Bio groenten en fruit mini (10€)

Eikenbladsla: de groene grond
 Trostomaat: België
 Komkommer: België
 Rode biet: België
 Champignon wit: Chamrova
 Kiwi
 Nectarine geel

Bio fruit (10€)

Appel Rode Pinova
 Banaan
 Watermeloen
 Nectarine geel

Aardappel Nieuw : 2.5kg (5.54 €)**Ajuinen : 3kg (5.31€)**

Alles van gecontroleerd
 biologische oorsprong

Laat , later Te laat ...

Het is een zeer laat seizoen aan het worden en het ziet er niet naar uit dat hier snel verbetering in komt. De koude nachten van de voorbije maanden zorgden ervoor dat we met de meeste producten uit niet-verwarmde serres minstens 2 a 3 weken later op de markt kwamen. Koolrabi, spinazie, snijbiet, venkel ... En deze trend zet zich een beetje door. Dat zal ook wel zijn consequenties hebben op de teelten die volgen ... Ook de forse regenval die we de laatste weken te verduren kregen zal hier niet positief toe bijdragen. Meestal komen in de loop van de maand juni de eerste broccoli en courgettes (uit vollegrond) in de tassen. Het ziet er naar uit dat deze gewassen er pas volop zullen zijn in juli. Dat wil zeggen, in volle vakantieperiode. Dus volle productie in een periode dat de meeste mensen genieten van een zuiderse zon of bergen aan het beklimmen zijn ... Geen goede match dus. Het wordt dus ook op vlak van landbouw, een "raar" jaar ..., naast alle andere obstakels die we maatschappelijk al voorgeschoteld kregen dit jaar. Tenzij natuurlijk, een vakantie dicht bij huis ook leuk kan zijn. Voor de boer is het alleszins beter ...

Zoetzure kalkoenenwok met groenten en aardappelenIngrediënten: 4 p

2 kalkoenensneden (beenhouwerij), of vleesvervanger zoals quorn/tofu
 4 tomaten, 2 courgettes, 1 limoen, 1 plantje koriander (vers)
 600 g aardappelen, 1 eetl. geroosterd sesamzaad
 1 eetl. vloeibare honing, 5 eetl. rijstolie, 2 eetl. sojasaus
 1 koffiel. kurkuma, 1 koffiel. kerriepoeder en 1 koffiel. paprikapoeder
 zwarte peper (molen), zout

Voorbereiding:

- Pers de limoen.
- Snij de kalkoenensneden in fijne reepjes.
- Meng de sojasaus met de honing, het limoensap, peper en zout. Laat het gevogelte 20 min. in de koelkast marinieren.
- Kook intussen de ongeschilde aardappelen gaar in lichtgezouten water. Giet af en snij in schijfjes van 2 cm dik.
- Hak de blaadjes koriander grof en snipper de takjes fijn.
- Snij de ongeschilde courgettes in staafjes van 1 bij 3 cm.
- Snij de tomaten in partjes en ontpit ze.

Bereiding: 15 min.

Verhit 2 eetl. rijstolie in een wok of pan en bak de kalkoenenreepjes goudbruin. Haal uit de wok. Giet 1 eetl. rijstolie in de wok en bak de courgette en de fijngesnippede takjes koriander 8 min. al roerend op een hoog vuur. Doe de tomaten in de wok en laat nog 3 min. bakken. Doe de kalkoenenreepjes er opnieuw bij. Verhit intussen de rest van de rijstolie in een kookpot en stoof de aardappelen. Kruid met de kurkuma, de kerrie en het paprikapoeder.

Afwerking:

Voeg de koriander toe en bestrooi de aardappelschijfjes met de geroosterde sesamzaadjes. LEKKER!