

inhoud tassen

behoudens eventuele wijzigingen

Bio groenten klein (8.5€)

Wortelen: België
 Broccoli: het zilverleen
 Komkommer: België
 Venkel: België
 Aubergine rond: België

Bio groenten groot (14€)

Broccoli: het zilverleen
 Tomaten: Belorta
 Koolrabi oms
 Aubergine rond: België
 Champignon kastanje: Chamrova
 Andijvie: België

Bio groenten en fruit maxi (13€)

Wortelen: België
 Broccoli: het zilverleen
 Courgette: belorta
 Rode biet: België
 Aubergine rond: België
 Appel mirabelle
 Kiwi
 Abrikoos

Bio groenten en fruit mini (10€)

Broccoli: het zilverleen
 Tomaten: belorta
 Aubergine rond: België
 Champignon kastanje: Chamrova
 Andijvie: België
 Appel mirabelle
 Kiwi

Bio fruit (10€)

Appel mirabelle
 Kiwi
 Watermeloen
 Pruim

Aardappel Nieuw : 2.5kg (5.54 €)

Alles van gecontroleerd
 biologische oorsprong

Eerst was er het ei of de kip en dan het deel 2: Eiweetjes*Hoe bewaar ik het best eieren?*

Een ei is ongeveer 4 weken houdbaar, gerekend vanaf de legdatum (wettelijk vastgelegd op 28 dagen). Het is aangewezen om eieren koel en donker te bewaren omwille van de versheid en om het risico op Salmonella laag te houden. Eieren verliezen gedurende een dag op kamertemperatuur mer van hun versheid dan gedurende een week in de koelkast. U bewaart de eieren het best in hun originele verpakking in de koelkast. Via de poreuze schaal van eieren kunnen geuren binnendringen. Vermijd daarom ze in de buurt van sterk geurende levensmiddelen zoals knoflook of gerookte vis te bewaren. Ook contact met vocht is te mijden want bacteriën kunnen op die manier door de schaal dringen en het ei besmetten. Schone eieren zijn langer houdbaar dan eieren waar nog vuil aan zit. Het ei heeft namelijk een poreuze schaal en er kunnen makkelijk bacteriën binnendringen. Maak ze dus even schoon met een doekje. Het beste is ook om eieren te bewaren met de punt naar beneden, zo blijft de dooier het best op zijn plaats. Eieren moeten met het luchtzakje naar boven worden bewaard, anders gaat de lucht naar boven en raakt het vlies los.

Hoe kan ik de versheid van het ei controleren?

Er zijn een aantal trucjes die u helpen te bepalen of een ei nog vers is. Bij de ontwikkeling ontstaat een luchtkamer tussen het buitenste en het binnenste schaalvlies. De luchtkamer wordt groter naarmate het ei ouder wordt. De drijfproef: leg een vers ei in een kom met zout water en u zal zien dat het ei naar de bodem zal zakken. Hoe ouder het ei, hoe meer de stompe kant naar boven zal komen drijven. Ook het eiwit geeft informatie over de versheid. Be een vers ei is het eiwit stevig. Schudt u een ei zachtjes heen en weer bij uw oor, dan hoort u vrijwel niets. Doet u hetzelfde met een ouder ei, dan hoort u de inhoud bewegen.

Een rauw of hardgekookt ei? Hoe kan ik dat nu weten?

Door een ei te doen rondraaien kunt u uitmaken of het hardgekookt dan wel rauw is. Een hardgekookt ei zal snel rondtollen, een rauw ei wiebelt.

Er zit bloed in het ei? Is dat nu bevrucht?

Bij het produceren van een ei kan er een klein bloedvatje in de eierstokken van de kip scheuren waardoor er wat bloed in het ei terecht kan komen. Het is een misverstand te denken dat een dergelijk ei bevrucht zou zijn. Het bloedstipje is makkelijk te verwijderen met een natte lepel.

Waarom is de schaal van het ene ei wit en het andere bruin?

Men zegt dat een witte kip meestal witte eieren legt en een bruine kip bruine eieren. Dit hoeft echter niet altijd waar te zijn. De kleur van het ei ligt aan het ras van de kip. Je kunt het zien aan het oorleletje van de kip welke kleur ei zij gaat leggen. Een witte oorlel geeft witte eieren, en rode oorlel geeft bruine eieren. Er is géén invloed op de smaak!

Eenvoudige maar heerlijke zelfgemaakte eiersalade.Ingrediënten:

4 à 6 hardgekookte eieren, mayonaise, peper en zout, currypoeder, Bieslook, sjalotjes

Bereiding:

De eieren hard koken, pellen en pletten.

Deze mengen met de mayonaise, het currypoeder, peper en zout. Een sjalotje heel fijn snijden en onder het mengsel verdelen.

Bieslook naar keuze, en ook dit fijn snijden en erbij voegen.

Versieren met verse peterselie. Smakelijk!