

inhoud tassen

behoudens eventuele wijzigingen

Bio groenten klein (8.5€)

Prei: de lochting
 Tomaten: de lochting
 Champignon kastanje: Chamrova
 Andijvie: België
 Radijs oms : agrecon

Bio groenten groot (14€)

Prei: de lochting
 Komkommer: België
 Courgette: Belorta
 Venkel: België
 Tomaten: de lochting
 Radijs oms: agrecon
 Groene selder: België

Bio groenten en fruit maxi (13€)

Wortelen: België
 Komkommer: België
 Tomaten: de lochting
 Champignon kastanje: chamrova
 Andijvie: België
 Appel Maribelle
 Rode stekelbes

Bio groenten en fruit mini (10€)

Prei: de lochting
 Wortelen: België
 Komkommer: België
 Groene selder: België
 Koolrabi oms: agrecon
 Banaan
 Pruim

Bio fruit (10€)

Appel Maribelle
 Banaan
 Rode stekelbes
 Pruim

Aardappel Nieuw : 2.5kg (5.54 €)

Alles van gecontroleerd
 biologische oorsprong

Zo lang de aardperen groeien ...

Op vandaag zowat overal problemen: problemen met het weer, veel te veel regen en veel te weinig zon, veel te weinig dagen die we echt droog kunnen noemen, waardoor we veel te weinig kunnen zaaien en planten, wat nodig moet gezaaid en geplant worden. Veel te veel werk met handmatig wieden, omdat we met de machines nauwelijks het veld opgeraken. Veel te veel planten die op vandaag allerlei verschijnselen vertonen die we vroeger nauwelijks zagen. Een geringe bewaarbaarheid van de meeste groenten die we toch nog kunnen oogsten ... Einde van de klaagzang, we zien ook nog iets positiefs. Gelukkig ... Gelukkig zijn er nog de aardperen. Geplant op een droog moment ergens half april, staan deze planten er weelderig bij. Ongeveer anderhalve meter hoog, mooi fris groen blad Ze hebben nog een meter te groeien en dan zien we even de mooie gele bloemen ... Enkele duistere gedachten besluipen ons even, om voor de volgende seizoenen te kiezen voor een monocultuur van aardpeer ... Maar wellicht is dat ook geen zo'n goed idee.

Geniet van de zomer! En van onze eerste "zongerijpte tomaten" ...

GroentepannenkoekenWat heb je nodig:

3 middelgrote wortels
 1 ui
 1 paprika
 1 prei
 1 courgette
 100 gram boekweitmeel (kan ook speltmeel zijn)
 2 eieren
 150 ml water
 snufje zout (Keltisch zout)
 Kokosolie om in te bakken

Je kunt natuurlijk zelf ook andere ingrediënten toevoegen (denk ook maar aan verse spinazie met champignons) of weglaten

Zo maak je het:

Was de groenten
 Groente in grote stukken snijden en dan even in de keukenmachine
 Doe de groente in een grote beslag kom en voeg de eieren toe
 Beetje bij beetje het meel en water toevoegen tot je een mooi beslag krijgt (door alle groente blijft het beslag wel dikker).
 En bakken maar!

Vroeger maakte ik het beslag erg vloeibaar (meer zoals flensjes), maar dat gaat met dit recept niet, dus wanneer je ze bakt gewoon een beetje met je lepel platdrukken.

Wanneer je het beslag te dik vind, gewoon wat meer water toevoegen. Ik had in verhouding veel groente toegevoegd, maar door meer meel en water toe te voegen kun je dit naar eigen wens aanpassen.

Heel lekker met een rauwkostsalade erbij.

Bron: degezondemama.

