

inhoud tassen

behoudens eventuele wijzigingen

Bio groenten klein (8.5€)

Tomaten: de Lochting
Warmoes: de Lochting
Courgette: Inagro
Paksoy: het Zilverleen
Koolrabi oms: Agrecon

Bio groenten groot (14€)

Wortelen: Inagro
Eikenbladsla: de groene grond
Tomaten: de Lochting
Venkel: de groene grond
Koolrabi oms: Agrecon
Paksoy: het Zilverleen
Rode biet: België

Bio groenten en fruit maxi (13€)

Wortelen: Inagro
Warmoes: de Lochting
Courgette: Inagro
Paksoy: het Zilverleen
Rode biet: België
Kiwi
Appel Santana
Peer

Bio groenten en fruit mini (10€)

Prei: de Lochting
Tomaten: de Lochting
Courgette: Inagro
Paksoy: het zilverleen
Koolrabi oms: Agrecon
Appel Santana
Peer

Fruit (10€)

banaan
Appel Santana
Ananas
Peer

Aardappel Bella Vita :(5.54 €)

Ajuin bio: 3 kg (5.3€)

Alles van gecontroleerd
biologische oorsprong

Witloof

Het wordt stilaan najaar...

We beginnen dan ook stilaan te denken aan witloof en andere najaar -en wintergroenten. Alles wat kon gezaaid en geplant worden zit in de grond. Er rest ons nu nog enkel om de gewassen onkruidvrij te houden, zodat we zonder problemen kunnen rooien.

En we zijn toch wel blij om een nieuwigheid te kunnen aankondigen! We gaan opnieuw witloof kweken! En dit samen met een collega uit de sociale economie wereld, waarmee we een nieuw bedrijfje uit de grond gestampt hebben. Dit bedrijf is gevestigd in een voormalig witloofbedrijf in Moorslede niet zo ver af van De Lochting. Gezien het gescheiden productieproces kunnen we direct in bio telen, zolang we maar aan biologisch gekweekte witloofpennen geraakten.

Het heeft wel wat voeten in de aarde gehad en een paar reisjes naar onze noorderburen om de nodige witloofpennen te kunnen vatsleggen. Maar uiteindelijk zijn we hier in geslaagd. We brengen vanaf december dus bio-witloof op de markt met witloofpennen uit de Flevopolder in Nederland. Veel keuzemogelijkheden waren er niet, en de aankooprijks van deze witloofpennen ligt serieus hoog. Dit zet ons aan het denken om in de komende jaren toch te bekijken om de witloofpennen zelf te gaan telen.

Maar het belangrijkste feit op vandaag is, dat we uit eigen omgeving over witloof kunnen beschikken.

Leuk voor jullie en leuk voor ons, omwille van de extra tewerkstelling die hier mee gepaard gaat.

Maar eerst nog enkele weken courgette, tomaten en de laatste zomergroenten oppeuzelen.

Roerbakshotel met Paksoy

Ingrediënten:

300 g mienestjes, 2 paksoi,
250 g varkensreepjes, 2 el zonnebloemolie,
2 el Japanse sojasaus, 2 tl gemalen komijn,
8 el zoete chilisaus, 50 g gebakken uitjes



Bereiden:

Kook de mienestjes volgens de aanwijzing op de verpakking en laat ze goed uitlekken in een vergiet. Maak de paksoi schoon en snijd de struiken in smalle reepjes.

Snijd het vlees in blokjes. Verhit de olie in een wok en roerbak het vlees in 5 min. bruin. Voeg de paksoi toe en bak hem al omscheppend 4-5 min. mee. Breng op smaak met de sojasaus, komijn, peper en zout.

Verdeel de mie over kommen en schep het vlees met de paksoi erop. Schenk de chilisaus op de mie en bestrooi met de gebakken uitjes.

Variatietip: Voor een vegetarisch gerecht kan het varkensvlees worden vervangen door Tofu roerbak fijn of pittig gekruid.

Variatietip: Liefhebber van pittig? Voeg dan samen met de komijn wat sambal toe.