

Bio groenten klein (8.5€)

Courgette: divers
Tomaat: divers
Radijs witpunt oms: de lochting
Witloof: divers
Eikenbladsla rood: de groene grond

Bio groenten groot (14€)

Wortelen: divers
Tomaat: divers
Radijs witpunt oms: de lochting
Witloof: divers
Komkommer: divers
Venkel: de groene grond
Kropsla: de groene grond

Bio groenten en fruit maxi (13€)

Courgette: divers
Tomaat: divers
Radijs witpunt oms: de lochting
Witloof: divers
Eikenbladsla rood: de groene grond
Peterselie blad oms: de lochting
Sinaas
Meloen charentais

Bio groenten en fruit mini (10€)

Courgette: divers
Tomaat: divers
Radijs witpunt oms: de groene grond
Witloof: divers
Eikenbladsla rood: de groene grond
Banaan
Pompelmoes

Bio fruit (10€)

Appel jonagold
Banaan
Mango
Sinaas

Aardappel Agria: 5 kg - 5.88€

Ajuinen : 3kg - 5.31€

Alles van gecontroleerd
biologische oorsprong

Hete kolen

Alhoewel we nog geen kolen hebben geplant, begint het nu toch te dringen. De spruitkool werd reeds twee weken geleden als plant geleverd maar door de weersomstandigheden is het ons nog niet gelukt ze te planten. Hopelijk zijn we daar wel in geslaagd tegen de tijd dat u deze brief leest. Nog luttele weken en de savooi- en boerekool dient zich ook aan en zo krijg je vlug de situatie dat je het werk van 3 weken in 1 week moet doen.

In de nieuwsbrief van vorig jaar van deze periode werd gezegd dat we aan het beregenen waren om de gezaaide pastinaak homogeen te doen kiemen. Dit jaar is het helemaal anders. We zijn nog niet aan zaaien toe omdat de zaaibedvoorbereiding pas deze week mogelijk werd. Volgende week zouden we toch moeten kunnen een eerste zaai doen.

Qua prei zitten we wel op schema. Hier zijn we ondertussen al druk in de weer met de mechanische onkruidbestrijding. De serres zijn ook op schema. Hier is er het voordeel dat je de 'weersomstandigheden' meer onder controle hebt.

Appel komkommer radijs smoothie

Ingrediënten: 2 pers

1 appel, 1 citroen, 1 komkommer
125g radijsjes, 330 ml water

Bereiding:

Pers de citroen uit en doe het sap in de blender.

Maak de radijsjes schoon, snijd de appel in vieren en verwijder het klokhuis. Doe dit ook in de blender.

Schil de komkommer. Het hoeft niet, maar het maakt de smoothie wat lichter qua smaak en zeker qua kleur. Snijd de komkommer vervolgens in grote stukken, doe die er samen met een half glas water ook bij.

Zet de blender aan totdat je een smoothie hebt.



Pastasalade met appel, radijs en gerookte kip

Ingrediënten: 2 pers

100 gr spiraalpasta, 250 gr gerookte kipfilet
1 kleine stevige appel, 4 kleine radijsjes, 2 lente-uitjes
50 gr rucola, ½ eetlepel balsamico-azijn, 3½ eetlepel olijfolie
½ eetlepel citroensap, 1½ eetlepel grove mosterd

Bereiding:

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking en laat afkoelen. Snijd de kipfilet, appel, radijsjes en lente-uitjes in dunne stukje/plakjes. Doe alles in een grote schaal, voeg de rucola toe en vermeng goed.

Schud of klop een dressing van de azijn, olijfolie, mosterd en het citroensap en schep dit door de andere ingredienten. Klaar!