



inhoud tassen

behoudens eventuele wijzigingen

Bio groenten klein:

Cherry tomaat: de lochting

Prei: de lochting

Wortelen: België

Eikenbladsla: de groene grond

Bloemkool: België

Bio groenten groot:

Tomaat: de lochting

Prei: de lochting

Bloemkool: België

Kropsla: de groene grond

Courgette: België

Komkommer: België

Princesseboontjes: de groene grond

Bio groenten en fruit maxi:

Tomaat: de lochting

Bloemkool: België

Wortelen: België

Kropsla: de groene grond

courgette: België

Druif victoria: Italië

Appel fuji: Nieuw Zeeland

Bio groenten en fruit mini:

Cherry tomaat: de lochting

Eikenbladsla: de groene grond

Komkommer: België

Spitskool: België

Druif victoria: Italië

Appel fuji: Nieuw Zeeland

Bio Fruit:

Druif victoria: Italië

Meloen galia: Spanje

Appel fuji: Nieuw Zeeland

Pruim: Spanje

Aardappelen nieuw: Raya rood

per 5kg : 5.93 €

De kaarten liggen anders

In de nieuwsbrief van week 28 genoten we van de meevaller betreffende de onkruidbestrijding tot op dat moment. Vanaf die week werden nog 5 ha groenten geplant (prei, savooikool en boerenkool) én werd het weer wisselvalliger met af en toe hevige regen. Echt noodweer bleef bij ons gelukkig uit.

Daardoor kon de mechanische onkruidbestrijding minder optimaal gebeuren met als rechtstreeks gevolg dat het aantal uren handmatig wieden snel oploopt. Hiervoor moeten wij beroep doen op een tiental extra seizoenskrachten.

Voor de moraal van de wiedere en de begeleiding is het van belang dat dit werk goed opschiet zodat je na een dag toch resultaat begint te zien. Daarnaast moet je ook rekening houden met het feit dat onkruid in natte en warme omstandigheden heel snel groeit. Er is dus wel degelijk een verschil tussen 5 dagen wieden met 10 man of 10 dagen wieden met 5 man, alhoewel het wiskundig telkens om 50 werkuren gaat.

We zullen wel de enige niet zijn die uitkijken naar stabielere zomerweer. Het zou ons goed uitkomen, zowel in de werktijd als in de vrije tijd.

KOMKOMMER SMOOTHIE

Ingrediënten 4 pers

0.5 komkommer, 1 appel, 250g druiven, munt (blaadjes van ongeveer 4 takjes)

Bereiding:

Schil de komkommer en de appel en indien nodig ontpit de druiven. Pureer de komkommer, appel en de druiven. Voeg op het laatst de munt toe en dan nog een even door de pureer.



ITALIAANSE GEVULDE KOMKOMMER

Ingrediënten 4 pers

50g met paprika gevulde olijven, 2 tomaten, 250g magere kwark, zout, peper, basilicum

Bereiding:

Snijd de olijven in dunne plakjes. Was de tomaten, snijd ze in vieren, verwijder de zaadlijsten en snijd ze in kleine blokjes. Leg wat olijvenplakjes en tomaatblokjes opzij voor garnering. Was de basilicum, snijd een gedeelte fijn en bewaar een takje voor garnering. Doe dit alles door de kwark en breng op smaak met zout en peper. Was de komkommer en schil hem eventueel. Snijd de komkommer in de lengte door en verwijder de zaadlijsten. Snijd elke helft in vier schuine stukken. Vul de komkommers met de kwark, bestrooi met de olijven en de tomaten en wat blaadjes basilicum.