



## inhoud tassen

behoudens eventuele wijzigingen

### Bio groenten klein (8.5€)

Witloof: de Elzerij  
 Snijbiet: de Lochting  
 Komkommer: België  
 Venkel: de Lochting  
 Tomaat: P. Vermeulen

### Bio groenten groot (14€)

Wortelen: België  
 Witloof: de Elzerij  
 Eikenbladsla: de groene grond  
 Radijs bussel: de Lochting  
 Courgette: België  
 Spinazie: de Groene grond  
 Tomaat: P. Vermeulen

### Bio groenten en fruit maxi (13€)

Wortelen: België  
 Prei: de Lochting  
 Witloof: de Elzerij  
 Snijbiet: de Lochting  
 Komkommer: België  
 Banaan  
 meloen  
 Kiwi

### Bio groenten en fruit mini (10€)

Prei: de Lochting  
 Eikenbladsla: de Groene grond  
 Courgette: België  
 Spinazie: de Groene grond  
 Tomaat: P. Vermeulen  
 Banaan  
 Appel Elstar

### Fruit (10€)

Banaan  
 Ananas  
 Appel Telstar  
 Meloen charentais

### Bio Aardappelen: Frieslander 5.91€/3kg

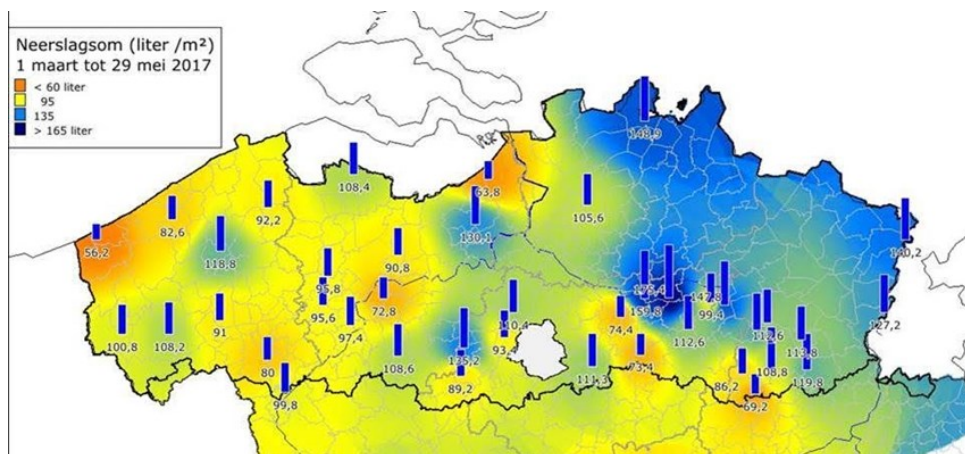
Alles van gecontroleerd  
 biologische oorsprong

## Neerslagsom

Onze huidige zorgen voor de volveldsteelten worden mooi voorgesteld in onderstaand kaartje. Wij liggen in een gele zone die op één kleur na de laagste regenval voorstelt in Vlaanderen sedert maart tot nu. Dit begint zich te laten voelen: alles wat we planten of zaaïen ligt meestal in het zand en als er al wat vochtige grond bovengeloegd wordt is die in luttele tijd droog geblazen door de warme wind.

Zaaïen in een droge bovenlaag betekent dat je best de grond beregent zodat er genoeg vocht is om de zaadjes zo gelijk mogelijk te laten kiemen. Eens de plantjes dan boven staan moeten ze hun plan trekken. Op een volveldse akker heeft dat wel wat voeten in de aarde gezien je er heel wat water voor nodig hebt. Om bv. 10L neerslag per m<sup>2</sup> te beregenen moet 100.000 liter water aangevoerd worden. Dit vergt een mechanisatie waarin wij zelf niet geïnvesteerd hebben waardoor we op externen moeten beroep doen om dit werk uit te voeren.

Op gevaar af onpopulair te zijn: het mag eens goed regenen binnenkort en daarna terug een tijdje droog weer. Ideaal voor de bioboer om zijn seizoen te organiseren!



## Snijbiettaart met geitenkaas en noten

### Ingrediënten:

- 450 gram snijbiet, 5 plakjes bladerdeeg,
- 5 eieren, 125 ml slagroom, 200 gram verse geitenkaas,
- nootmuskaat, peper en zout,
- 100 gram noten (amandelen/cashewnoten)

### Bereiding:

Bladerdeeg op aanrecht laten ontdooien. Snijbiet in reepjes snijden en kort roerbakken tot het geslonken is. Vorm invetten (een gewone ovenschaal volstaat). Bladerdeeg op elkaar leggen en uitrollen tot een lap waarmee je de vorm kunt bekleden.

Roer in een kom de eieren los met een beetje nootmuskaat, peper en zout. Voeg de slagroom toe en daarna de geitenkaas erdoor brokkelen. Als laatste roer je de snijbiet erdoor. Giet alles in de vorm en zet de schaal in de oven.

Ongeveer 20 minuten bakken op 200 graden. Dan de noten bovenop verdelen en nog eens 15 minuten op 200 graden bakken.

Bron: J. Gijsbertsen

