

## inhoud tassen

behoudens eventuele wijzigingen

### Bio groenten klein:

Prei: de lochting  
Gekleurde wortel: de lochting  
Veldsla: de lochting  
Stoofappel: de lochting  
Rode kool: het zilverleen

### Bio groenten groot:

Gekleurde wortel: de lochting  
Rode biet: de lochting  
Wortelpeterselie: de lochting  
Veldsla: de lochting  
Savooikool: de lochting  
Stoofappel: de lochting  
Rode kool: het zilverleen  
Radijs: de groene grond

### Bio groenten en fruit maxi:

Winterpostelein: de lochting  
Savooikool: de lochting  
Stoofpeer: van eyckeren  
Eikenbladsla: de groene grond  
Pompoen oranje: haaghof  
Banaan: Dom. Rep.  
Peer conference: van eyckeren

### Bio groenten en fruit mini:

Prei: de lochting  
Boerekool: de lochting  
Veldsla: de lochting  
Stoofpeer: van eyckeren  
Ijsbergsla: de groene grond  
Banaan: Dom. Rep.  
Appel topaz: van eyckeren

### Bio fruit

Clementines: Spanje  
Druif red globe: Italië  
Peer conference: van eyckeren  
Appel topaz: van eyckeren

### Aardappelen: Agria—België

Per 5kg : 5.93 €

### Ajuin: België

Per 3 kg: 4.07€

Alles van gecontroleerd  
biologische oorsprong

## Winterpostelein, een bron van vitamines

Deze -voor velen- nobele onbekende lijkt op het eerste zicht geen speciale groente, maar niets is minder waar. Van alle groenten bevat deze namelijk het meest omega 3 vetzuren. Dat heeft een positieve invloed op je bloeddruk, immuunsysteem, je hersenen en zou zelfs cholesterolverlagend werken. Voorts bestaat postelein grotendeels uit water en voedingsvezels; uitermate geschikt voor een vetverlagend dieet dus! Eet je vaak postelein, dan kan je er ook zeker van zijn dat je geen problemen hebt met de aanmaak van rode bloedcellen door vitamine C. Het transport van zuurstof naar de weefsels door het veelvuldig aanwezige ijzer is ten slotte ook gegarandeerd.

Winterpostelein kan zowel rauw, gekookt als gestoofd worden gegeten, maar is bij voorkeur te gebruiken in salades of stampot. Zomerpostelein is iets taaier en meer geschikt om te koken dan om rauw op te eten. Postelein warm klaarmaken gaat ongeveer op dezelfde wijze als spinazie koken.

De lichtzure smaak van postelein is ideaal voor een stampot met een beetje zure room en mierikswortel. Je kan er ook een verrassend slaatje mee maken met kleine stukjes appels of gebakken oesterzwammen en ook in een omelet kan je winterpostelein volledig tot zijn recht laten komen.

Bron: Infotalia

## Winterpostelein salade met appel & peer

### Ingrediënten

250 gram winterpostelein  
1 stuks ui gesnipperd  
1 appel geraspt  
2 peren in reepjes  
40 gram pijnboompitten  
3 eetlepels olijfolie  
2 eetlepels azijn of appelazijn  
1 eetlepel honing  
Peper  
Zout



### Bereiding

Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan goudbruin en laat afkoelen.  
Was de winterpostelein voorzichtig en laat goed uitlekken of haal door een slacentrifuge.  
Doe de postelein in een grote schaal, mocht de postelein te lang zijn, snij het dan wat kleiner.  
Snipper het uitje, was & rasp de appel, schil de peren en snij in reepjes. Meng alles met de postelein.  
Meng in een kommetje de olijfolie, azijn en honing en roer de dressing goed door.  
Verdeel de dressing en de afgekoelde pijnboompitten over de salade en roer nog even goed door. Eet smakelijk!

Bron: MI Cook