



## inhoud tassen

behoudens eventuele wijzigingen

### Bio groenten klein:

Prei: de lochting  
Savoiekool: de lochting  
Spruitjes: de lochting  
Groene selder: de groene grond  
Koolraap: haaghof

### Bio groenten groot:

Rode biet: de lochting  
Boerekool: de lochting  
Wortelen: inagro  
Winterpostelein: de groene grond  
Aardpeer: de lochting  
Spruitjes: de lochting  
Koolraap: haaghof

### Bio groenten en fruit maxi:

Rode biet: de lochting  
Wortelen: inagro  
Veldsla: de groene grond  
Spruitjes: de lochting  
Koolraap: haaghof  
Sinaas: Italië  
Pompelmoes wit: Italië

### Bio groenten en fruit mini:

Prei: de lochting  
Savoiekool: de lochting  
Groene selder: de groene grond  
Winterpostelein: de groene grond  
Koolraap: haaghof  
Banaan: Dom. Rép.  
Pompelmoes wit: Italië

### Bio fruit:

Sinaas: Italië  
Pompelmoes wit: Italië  
Peer conference: van eyckeren  
Appel jonagold: van eyckeren

### Aardappelen: Santé

Per 5kg : 4.80 €

### Ajuin: België

Per 3 kg: 4.07€

Alles van gecontroleerd  
biologische oorsprong

## Globale planten

Half december is het tijdstip waarop het plantgoed voor de vroege voorjaarsplantingen in serres moet besteld worden. Dit geldt o.a. voor de vroege prei die we half maart in de serres planten. In het verleden lieten we deze planten opkweken bij een Nederlandse biologische plantenkwekerij. Ze worden rond de jaarwisseling in superseedlings (een soort kleine perspotjes) gezaaid en worden als plant afgeleverd rond half maart. Deze planten zijn erg kwetsbaar en zijn niet te vergelijken met de meer robuuste preiplanten die verkrijgbaar zijn vanaf juni.

In de gangbare landbouw is er al de trend om de vroege preiplanten te laten opkweken in het zonnige zuiden (Zuid-Spanje of Noord-Afrika). De planten worden ook gezaaid rond het eindejaar maar door de andere groeiomstandigheden zijn ze bij aflevering in België forser. Hierdoor slaat de teelt vlugger aan en kan men hier vroeger op de markt komen (primeuren) met prei. Wij stelden ons in het verleden de vraag hoe Nederlandse preitellers met volveldse prei even vroeg konden beginnen rooien als wij met de prei geplant in de serre. Het gebruik van zuidelijke planten is wellicht de verklaring.

Dit jaar kregen wij ook het aanbod van biologisch opgekweekte planten vanuit het zuiden. Een zeer verleidelijk aanbod, dat meer garant staat voor sterke en vroege primeurprei. Maar weegt dit op ten opzicht van hun afkomst.

## Pannetje vergeten groenten

Een recept van een trouwe biobello klant

Ingrediënten voor 2 personen:

400 gram aardappelen  
4 pastinaken, 2 koolrapen  
gedroogde tijm, zwarte peper  
Zeezout, een klontje boter  
pittige mosterd,  
2 plakken Breydelspek of reepjes gekruide of gerookte tofu

Bereiding:

Schil de aardappelen, pastinaken en koolrapen en snij alles in brunoise. Zet een ruime antikleefpan op en doe er een klont boter in. Zodra de boter goed warm is doe je de aardappelen en groentjes in de pan. Terwijl je de inhoud regelmatig omscheept laat je de groenten een 5-tal minuten stoven in de pan. Kruid met peper, zout en tijm. Verplaats de pan naar de bodem van de oven gedurende 10 minuten. Haal de pan uit, schep alles nogmaals goed om en zet de pan nog 10 minuten in de oven. De groenten moeten nu een licht bruin kleurtje hebben. Prik erin en controleer de gaarheid. Als de groenten gaar zijn, kan je de pan warmhouden in de sudderoven. Indien ze nog niet helemaal gaar zijn, laat je ze nog eventjes in de oven. Ondertussen snij je het Breydelspek/of de tofu in gelijke blokjes. Zet een antikleefpannetje op de hete plaat en doe de blokjes spek/ tofu in de pan. Na een paar minuten zijn de spekjes mooi krokant gebakken. Extra kruiden hoeft niet meer.

Andere lekkere combinaties zijn:

Aardappel, knolraap en aardpeer, in brunoise./ Aardappel en spruitjes. De spruitjes eerst stomen tot ze half gaar zijn. Grotere exemplaren kan je in 2 of in vier snijden/ Aardappel en groene boontjes. De boontjes vooraf blancheren, half gaar. Eventueel in kleinere stukken snijden.

Meer van deze lekkere recepten op <http://marijkekookt.blogspot.be>. Bedankt Marijke!

