

## inhoud tassen

behoudens eventuele wijzigingen

**Bio groenten klein:**

Witloof: zeelandtrade  
 Kropsla: de groene grond  
 Rucola: de groene grond  
 Trostomaat: België  
 Paprika geel: België

**Bio groenten groot**

Gekleurde wortel: Nederland  
 Witloof: zeelandtrade  
 Eikenbladsla: de groene grond  
 Trostomaat: België  
 Baldpeterselie: de lochting  
 Spinazie: de groene grond  
 Oesterzwam: van Ysacker

**Bio groenten en fruit maxi:**

Gekleurde wortel: Nederland  
 Witloof: zeelandtrade  
 Chinese kool: zilverleen  
 Kropsla: de groene grond  
 Paprika geel: België  
 Kiwi  
 Banaan

**Bio groenten en fruit mini:**

Witloof: zeelandtrade  
 Chinese kool: zilverleen  
 Eikenbladsla: de groene grond  
 Koolrabi: de lochting  
 Paprika geel: België  
 Sinaas  
 Kiwi

**Bio fruit:**

Kiwi  
 Banaan  
 Appel jonagold  
 Sinaas Valencia

**Tijdens de bioweek: een gratis koolrabi in elk pakket.**

Alles van gecontroleerd  
 biologische oorsprong

**De bioweek...**

In één van de enquêtes van Bioforum kwam naar boven dat 58 procent van de respondenten voor bio koos, nadat ze zich informeerden over de manier waarop voedsel geproduceerd wordt. Daarom nodigen zij iedereen graag uit om zich in de week van 6 tot 14 juni te informeren over bio. Dan is het Bioweek, tonen bioboeren, -verwerkers en -verkooppunten hoe ze werken, en kunnen consumenten zich informeren, van een leuke uitstap genieten of proeven van allerlei (biologisch) lekkers. In Vlaanderen geven acht ondernemers een gezicht aan de Bioweek en illustreren ze tegelijk de diversiteit van de biosector. Onder meer een chocolademaker, een groenteteler, een koffiebrander, een rundvee- en een geitenhouder en een bessenteler "investeren met bio in onze toekomst", wat meteen ook de slogan van deze editie is. Allen daarheen ..Dit jaar mengen we onszelf onder de vele bezoekers, volgend jaar zetten we mogelijks zelf weer eens de deuren open .....

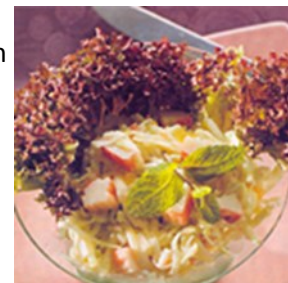
**Koolrabi – krabcocktail met gember:**Ingrediënten:

1 eetlepel mayonaise, 1 eetlepel crème fraîche, 1 theelepel cognac  
 ¼ theelepel kerriepoeder, 4 blaadjes verse munt, 1 kleine koolrabi, grof geraspt  
 50 g krabsticks, in stukjes, 2 bolletjes gember, fijngehakt, 2 blaadjes lollo rosso

Bereiden:

Roer in een kom een sausje van de mayonaise, crème fraîche, cognac, kerriepoeder, zout en peper. Knip er 2 blaadjes munt boven fijn en schep de geraspte koolrabi, krabstick en gember erdoor.

Was de blaadjes lollo rosso, schud ze goed droog en leg ze in twee coupes. Schep de koolrabi-krabcocktail erin. Garneer met een blaadje munt.

**Koolrabi koken en serveren met saus:**Ingrediënten:

4 koolrabi bollen, geschild en in blokjes gesneden, 1/2 theelepel zout, water om te koken, 2 eetlepels boter, 2 eetlepels bloem, 1 kopje melk, 3 eetlepels room, 1 theelepel zout, 1 theelepel gemalen nootmuskaat, 2 theelepels witte peper, 1/2 bosje verse fijngehakte peterselie

Bereiding:

Doe de koolrabi met 1/2 theelepel zout in een pot, bedek met water en breng aan de kook op een matig hoog vuur.

Kook tot de koolrabi kan worden doorboord met een vork, maar toch nog blijft stevig (ongeveer 5 minuten).

Laat uitlekken maar behoud 250 ml van het kookvocht voor de saus. Doe de koolrabi in een kom en dek af.

Doe de boter in een steelpan en laat op middelhoog vuur smelten. Voeg de bloem toe en roer tot het mengsel een goudbruine pasta wordt.

Roer bij beetje de melk en kookvocht van de koolrabi in het bloemmengsel en roer tot het dik en glad is.

Roer er de room, 1 theelepel zout, nootmuskaat, witte peper, en peterselie onder en laat minimum 1 minuut verder koken. Voeg dan de koolrabi toe, warm eventueel terug op en serveer.