

inhoud tassen

behoudens eventuele wijzigingen

Bio groenten klein:

Broccoli: het zilverleen
 Koolrabi: de lochting
 Trostomaat: België
 Courgette: het zilverleen
 Chinese kool: België

Bio groenten groot

Broccoli: het zilverleen
 Koolrabi: de lochting
 Trostomaat: België
 Courgette: het zilverleen
 Prei: de lochting
 Chinese kool: België
 Pijpajuin: de groene grond

Bio groenten en fruit maxi:

Broccoli: het zilverleen
 Koolrabi: de lochting
 Trostomaat: België
 Courgette: het zilverleen
 Chinese kool: België
 Ananas
 Banaan

Bio groenten en fruit mini:

Broccoli: het zilverleen
 Koolrabi: de lochting
 Trostomaat: België
 Courgette: het zilverleen
 Chinese kool: België
 Pruim
 Banaan

Bio fruit:

Ananas
 Pruimen
 Bananen
 Pompelmoes roze

Aardappel Nieuw: 2.5 kg
 5.23€

**Alles van gecontroleerd
 biologische oorsprong**

Appelen en peren

De eerste oogstprognoses doen vermoeden dat de oogst van biologische appels en peren in 2015 kleiner zal zijn dan vorig jaar, toen een recordoogst werd opgetekend. In vergelijking met 2013 werden vorig jaar 34 procent meer appels en 30 procent meer peren geoogst. Maar zo'n vaart zal het dit jaar allicht niet lopen. Dat blijkt uit cijfers van het Europese BioObstForum, de koepelorganisatie voor biologische fruittelers.

Net zoals de gangbare fruittelers beleefden de biofruittelers vorig jaar een uitzonderlijk jaar. Voor de gangbare appel- en perentelers een uitzonderlijk zuur jaar, met dank aan de Russische importban. Vooral de peren-, maar ook de appelteilers, kampen nog steeds met de naweeën van die marktshock. De biotelers zijn quasi volledig gericht op de binnenlandse markt en konden in grote mate ontsnappen aan de malaise.

In 2014 werd in België een recordhoeveelheid biologische appels (3.030 ton, of een stijging van 34 procent in vergelijking met 2013) en peer (1.374 ton, een stijging van 30 procent in vergelijking met 2013) geoogst. Een eerste oogstprognose voor dit jaar doet vermoeden dat de oogst voor 2015 kleiner zal zijn dan vorig jaar. De totale biologische appeloogst in 2014 in Europa bedroeg 149.649 ton (41% hoger dan in 2013). De peren-oogst kwam uit op 7.406 ton (29% hoger dan in 2013).

Van 2002 tot 2013 groeide het totale areaal biologisch fruit met gemiddeld 15,3 procent per jaar tot 513 hectare in 2013. Vooral bestaande biotelers investeren in uitbreiding van het areaal.

Weinig nieuwe gezichten dus in het landschap van fruittelers ... Jammer, maar allicht zal het gaan zoals de voorbije jaren ... Bio-peren tot de jaarwisseling .. appels iets langer .. Uitkijken naar tweede helft augustus voor de eerste soorten en dan in september volop nieuwe oogst.

Vegetarische broccoli tikka masalaIngrediënten 4p

1 kleine broccoli, 1 grote ui of 2 kleine uien
 1 teentje knoflook, 1 blikje kikkererwten
 1 blikje kokosmelk, 1 eetlepel biologische rode curry pasta
 1/2 theelepel aardappelzetmeel + een beetje koud water
 Kokosolie, zilvervliesrijst

Bereiding

Was de broccoli zorgvuldig af en snijd het in kleine roosjes. Doe de broccoli in een pan met water en zet het op het vuur. De broccoli moet zacht zijn, maar wel knapperig. Snijd ondertussen de ui in halve ringen en hak de knoflook fijn. Doe een beetje kokosolie in een koekenpan en fruit de ui samen met de knoflook glazig. Was de rijst af en kook het volgens gebruiksaanwijzing op de verpakking. Als de rijst klaar is, giet het af en doe de deksel weer op de pan. Laat het staan. Doe de broccoli bij de ui en knoflook en bak dit ongeveer 3 tot 5 minuten mee op middelhoog vuur. Voeg dan de kokosmelk toe in de koekenpan. Laat alles ongeveer 5 minuten sudderen op laag vuur. Dan kan de curry pasta erbij. Voeg de curry pasta toe en zorg dat de kokosmelk alle pasta heeft opgenomen. Laat het blikje met kikkererwten uitlekken en doe het bij de koekenpan. Meng alles door elkaar en zet het vuur weer middelhoog. Zorg dat de kikkererwten warm worden. Als laatste moet het aardappelzetmeel erbij voor de binding. Doe de zetmeel in een schaaltje en voeg een beetje koud water erbij. Roer goed en voeg pas daarna toe aan de koekenpan. Zorg dat de vegetarische tikka masala dikker wordt. Schep de rijst in een diep bord en doe de vegetarische tikka masala erop.