

inhoud tassen

behoudens eventuele wijzigingen

Bio groenten klein:

Sla: de groene grond
 Prei: de lochting
 Champignon kastanje: divers
 Boerekool: de lochting
 Venkel: de groene grond

Bio groenten groot:

Sla: de groene grond
 Wortelen: België
 Champignon kastanje: divers
 Boontjes: België
 Rode kool: België
 Paprika groen: belorta
 Pastinaak: de lochting

Bio groenten en fruit maxi:

Sla: de groene grond
 Wortelen: België
 Champignon kastanje: divers
 Tomaat : de lochting
 Savooikool: de lochting
 Peer conference
 banaan

Bio groenten en fruit mini:

Sla: de groene grond
 Prei: de lochting
 Warmoes regenboog: de lochting
 Venkel: de groene grond
 Paprika groen: belorta
 Peer conference
 Appel alkmene

Bio fruit:

Peer conference
 Appel alkmene
 Banaan
 Druif Italia

Aardappel Nieuw: 5 kg

6.30€

Ajuinen Nieuw: 3kg

5.31€

Alles van gecontroleerd
 biologische oorsprong

Eén druppel op een hete plaat is toch ook een druppel.

Biofruit gesmaakt door de vluchtelingen in Brussel.

Donderdagmorgen is het moment om een lading groenten- en fruitpakketten klaar te maken voor verzending naar onze klanten. Onderweg naar een vergadering kwam het idee bij me op om onze mogelijke overschotten deze keer niet te bewaren of aan onze medewerkers te bezorgen maar om ze op de middag mee te nemen naar Brussel, waar ik een vergadering had, en ze in de buurt van de Dienst Vreemdelingenzaken te bezorgen aan de asielzoekende mensen die vers fruit best kunnen gebruiken, ook al is dat maar vers fruit.

Het duurde niet lang om dit georganiseerd te krijgen: één telefoontje was genoeg en toen ik terug binnen kwam na mijn vergadering in Diksmuide kon ik onmiddellijk de auto laden met peren, pruimen, banaan en wortelen, en nog wat drankjes en koeken uit de winkel.

Toen ik in Brussel aankwam was het bizar om zo'n taferelen anno 2015 te moeten aanschouwen. Ik vond snel 4 vrijwilligers om me te helpen met uitladen en uitdelen. En ondertussen kwamen voortdurend auto's aan waaruit mensen stapten om te delen: voedsel, kleren, en vriendelijkheid.

Het ontroerde me enige tijd later een meisje met een sappige peer over het terrein te zien laveren tussen afval, tenten en mensen.

Ik wil dan ook oproepen om te doen wat je kan, hoe klein je druppeltje ook mag zijn... vele druppels maken wel degelijk een verschil. En straks wie weet kunnen we misschien nog meer doen door hen een kans op werk te bieden in ons bedrijf. We hoeven niet te wachten tot dan om nu al iets te kunnen doen.

Gepofte kastanjechampignons met blauwe kaas

Ingrediënten:

bakje kastanjechampignons
 3 teentjes knoflook, 0.5 bosje bladpeterselie, olijfolie om in te bakken
 75 g zachte blauwe kaas, olijfolie extra vergine, 1 courgette
 295 g gegrilde paprika, 65 g walnoten, Salade of rucola, 8 plakken boerenbrood

Recept:

Halveer de champignons. Pel en snijd een teentje knoflook fijn. Pluk en hak de peterselie fijn. Meng in de ovenschaal de champignons, knoflook, peterselie en een scheut olijfolie. Hussel goed door en bestrooi met een beetje zout en versgemalen peper.

Verdeel de zachte blauwe kaas over de champignons en dek de ovenschaal af met aluminiumfolie.

Pof de champignons circa 20 minuten in de oven.

Gegrilde groente: Pel en snijd de resterende knoflook fijn. Meng in een kommetje de knoflook met een scheutje olijfolie. Snijd de courgette in plakken en bestrijk de plakken met de knoflookolie.

Verwarm de grillpan en grill de plakken courgette om en om in circa 2 minuten gaar.

Snijd de gegrilde paprika in repen. Meng in een kom de courgette, paprika en een scheutje olijfolie extra vergine en breng op smaak met een beetje zout en peper.

Salade met gegrild brood: Bestrijk de plakken brood met de resterende knoflookolie en grill op de grillpan om en om circa 4 minuten. Rooster de walnoten circa 3 minuten in een droge pan en hak ze grof door. Meng in een kom de walnoten, rucola en een scheut olijfolie extra vergine.

Serveren: Verdeel de salade over borden en verdeel daar de champignons en de gegrilde groente over. Serveer met het brood.

Bron: Kitchen.nl