

## inhoud tassen

behoudens eventuele wijzigingen

### Bio groenten klein:

Wortelen: divers  
Boerekool: de lochting  
Champignon kastanje: braeckeveldt  
Knolselder: inagro  
Broccoli: Spanje

### Bio groenten groot:

Prei: de lochting  
Champignon kastanje: braeckeveldt  
Knolselder: inagro  
Broccoli: Spanje  
Venkel: Italië  
Winterpostelein: de lochting  
Witte kool: België

### Bio groenten en fruit maxi:

Champignon kastanje: braeckeveldt  
Knolselder: inagro  
Broccoli : Spanje  
Venkel: Italië  
Veldsla: de lochting  
Banaan  
Sinaas solarino

### Bio groenten en fruit mini:

Wortelen: divers  
Pastinaak: de lochting  
Champignon kastanje: braeckeveldt  
Knolselder: inagro  
Broccoli: Spanje  
Banaan  
Mandarijn

### Bio fruit:

Banaan  
Appel jonagored  
Mandarijn  
Avocado

**Aardappel Nieuw:** 5 kg  
5.88€

**Ajuinen Nieuw:** 3kg  
5.31€

Alles van gecontroleerd  
biologische oorsprong

## 't Is nat

Pastinaken zijn vorstbestendig en kunnen op het veld blijven tijdens de wintermaanden. Dat is een groot voordeel want dan hoef je geen investeringen te doen in grote houten kisten en koelruimte om ze in te schuren in het najaar. De andere zijde van de medaille is dat je de pastinaken dan wel in de wintermaanden van het veld moet zien te krijgen.

In de wintermaanden kun je tegen twee uitersten aanlopen. In het ene geval kan het stenen uit de grond vriezen. De pastinaak verdraagt die vorst wel maar om te oogsten zou je ze voorzichtig moeten uit de grond beitelen. Aan deze archeologische werkzaamheden wagen we ons niet. In het andere geval regent het dagelijks pijpenstelen. Machinale oogst wordt dan onmogelijk. Om toch verder te leveren trekken we dan maar de laarzen aan en gaan met de spade het veld op om de pastinaak uit het slijk te spitten. Bij elke voetstap moeten we dan goed opletten dat de laars niet alleen achterblijft. Als we de weerman mogen geloven lijkt dit het scenario te blijven voor de volgende weken.

Waag zeker jullie kans op een gratis pakket door onze enquête in te vullen? De link vindt je: <http://www.survio.com/survey/d/B7S4C6N3D1U4G9C3L>. Je vindt ze eveneens terug op de homepage van onze site onderaan onder nieuws.

## Geroosterde broccoli met champignons

Ingrediënten: 4 pers

450 gram broccoli  
225 gram (kastanje)champignons  
2 eetlepel olijfolie  
Peper  
Balsamicoazijn of citroensap naar smaak



Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200 °C.  
Was de broccoli en verdeel het in kleinere stukken.  
Veeg de champignons af en halveer ze.  
Leg de broccoli met de champignons op een bakplaat en besprenkel het geheel met olijfolie en peper.  
Rooster de groenten 15 minuten in de oven, tot ze beetbaar zijn.  
Besprenkel tot slot met een scheutje balsamicoazijn of citroensap.  
je hebt een supergezond bijgerecht dat perfect combineert met kip of vis.

Lekkerinhetleven.nl