

## inhoud tassen

behoudens eventuele wijzigingen

**Bio groenten klein:**

Prei: de lochting  
Wortelen: divers  
Rode biet: divers  
Wortelpeterselie: divers  
Porta bella: divers

**Bio groenten groot:**

Prei: de lochting  
Rode biet: divers  
Veldsla: de lochting  
Wortelpeterselie: divers  
Porta bella: divers  
Pompoen groen: dhaens  
Schorseneer: België

**Bio groenten en fruit maxi:**

Pastinaak: de lochting  
Porta bella: divers  
Rode kool: België  
Stoofappel: belorta  
Pompoen groen: dhaens  
Clementines  
Avocado

**Bio groenten en fruit mini:**

Wortelen: divers  
Veldsla: de lochting  
Wortelpeterselie: divers  
Porta bella: divers  
Pompoen groen: dhaens  
Banaan  
Clementines

**Bio fruit:**

Banaan  
Appel jonagored  
Kiwi  
Sinaas azahar

**Aardappel Raya:** 5 kg  
5.88€

**Ajuinen :** 3kg  
5.31€

Alles van gecontroleerd  
biologische oorsprong

**Natuurlijke wekker van de natuur**

Dat de dagen weer wat langer worden, is al duidelijk merkbaar. Alhoewel het geen harde winter was en we ook veel mooie 'winterdagen' kenden, moeten we het nu helaas met wat minder goed weer stellen. De laatste weken is het vooral regen en wind die de bovenhand nemen.

Maar net zoals velen begin ik wel al te dromen van warmere dagen, een helder blauwe hemel, een stralend zonnetje en de natuur die weer stilaan wakker wordt. Elk jaar opnieuw geniet ik van de frisgroene blaadjes die zich ontpoppen aan de takken van de bomen. De eerste bloempjes waarvan hun kroontjes oprijzen uit het gras. De geuren van een natuur in bloei. De vogeltjes die ons laten meegenieten van hun prachtige liederen.

Het zijn allemaal kleine dingen die spontaan een glimlach op mijn gezicht toveren. Dingen die na een periode van donkere, koude en natte dagen voor nieuwe energie zorgen. Net zoals de natuur, ontpop ik als het ware ook en heb ik weer zin om zoveel dingen te doen. Zin om te fietsen, in de tuin te werken, buiten te spelen met de kindjes of gewoon te genieten van het zonnetje en een boek.

Misschien is het nog even wachten voor de natuur weer helemaal wakker wordt en begint te bloeien, maar ondertussen kunnen we dromen van iets dat binnenkort wel zal komen.

**Veggie-hamburger met portobello paddenstoelen en pittige sesammayonaise**

**Ingrediënten:** 4 pers

4 portobello paddenstoelen  
300 g jonge spinazie, 4 plakjes cheddar kaas  
1 rode ui, in schijfjes, 1ei, 2 el sesamzaad  
4 volkoren hamburgerbroodjes



**Bereiden:**

Maak eerst de marinade. Haak hiervoor de teentjes knoflook fijn en meng met de rest van de ingrediënten voor de marinade.

Snij de stelen van de paddenstoelen en leg ze in een schaal. Bestrijk met de marinade en houd apart.

Maak daarna de gebakken aardappelen in de oven. Snijd de gewassen aardappelen in partjes en spoel ze goed om. Laat de aardappelen goed uitlekken en meng er de olijfolie, geperste knoflook, paprika, fijngesnipperde rozemarijn en het zeezout onder. Verwarm de oven voor op 190°C en bak de aardappelen in een ovenschaal tot ze mooi goudbruin en gaar zijn.

Maak ondertussen de mayonaise. Doe hiervoor alle ingrediënten in een maatbeker en mix tot een romige mayonaise.

Rooster de sesamzaadjes lichtjes, laat ze afkoelen en meng ze onder de mayonaise. Breng de mayonaise verder op smaak met peper en zout.

Grill als laatste de gemarineerde paddenstoelen in een hete grillpan aan beide zijden. Snijd de broodjes open en bestrijk ze met een lepel sesam mayonaise. Leg er wat blaadjes spinazie en de uiringen op. Leg de gegrilde portobello erboven op, vervolgens een plakje cheddar kaas en nog wat uiringen. Zet de hoed van het broodje erop en steek een prikker door de burger.