



GROENTE VAN DE MAAND JUNI

Koolrabi is de knolvormige, verdikte stengel van een koolplant. In tegenstelling tot knollen en koolrapen groeit koolrabi boven de grond. Afhankelijk van de variëteit is de knol bleekgroen of blauwviolet van kleur.

Koolrabi is gezond en slank (maar 24 kcal per 100g) en bevat veel vitamine B en C, caroteen en ijzer.



Koken, stoven, frituren, roerbakken, blancheren of rauw serveren, het kan allemaal. Koolrabi wordt ook vaak gebruikt bij de bereiding van soepen. Verwijder de schil alleen voor zover nodig. Rauwe koolrabi smaakt een beetje radijsachtig maar dan zoeter. De smaak van gekookte koolrabi doet wat aan bloemkool denken, maar dan pittiger.

Een warm receptje: gevulde koolrabi (voor 4 personen)

Ingrediënten: 4 kleine koolrabi's / 400 g champignons / 1 kleine ui / 2 el haver- of sojaroomb / 1 kleine kervel / 1 el olijfolie / kruidenzout en peper

Schil de koolrabi's en stoom ze gaar. Snipper de ui en snij de champignons in plakjes en bak ze in olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Hak de kervel fijn en meng ze door de room. Hol de gare koolrabi's met een scherpe lepel lichtjes uit (gebruik het vruchtvlees in een soep) en vul de koolrabi's met de champignons. Schenk de kervelroom in een ovenvaste schaal en plaats de koolrabi's hierin. Plaats ongeveer 10 minuten in een voorverwarmde oven op 200°C.

Een koud receptje: salade van koolrabi, wortel en peultjes (voor 4 personen)

Ingrediënten: 200 g peultjes / 100 g wortels / 200 g koolrabi's / 1 teentje knoflook (uitgeperst) / 1 el sojandise / 0,5 citroen (geperst) / 2 el olie / 1 el appeldiksap / 2 el gistvlokken / 1 el geroosterde sesamzaadjes / verse peterselie of kiemgroenten

Kook de peultjes heel kort op hoog vuur. Snijd de wortel en koolrabi in kleine blokjes. Maak een sausje van de overige ingrediënten en meng dit door de groenten. Garneren met peterselie of alfalfa.

BIOWEEK 2009

De **Bioweek 2009** komt eraan, van **6 tot 14 juni 2009**! Win bioproducten, een biodinertje voor twee bij je thuis, een weekendje in een bio B&B, ...

Tijdens de week voor de Bioweek zal er meermaals een advertentie verschijnen over de Bioweek en de wedstrijd rond de BioGenietenGids "Geef Bio een kans!". Deze advertentie kan in de biowinkel geruild worden voor een BioGenietenGids en daarbovenop een wedstrijdkaartje.

Tijdens de Bioweek zelf krijgt elke klant een wedstrijdkaartje. Check ook www.bioweek.be.

PROMOTIES VAN DE MAAND

Naast Modeste Tripel
nu ook Modeste bruin
boekweitbier : -10%



Purnatur & fruit 500g : € 2,39



Oxfam bio cola 33cl : 5+1 gratis



Alce nero chocopasta "ciokocrem" 350g : € 4,94



Pasta lenzi the simpsons & scooby-doo : € 1,99



(niet alle producten zijn in iedere winkel beschikbaar)

JE MENING EN SUGGESTIES ZIJN BELANGRIJK:

Reacties, vragen, suggesties en tips zijn heel belangrijk voor ons, laat ze gerust weten op onze mailbox info@origino.be of op onze nieuwe blog op de website!

Geniet van nature!

Het Origin'O Team

Sigrid (Brugge) – Patrick (Drongen) – Chantal (Gent) – Yves (Koksijde) – Katleen (Leuven) – Lut (Roeselare) – Guy (Torhout) – Jean-François (Watermaal-Bosvoorde)
en alle winkelmedewerkers



Origin'O Brugge - De Trog, Katelijnestraat 142, 8000 Brugge, tel 050 33 31 37

Origin'O Drongen, Mariakerksesteenweg 34, 9031 Drongen, tel 09 227 07 52

Origin'O Gent, Kortrijksesteenweg 148, 9000 Gent, tel 09 221 37 45

Origin'O Koksijde, Zeelaan 188, 8670 Koksijde, tel 058 51 66 72

Origin'O Leuven, Craenendonck 5, 3000 Leuven, tel 016 23 67 18

Origin'O Roeselare, Oude Stadenstraat 15, 8800 Roeselare, tel 051 22 68 85

Origin'O Torhout, Industrielaan 3, 8820 Torhout, tel 050 22 20 97

Origin'O Watermaal-Bosvoorde, Middelburgstraat 1, 1170 Watermaal-Bosvoorde, tel 02 662 16 93