

**bio**  
mijn natuur

**lente**



## Slaatje met asperges en rucola

### *Slaatje*

500 g groene asperges, gekuist • 2 kleine ciabattabroodjes, in dikke sneden • 2 el olijfolie • 100 g rucola • 100 g feta, verkruid

### *Balsamicovinaigrette*

2 teentjes knoflook, in fijne plakjes • 2 el pijnboompitten • 2 el rozijnen • 2 dl balsamicoazijn

*Bestrijk de asperges en het brood met olijfolie • Verhit een grillpan. Gril de asperges gedurende vijf minuten en rooster de sneetjes brood krokant • Snij het brood in stukjes en doe ze samen met de asperges in een serveerschaal. Zet opzij • Verhit een pan met antikleeflaag en rooster de knoflook, de pijnboompitten en de rozijnen. Neem van het vuur en voeg balsamicoazijn toe • Doe de vinaigrette bij de asperges. Serveer met rucola en feta.*



**Lekker  
puur**



**Goed voor  
je lijf**



**Schone  
akkers**



**Vriendelijk  
voor dieren**



**100%  
toekomst**

© Frank Toussaint



## **Biologische asperges**

*We verdelen ongeveer zesduizend biologische producten, vooral naar de kleinhandel. Asperges zijn slechts een van de tientallen soorten groenten die we dagelijks verkopen. En het bio-aanbod blijft groeien!*

- Renaat Daem, Bioweekambassadeur 2014

**Bioweek? Ontmoet 13 ambassadeurs!**

**7-15 juni**

**[www.bioweek.be](http://www.bioweek.be)**

## **Biologisch brood**

In de gangbare voedingsindustrie wordt ons voedsel vaak sterk bewerkt om kleur, textuur, smaak en houdbaarheid te verbeteren. De biologische verwerker streeft naar een product dat zo puur mogelijk blijft. "De enige verbeteraar die ik in mijn biobrood gebruik, is tijd."

- Hendrik, De Trog

**bio**  
mijn natuur

Meer weten over bio?

**[www.biomijnnatuur.be](http://www.biomijnnatuur.be)**

© Lisa Develtere



*Sanne: Ik eet mijn groenten, fruit en noten liefst in de puurste vorm.*



**Bio op volle kracht**

[www.biogarantie.be](http://www.biogarantie.be)



**Vlaanderen**  
verbeelding werkt



**Lekker bio**