

bio
mijn natuur

Herfst



Aardappel in de schil

6 grote aardappelen, gewassen • grof zeezout • 3 el olijfolie of 50 g boter • 200 g geraspte kaas met rijke smaak • 3 el bieslook, gehakt

Voor 4 personen

Verwarm de oven op 190 °C. • Gaar de aardappelen in de oven op een laagje grof zeezout gedurende ongeveer 1 uur, tot ze zacht zijn • Snijd met een mes twee lijnen dwars over elkaar. Duw de aardappel zachtjes open • Giet de olijfolie of smeer de boter op de aardappel, bestrooi met kaas en werk af met bieslook • Dien meteen op.



Lekker
puur



Gezond
genieten



Goed voor
het milieu



Vriendelijk
voor dieren



100%
toekomst



Belgische, biologische aardappelen

Belgische bioboeren kiezen sterke aardappelrassen en zorgen voor een gezonde bodem. Zo blijven ze de schimmelziekte de baas en zit hun aardappeloogst boordevol voedingsstoffen en smaak. Bekende rassen zijn Agria, Charlotte, Biogold, Friesland, maar er zijn er veel meer. Elke variëteit heeft eigen kenmerken voor teelt, bewaring, uitzicht, koken en smaak. Ook de verpakking innoveert voortdurend. Enkele Belgische bioboeren ontwierpen samen een herkenbare papieren zak om hun lokale biopatatjes aan te bieden in tal van biowinkels en supermarkten. Droog geborsteld, dus mooi proper en toch lekker lang houdbaar.

Lekker lang genieten van de biopatat!
www.bioaardappel.be



Dames en heren, appelen en peren...

‘...boeren en boerinnen, het feest kan beginnen!
De Vlaamse oogst van biologische appelen en peren is nu volop beschikbaar bij jou in de winkel.

Lekker vers en in jouw streek geteeld. “Wij gebruiken geen kunstmest en geen chemische pesticiden. We zorgen voor natuurlijke manieren om plagen of ongewenste insecten te bestrijden. Als biologische fruitteler zetten we in op een gezonde bodem, met sterke en verschillende variëteiten in onze boomgaard.”

– Bioboerin Kathleen bij
Reinroods Bio Fruit

Meer weten over bio?
www.biomijnnatuur.be

bio
mijn natuur

DEPARTEMENT
LANDBOUW
& VISSERIJ



f Lekker bio