

Landjuweel "de Hoeven"
Middenweg 4
7722XK Dalftsien
Tel: 0529-427688
www.landjuweeldehoeven.nl
email: info@landjuweeldehoeven.nl
Nieuwsbrief week 22 2019



Veel bezoek

In deze tijd van het jaar beginnen de bezoeken van externe groepen weer te stromen. Afgelopen week hadden we de provincie en de Warmonderhof op bezoek. Dit soort bezoeken geven ons de gelegenheid om ons verhaal te vertellen. Dat doen we graag en met liefde. Het helpt ons ook om het veld van Landjuweel steeds met nieuwe ogen (van de bezoekers) te bezien. Daarnaast houdt het ons scherp om Landjuweel netjes en op orde te houden (bezoek betekent opruimen en ordenen).

Dezelfde energie gaat uit van de open dagen (flyer zit in de tas). We maken onze plek helemaal op voor het hoge bezoek van honderden belangstellenden. We zorgen ervoor dat we ons op ons best laten zien en presenteren. Maar het is ook voor ons een moment van trots en erkenning. Door de reacties van de bezoekers krijgen we tips en feedback waar we vaak wat mee kunnen. Het is ook een manier om ons verhaal naar buiten weer in de zon te zetten: gezond eten, gezonde bodem, gezonde dieren en welzijn voor mensen.

Dat is waar iedereen van mag meegenieten, en van mee mag delen!!
Voel je welkom en neem vrienden en bekenden mee!!

Deze week in de tas:

Groenten: sla, Chinese kool/koolrabi, bosui/paprika, venkel, rode biet.

Fruit: appels, sinaasappels, peren,

Venkel-koolrabi-appel salade

Ingrediënten 2 personen: 1/2 venkelknol, geschaafd en het groen bewaren om te garneren, 1/2 koolrabi, geschild en in lucifertjes gesneden, 1/2 roodschillige appel, ongeschild in lucifers gesneden, 2 medjoul dadels, ontpit en in reepjes gesneden, 25 g geraspte kokos, 50 g yoghurt of kokosstart, 25 g walnoten, 50 g druiven
sap van 1/4 citroen, beetje zout en peper

Bereidingswijze: Rooster de kokos in een droge koekenpan tot goudbruin, al omscheppend, zodat het gelijkmatig geroosterd en dus goudbruin wordt. Doe in een schaal en zet opzij. Doe hetzelfde met de walnoten: heel even in de droge koekenpan roosteren. Zet opzij.

Klop een dressing van de yoghurt met het citroensap, wat versgemalen zwarte peper en de helft van de geroosterde kokos.

Doe de groente in een mooie schaal. Roer de dressing erdoor en schep de rest van de geroosterde kokos er ook doorheen. Leg de reepjes dadel en appel erop en strooi de noten erover. Tot slot nog wat venkelgroen en de gehalveerde druiven erover voor nog meer kleur, beetje zout en peper en klaar is je salade. Eet er een gebakken visje bij of neem het mee als werklunch. Maar 't is ook lekker als bijgerecht bij een pitabroodje met kruidige falafel.

Chinese kool met vlier en dille

Ingrediënten 2 personen: Midzomerkool, 1 Chinese kool (ong 400 g), 2 trossen vlierbloesem (Sambucus nigra), verse dille, 2 el crème fraîche, zout naar smaak
olijfolie

Bereidingswijze: Chinese kool wassen, in smalle reepjes snijden en in 5 à 10 min gaar stoven in olie en een klein scheutje water. Dille fijn hakken. Vlierbloemetjes los van de tros/steeltjes knippen. Dille, vlierbloesem, crème fraîche en zout door de kool mengen. Lekker met pasta en een wortel of bietensalade met kaas.

Eet smakelijk!!