

Landjuweel "de Hoeven"  
Middenweg 4  
7722XK Dalfsen  
Tel: 0529-427688  
[www.landjuweeldehoeven.nl](http://www.landjuweeldehoeven.nl)  
email: [info@landjuweeldehoeven.nl](mailto:info@landjuweeldehoeven.nl)  
Nieuwsbrief week 24 2019



### **Open dagen 2019-06-08**

Volgend weekend is het zover: open huis op 15 en 16 juni aanstaande:

#### **Op zaterdag van 10-16 uur en op zondag van 12-16 uur!**

U bent van harte uitgenodigd en neem vooral ook familie vrienden en bekenden mee!! Elk jaar is het weer een feest om de deuren van Landjuweel open te zetten voor iedereen die een kijkje wil komen nemen op ons multifunctioneel biologisch (energetisch) bedrijf. We zijn best trots op wat er te zien, te horen, te ruiken en te proeven is!!

De tuin is op z'n mooist omdat alles volop in de groei is of al vruchten geeft. De groenten staan te stralen van energie en levenskracht!. Met zoveel liefde en aandacht is er geproduceerd, en als afnemer van onze tas, weet u hoe goed ze smaken.

De dieren zijn allemaal happy in hun verblijf of zijn te spotten op het erf. De varkens die lekker wroeten, de kippen die scharrelen (en die lekker eitjes produceren), de geiten die staan te pronken met hun mooie horens.

In de wei zijn er grote vliegers te bewonderen naast onze prachtige 60 melkkoeien (ook met horens). U kunt er naar toe wandelen of met de kar met trekker op koe safari gaan .

Ook zijn de schapen op diverse plekken te bewonderen, die worden dit weekend geschoren, leuk om eens mee te maken! Er zijn veel kinderactiviteiten zoals een speurtocht over de boerderij, pannenkoekjes bakken, koe melken en dieren aaien.

Onze huiskok zorgt voor een lekker hapje en onze deelnemers zijn op zaterdag aanwezig en presenteren zich samen met de begeleiders om half 12 .

Kortom een bezoekje zaterdag of zondag is een leuk vaderdaguitstapje!!

En tot slot: maak kennis met Sybren en Marieke ( onze beoogde opvolgers)

#### **Deze week in de tas:**

Groenten: sla, rode biet, spinazie, venkel, komkommer/peulen/verse knoflook

Fruit: appels, sinaasappels, kiwi's, Galia meloen

#### **Vissoep met venkel en quinoa**

Ingrediënten 2 personen: Maaltijdsoep

400 g knolvenkel, 100 g koolvis, 50 g mosselen, 50 g garnalen, 100 g quinoa, 1/2 bosje peterselie, 2 tenen knoflook, 1 liter visbouillon, 1 el appeldiksap, Olijfolie

Bereidingswijze: Quinoa in ongeveer een kwartier gaar koken in de visbouillon. Quinoa is gaar als de korreltjes doorzichtig zijn, waarin witte kiempjes duidelijk zichtbaar zijn geworden. Koolvis in kleine stukjes snijden. Knolvenkel in de breedte in dunne plakjes snijden en samen met de vis, garnalen en mosselen de laatste 5 minuten meekoken. Knoflook fijn hakken en fruiten in olie. Peterselie fijn hakken. Knoflook, peterselie en appeldiksap aan de soep toevoegen.

#### **Info quinoa:**

Quinoa (kienwa) behoort tot de ganzenvoetfamilie zoals ook de rode biet en spinazie. Het is een oud gewas dat met name door Inca-indianen in Zuid-Amerika verbouwd werd. Quinoa wordt gegeten als graan. Het is rijk aan eiwit, ijzer, calcium, kalium, magnesium en zink en bevat vitamine B1, B2 en vitamine E. Quinoa is omdat het zo klein is, zeer geschikt om in soepen te verwerken. Quinoa is te koop in natuurvoedingswinkels (landjuweel winkel) en via [www.odinwinkel.nl](http://www.odinwinkel.nl).

Eet smakelijk!!