

Landjuweel "de Hoeven"
Middenweg 4
7722XK Dalftsen
Tel: 0529-427688
www.landjuweeldehoeven.nl
email: info@landjuweeldehoeven.nl
Nieuwsbrief week 42- 2020



Inkeer en beslissingen

Deze tijd van het jaar keren de planten , de dieren en de mensen meer naar binnen. Letterlijk omdat het weer anders is, meer vraagt om beschutting, maar ook door de energie van de aarde en de kosmos, die ons meer naar binnen doet keren . tijd om balans op te maken en zowel terug als vooruit te kijken. Mijmeren hoorde ik van de week, dat hoort bij deze tijd. De kracht van de zon neemt af en daardoor onze doe energie. Nu kunnen we wat achterover gaan zitten en bezinnen. Niet gek dat dit voor mij en landjuweel ook zo voelt. Er zijn beslissingen genomen die we nu gaan beseffen en gaan voelen. Juiste beslissingen denk ik maar de consequentie van het besluit(om te gaan verkopen) komt nu in alle heftigheid bij ons binnen. Ze zijn onomkeerbaar en ze luiden een nieuwe fase in ons leven in. Toch is er naast de trilling van verdriet en pijn ook de dankbaarheid en de vreugde van goede beslissingen en dat valt allemaal samen in deze periode. Grote veranderingen hebben tijd nodig om te landen, maar geven ook perspectief en ruimte voor de toekomst. De toekomst van landjuweel is denk ik afgelopen week in een gunstige wending gekomen. U hoort er zeker meer over in de komende tijd.!!

Deze week in de tas:

Groenten: Veldsla, koolraap, andijvie, groene kool, courgettes
Fruit: appels, mandarijnen, kiwi's

Frittata met groene kool, pompoen en champignons

Ingrediënten 2 personen: 200 g (butternut) pompoen, geschild en in blokjes ,
4 el olie kokos, olijf of Remeker ghee naar keuze, 1/2 rode ui, in ringen
100 g gesneden groene- of boeren- of spitskool, 125 g champignons of portobello
paddenstoelen in plakken, 1/2 el fijngesneden salie of 1/2 tl gedroogde
2 1/2 el room van koe, soja of andere oorsprong, 4 eieren,
50 g geraspte belegen kaas (Remeker bijvoorbeeld)

Bereidingswijze: Bak en stoof de pompoenblokjes gaar in 10 minuutjes. Zet weg en verhit weer wat olie in een pan.

Fruit de ui en de paddenstoelen totdat alles lichtbruin is en alle vocht verdampt is.

Voeg de kool toe bak mee totdat het zacht is.

Klop de eieren los in een grote kom en meng alles, dus ook de room, de salie en de kaas. Laat even staan.

Verhit nog wat olie in een ovenvaste pan en giet de kom erin leeg. Verdeel de ingrediënten goed over de bodem. Bak de frittata zachtjes, totdat de bovenkant begint te stollen, ongeveer 8 minuten.

Zet de pan tot slot nog 10 minuten in de oven totdat de bovenkant ook gaar is. Je kunt de frittata ook in een ovenschaal of quichevorm in de oven bakken. Doe dit dan 25 minuten op 180°C. Lekker met bockbier-dadel-ui-compote.

Eet smakelijk!!