

Landjuweel "de Hoeven"  
Middenweg 4  
7722XK Dalftsien  
Tel: 0529-427688  
[www.landjuweeldehoeven.nl](http://www.landjuweeldehoeven.nl)  
email: [info@landjuweeldehoeven.nl](mailto:info@landjuweeldehoeven.nl)  
Nieuwsbrief week 34- 2020



### **Tropenrooster !!**

Afgelopen week was een erg warme week, daarom hebben we echt een rustig tempo ingezet. Onze tuinmensen zijn echte doorzetters en die gaan met een natte lap op het hoofd toch aan het werk. Voor de deelnemers is het wel echt puffen en die hebben we de hele week in de schaduw gezet met veel water om het vocht aan te vullen. Toch merk je dat je ook weer went aan de hitte en dat je lichaam zich aanpast. Niettemin zijn we super blij dat er op donderdag en vrijdag een flinke plens regen is gevallen ( 45 mm.). Nico had net mest uitgereden dus die was ook blij dat het zo inregende. De planten in de tuin hebben wel lichte schade van de harde regen. Vooral de sla vertoont wat slagregenplekken. We aten lekker frisse salades en koude soep. Ook dat hielp om het vol te houden. Daarnaast zijn petjes, zonnebrand en veel koud water echt nodig!! Maar wij willen niet klagen , want we hebben echt zomerweer en dus genieten we ook volop van de fijne zwoele avonden en het proeven van de eerste suikermais!  
Wat een zaligheid!

Deze week i de tas:

Groenten: spitskool/Chinese kool, sla, vruchtpakket, suikermais, boontjes/klimspinazie  
Fruit: meloen, mandarijn, peren

### **Sperziebonen met tomaat en ui**

Ingrediënten 2 personen: 400 g sperziebonen, 1 ui, 1 tomaat of 3 kerstomaatjes  
1 pakje rooktofu, 1/2 tl bonenkruid, 1/2 tl tijm, zeezout naar smaak, vers gemalen peper, olijfolie

Bereidingswijze:

Tofu in kleine stukjes snijden en bakken in olie.

Sperzieboontjes afhalen.

Ui op de wortelkant neerzetten en halveren. Beide helften met de lijnen van de ui in smalle stukjes snijden. Ui fruiten in olie.

Tomaat van kroontje en steelaanzet ontdoen, in kleine stukjes snijden en aan de ui toevoegen samen met het bonenkruid, de tijm, de boontjes en een klein scheutje water.

Boontjes in ongeveer 10 min gaar stoven.

Tofu aan de boontjes toevoegen en op smaak brengen met zout en peper.

### **Spitskool met feta, zonnebloempitjes en koriander**

Ingrediënten 2 personen: 1/2 spitskool, 150 g feta of feto (vegan), 50 g zonnebloempitjes, 1/2 bosje verse koriander of peterselie, klein scheutje ketjap manis, olijfolie

Bereidingswijze:

Spitskool in smalle reepjes snijden en in ongeveer 10 min gaar stoven in olie en een klein scheutje water.

Zonnebloempitjes roosteren in een droge koekenpan.

Koriander fijn hakken.

Feta of feto in kleine blokjes snijden en samen met de koriander door de spitskool roeren.

Zonnebloempitjes afblussen met ketjap en over de groente strooien.

Lekker met rijst of een ander graan en een wortelsalade.