

Landjuweel "de Hoeven"  
Middenweg 4  
7722XK Dalftsen  
Tel: 0529-427688  
[www.landjuweeldehoeven.nl](http://www.landjuweeldehoeven.nl)  
email: [info@landjuweeldehoeven.nl](mailto:info@landjuweeldehoeven.nl)  
Nieuwsbrief week 42- 2019



### Vragen-vragen –antwoorden?

Elke week komen er veel vragen op ons af, om enkele voorbeelden te noemen: Welke groente is dit?, Wat zit er in de tas?, verkopen jullie dit of dat?, hoe maak ik dit klaar?, wat zit er in kefir?, hoeveel groenten per persoon?, ik ben allergisch, kan ik dit of dat eten? enz., enz.

Consumenten worden steeds bewuster en stellen terecht veel vragen. Soms kunnen we dit gemakkelijk beantwoorden. Soms vragen we om te komen kijken, soms kan ik vanuit mijn kennis of de kennis van een collega antwoorden. Maar we hebben echt niet altijd een antwoord. We proberen in de veelheid van informatiebronnen onze eigen weg te zoeken binnen de mogelijkheden van ons bedrijf en de basiskennis over gezonde voeding, en gezond verstand mensen tot dienst te zijn. Een ding is zeker: groenten en fruit zijn de basis van gezonde voeding, en hoe minder bewerking hoe beter. Hierbij loop je dan soms weer tegen regelgeving en angst aan ( rauwe melk). Consumenten zijn zelf verantwoordelijk voor de keuzes die ze maken, wij bieden onze basis producten zo eerlijk mogelijk aan. Gisteren waren boeren, wetenschappers en geïnteresseerden hier bij elkaar om van gedachten te wisselen over de toekomst van gezondheid, voedsel en veiligheid. En over de toekomst van voedselproductie. Soms merk je dan dat er zoveel werelden zijn die elkaar niet echt bereiken, en begrijpen. Iedereen kan het alleen maar op zijn/haar eigen veld doen met de mogelijkheden die daar zijn. In dialoog blijven is denk ik de opdracht.

**Groenten:** veldsla/klimspinazie, paksoi/rode kool, zuurkool uit het vat, champignons, ui, chiodgia.

**Fruit:** appels, peren, bananen, sinaasappels

### **Paksoi en gehaktballetjes met munt**

Ingrediënten 2 personen: 400 g paksoi, 200 g gehakt, verse munt naar smaak

1 à 2 el. ketjap manis, zeezout naar smaak, olijfolie

Bereidingswijze: Munt fijn hakken en mengen met gehakt, ketjap en zout. Maak hiervan per persoon 4 stevige balletjes. Balletjes op een laag vuur in ongeveer 20 min krokant en gaar bakken in olie. Bladeren van de stronk van de paksoi snijden, wassen en klein snijden. Gehaktballetjes uit de olie scheppen en bewaren. Paksoi in de hete olie scheppen en een paar minuten op een hoog vuur roerbakken. Lekker rijst of een ander graan en een wortelsalade.

### **Gegratineerde zuurkoolpastaschotel**

Ingrediënten 2 personen: 1/2 pakje zuurkool, 1 prei, 1 kleine appel, 1/2 pakje gerookte tofu, 100 g oude kaas, 2 el tomatenpuree, 1 el crème fraîche, 200 g macaroni

een scheutje olijfolie

Bereidingswijze: Tofu in blokjes snijden en op een laag vuur in ongeveer 20 min krokant bakken in olie. Voetje van de prei snijden, goed wassen en klein snijden. De rest van de prei in de lengte halveren, uitspoelen en klein snijden. Prei in 5 à 10 min gaar stoven in olie en een klein scheutje water. Macaroni gaar koken zoals op de verpakking beschreven staat. Grill voorverwarmen. Appel in kleine stukjes snijden. Zuurkool kleiner snijden. Alle ingrediënten, behalve de kaas mengen en in een ingevette ovenschaal scheppen. Kaas geraspt of in plakken over de schotel leggen. Pastaschotel 5 min gratineren onder de grill.

Eet smakelijk!!