

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 09- 2020



## **Te warm**

Het is duidelijk te warm voor de tijd van het jaar. Dat zien we aan het uitlopen van de bomen en struiken, aan de bollen die al volop bloeien en aan de beestjes die al tevoorschijn komen. Zo hebben onze huisdieren last van kriebelbeestjes, die we normaal veel verder in het jaar pas zien. We ondersteunen de weerstand en geven homeopathische ondersteuning. We behandelen de hokken met eucalyptus olie en met koolzaadolie. Al deze acties helpen om de uitbraak te dempen. Door deze natte warme periode zijn onze dieren en planten behoorlijk uit de maat van het seizoen. Ook Thijs neemt de reactie bij de koeien waar. Er is minder weerstand en ze krijgen ook klauwproblemen. Dit alles vergt extra aandacht en verzorging. Een paar nachtvorstjes zou veel oplossen.....

In de kas is het echter deze week al lente geworden, de eerste plantjes staan erin, en dat geeft weer veel plezier. Onze tuinmensen worden hier heel blij van. Eikenbladsla, koolrabi, andijvie, spitskool en Chinese kool. Het geeft een prachtige start van een nieuw teeltseizoen.

Deze week in de tas:

**Groenten:** winterpostelein, boerenkool, spitskool, bleekselderij, bloemkool

**Fruit:** appels, bananen, avocado, sinaasappels

## **Oosterse wraps met spitskool**

Ingrediënten 2 personen: 1/2 spitskool, 1/2 rijpe mango, enkele eetlepels olie om in te bakken, 1 bakje tofulicious vegan wok spicy, 1/2 el paprikapoeder, 1/4 tl chilipoeder, 1/2 tl kerrie, 1/2 tl (bruine) suiker, peper en zout  
4 wraps of pannenkoeken

Bereidingswijze:

1. Kool schoonmaken, in reepjes snijden en wassen.
2. Mango schillen en vruchtvlees in reepjes snijden.
3. In wok olie verhitten.
4. Tofulicious ca. 5 min. bakken. Kool toevoegen en ca. 3 min. meebakken. Op smaak brengen met de kruiden.
5. Mango toevoegen en goed doorwarmen.
6. Koolmengsel op wraps scheppen en wraps oprollen.
7. Serveren met een dipsaus naar keuze (bijvoorbeeld een pittige tomatensalsa of een sausje met gember en sojasaus).

## **Gebakken selderij met rozijntjes**

Ingrediënten 2 personen: Ca 350 g groenselderij of bleekselderij  
1 flinke klont boter of olie  
snufje peper en zout  
2-3 el fijn gehakte selderijblaadjes  
handje rozijnen

Bereidingswijze: Snijd het blad van de stelen. Snijd het voetje van de stronk en spoel de stengels onder de kraan af. Trek eventueel van onder naar boven de harde nerven van de stengels. Snijd de stengels in stukken van 2 cm. Smelt in een pan met dikke bodem de boter of verwarm olie en bak hierin zachtjes de selderijstukjes gaar. Voeg de laatste 5 min de rozijnen er aan toe. Naar smaak peper en zout toevoegen. Strooi voor het opdienen de fijngehakte selderijblaadjes erover

Eet smakelijk!!