



## Nieuwsbrief

### **Ge-sla-agd pakket dankzij bio-inkoop**

Naast de grote hoeveelheid sla en bladgroente van ons land hadden we deze keer krieltjes, uien en appels ingekocht.

Om ons groenteaanbod te variëren maakt Glenn samen met het bestuur een tweewekelijks inkoopschema. We kopen alleen in wat we zelf in ons groentenplan hebben opgenomen en (nog) niet zelf telen. Dit zijn enkel biologische groenten uit de regio. Glenn bewaakt de kwaliteit van de inkopen en verzorgt het vervoer naar 'ons marktplekje'.

Goed om te weten: De Sneeuwappeltjes kwamen dit keer van een 'hobbyboer' uit Sweikhuizen en werden geplukt in Puth. De overige inkoop werd deze keer gedaan bij 'De Waog' in Neer, een biologische tuinderij (<https://www.dewaog.nl>).



### **Overschot gedoneerd**

Ook deze keer was er genoeg over om de Vincentiusvereniging blij te maken. De gezinnen die via Vincentius een groentepakket hebben ontvangen, waren hier erg blij mee. Mooi om te horen was dat een gezin zelf graag lid zou zijn geworden, maar dit niet kon vanwege financiële omstandigheden en nu toch groenten van Harteveldt kon eten.

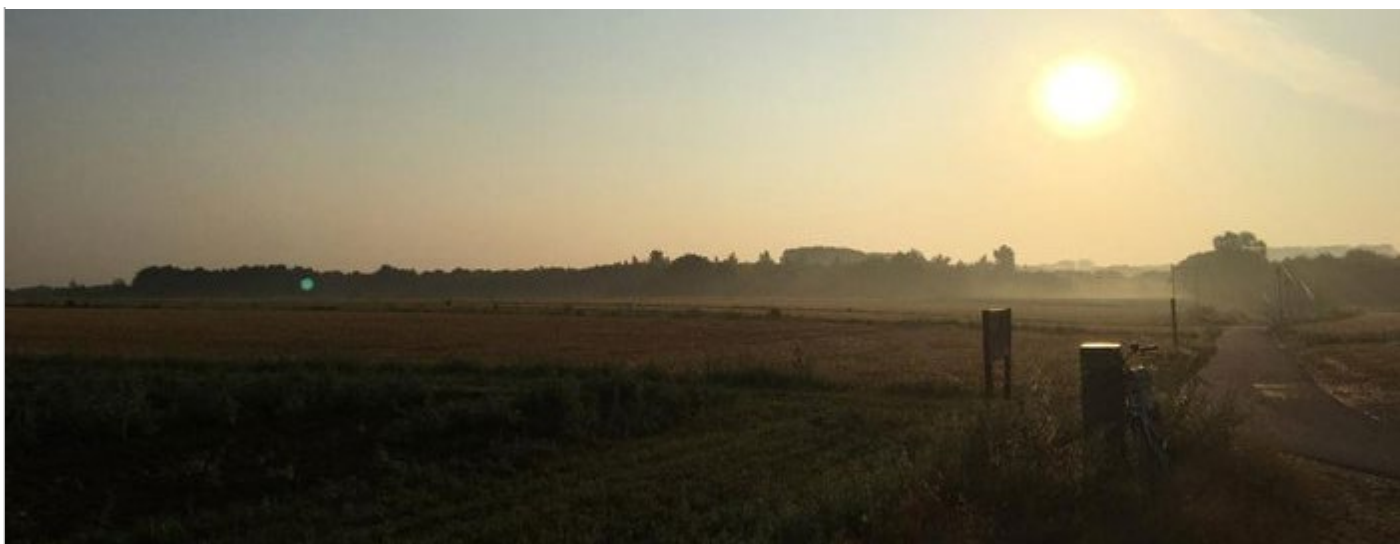
### **De vakantietijd begint!**

Uitleveren gaat natuurlijk gewoon door op zaterdag, maar denk er aan dat je op tijd doorgeeft als je niet kan komen of als iemand anders je groenten ophaalt. Gebruik hiervoor altijd ons mailadres:

[distributie@harteveldt.nl](mailto:distributie@harteveldt.nl)

Geef je lidnummer, je achternaam en de naam van de ophaler aan ons door.

Het is belangrijk dat je **zelf** zorg draagt voor je groentepakket; er worden geen pakketten apart gezet of op andere plaatsen gebracht om af te halen.



### **Harteveldt in de krant**

Afgelopen dinsdag kwam De Limburger langs op het land voor een praatje en het maken van een paar mooie foto's. Het artikel dat journaliste Marjolein Welling hierover schreef verschijnt binnenkort in de krant.

### **Vrijwilligers gezocht**

Vele handen maken licht werk. Zo zijn er elke week flink wat mensen in de weer om de verse groenten van het land tot in jullie tas of krat te krijgen en iedereen van het laatste nieuws te voorzien. Om het voor iedereen nog iets makkelijker te maken kunnen de volgende werkgroepen wel een handje extra gebruiken:

- Werkgroep Distributie zoekt nog enkele mensen die af en toe de kraam willen bemannen voor het wekelijkse uitlevermoment.
- Werkgroep Communicatie zoekt leden die het leuk vinden om social media posts voor te bereiden voor de wekelijkse updates.

Schrijf je graag een stukje of steek je juist liever de handen fysiek uit de mouwen?

Meld je bij ons via [distributie@harteveldt.nl](mailto:distributie@harteveldt.nl) of [nieuwsbrieven@harteveldt.nl](mailto:nieuwsbrieven@harteveldt.nl)

### **Uitlevering zaterdag 30 juli (10.00u-12.15u)**

Waarschijnlijk voor de rest van het jaar op ons marktplekje in Munstergeleen. Hieronder de uitlevertijdstippen voor zaterdag 30 juli (let op, volgorde is gewijzigd):

Lidnummers 101 en verder:

10.00u-10.45u

Lidnummers 1 t/m 51:

10.45u-11.30u



Lidnummers 51 t/m 100:

11.30u-12.15u

### **Wat?**

Verschillende soorten sla en rode bieten van eigen land en ingekochte bleekselderij en bataat van 'De Waog'.

### **Waar?**

Raadhuisplein Munstergeleen

### **Onthouden?**

Je lidnummer en aantal monden dat je afneemt

### **Hoeveel?**

Kijk op het bord bij de kraam

### **Meenemen?**

Grote tassen of kratten!



## **De Veldtkeuken**

### **Groente in de spotlight: Zoete aardappel (Bataat)**

De zoete aardappel is, anders dan de naam doet vermoeden geen familie van de aardappel, maar is de knolvormige wortel van een plant, uit de Winde familie. De zoete aardappels zijn rijk aan zetmeel en suikers. Ze zijn vaak geel of paars van kleur. De zoete aardappel komt oorspronkelijk uit Zuid-Amerika, waar ze al meer dan 5000 jaar worden geteeld en een belangrijke koolhydraten bron zijn.

De toepassing van zoete aardappel in je menu is veelzijdig. Je kunt ze eenvoudig koken in schil, eventueel zonder schil en dan pureren (lekker als stampot met rucola sla en gedroogde tomaatjes in olie en geitenkaas). Daarnaast zijn ze goed te roosteren op de bakplaat in plakjes of blokjes, met ui, paprika, wortel en courgette. Je kunt er heerlijke aardappelsoep van maken, maar ook combineren met pompoen in pompoensoep of met wortel in wortel/zoete aardappel soep. En natuurlijk frituren en serveren als zoete aardappelfrietjes.

*Eenvoudig recept voor pompoen/zoete aardappel soep:*

*Kleine flespompoen (eventueel geschild) in blokjes fruiten in wat olie met gesnipperde ui, zoete aardappelblokjes toevoegen en mee fruiten, gember in kleine stukjes en eventueel wat knoflook. Groentebouillon toevoegen (gemaakt van bouillonblokjes) en laten koken tot de pompoen en de aardappel gaar zijn. Pureren met de staafmixer en eventueel kokosmelk toevoegen.*

*Eet ze!*



**Zoete aardappel in een pinda-tomatensaus**

*Voor 4 personen*

*Uit: De groene bakplaat van Rukmini Iyer*

**Ingrediënten:**

1 kg zoete aardappels, in plakjes van 1 cm

1 ui, grof gesneden

2,5 cm gember, geschild en geraspt

2 teentjes knoflook, geperst

1 chilipeperkje, ingeprikt

1 eetlepel olijfolie  
1 theelepel zeezout  
50 g pindakaas  
1 blik tomatenblokjes (400 g)  
200 ml groentebouillon

**Bereidingswijze:**

Verwarm de oven voor tot 200°C.

Meng de zoete aardappels, ui, gember, knoflook, het chilipepertje en het zou tin een braadslede en zet het geheel 40 minuten in de oven, tot de zoete aardappel net zacht is als je er met een vork in prikt.

Roer de pindakaas, tomatenblokjes en groentebouillon door elkaar en schenk de saus over de zoete aardappels. Schep goed om en zet alles nog 20 minuten in de oven.

Vis het pepertje eruit, voeg naar smaak nog wat zout en peper toe en strooi de koriander en pinda's erover. Dien op met rijst en een groene salade.





### **Bietenburgers met feta**

*Voor 6 tot 8 stuks*

*Uit: The green kitchen at home van David Frenkiel & Luise Vindahl*

### **Ingrediënten:**

4 rode rauwe bietjes, grof geraspt  
handvol verse basilicumblaadjes (10 gram), in reepjes gesneden  
1 kleine ui, gepeld en gesnipperd  
2 teentjes knoflook, geperst  
150 gram havervlokken  
2 el olijfolie  
2 eieren  
200 gram fetakaas  
1tl zout  
½ tl gemalen peper

### **Bereidingswijze:**

Meng de bietjes, basilicum, ui en knoflook samen met de havervlokken en olie in een kom.

Breek de eieren boven de kom, verkruimel de feta.

Breng op smaak met peper en zout en kneed alles tot een grote bal.

Laat minstens 30 minuten in de koelkast rusten tot de havervlokken het vocht hebben geabsorbeerd  
(dit kan zelfs al een dag van tevoren).

Vorm met je handen 6 tot 8 platte burgers van het bieten, havermengsel.

Verhit olie in de pan en bak de burgers lang beide kanten.

Dien op met avocado, koolsla, slabladeren, tuinkers, geroosterde pitten en wat brood.

*Wist je dat: Ook het groene loof van verse jonge bietjes rijk is aan voedingsstoffen en dat het wat smaak betreft overeenkomt met spinazie? Ook de bereidingswijze is identiek.*



**Volg ons op:**

[info@harteveldt.nl](mailto:info@harteveldt.nl)

[Bekijk onze website](#)



Created with  
**Ascend** by Wix.  
[Explore Ascend](#)