

Harteveldt <nieuwsbrieven@harteveldt.nl>

Harteveldt | Nieuwsbrief augustus 2022-1

do 4 aug. • 17:50

Can't see this message? [View in a browser](#)



Landhelpers

We beginnen deze nieuwsbrief met een bijzonder woord van dank voor alle Landhelpers, die ondanks de hitte van deze week (en afgelopen weken) met z'n allen hebben gezorgd dat de nieuwe plantjes mooi in de grond staan en dat het onkruid gewied is. Zaterdagochtend staan ze weer in alle vroegte klaar om alles vers voor ons van het land te halen. Dat waarderen we enorm!



Uitlevering zaterdag 6 augustus (10.00u-12.15u)

De gigantische sla-opbrengst van de afgelopen periode is bijna voorbij. Er komt vanaf nu een diverser aanbod. De overschotten zijn afgelopen week wederom gedoneerd aan de Vincentiusvereniging en de Engele van Zitterd-Gelaen.

Hieronder de uitlevertijdstippen voor zaterdag 6 augustus:

Lidnummers 1 t/m 51:

10.00u-10.45u

Lidnummers 51 t/m 100:

10.45u-11.30u

Lidnummers 101 en verder:

11.30u-12.15u

Wat?

Van het land: knolvenkel, rode biet, Nieuw-Zeelandse spinazie, andijvie, chinese kool, Lollo Rosso, eikenbladsla.

Van 'De Waog': Sjalotten, rode aardappel en gele aardappel.

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!



Koelruimte gezocht

Wij hebben over niet al te lange tijd een koelopslag nodig voor groenten (o.a. kool) dat van het land afkomt en niet direct uitgedeeld wordt. Weet je waar er binnen onze regio ergens een koelcel te gebruiken/huur is, stuur ons dan een bericht op info@harteveldt.nl

Vrijwilligers gezocht

Na de oproep van vorige week hebben zich verschillende nieuwe mensen aangemeld voor de Werkgroep Distributie.

De Werkgroep Communicatie zoekt nog steeds leden die het leuk vinden om social media posts voor te bereiden voor de wekelijkse updates.

Schrijf je graag een stukje tekst voor social media of de website?

Meld je bij ons via nieuwsbrieven@harteveldt.nl



De Veldtkeuken

Groente in de spotlight: Nieuw-Zeelandse spinazie

Gelukkig niet (meer) uit Nieuw-Zeeland, maar van ons eigen veld.

NZ-spinazie is, anders dan de naam doet vermoeden, helemaal geen spinazie. Het heeft echter wel dezelfde smaak en je kunt het op dezelfde manier gebruiken. Het is een plant uit de ijskruidfamilie (posteleinachtigen) met lange uitlopers en driehoekige, dikke, malse blaadjes.

Een gezonde bladgroente, met veel vitamine C, vitamine A en B's en mineralen als kalium, calcium en natrium. Verder zitten er veel antioxidanten in, zoals carotenoïden. Verder bevat de groente veel water, veel vezels en weinig calorieën.

Je kunt het blad en de toppen van de uitlopers kort koken of roerbakken.

Gebruik het warm in een stampot, roerbakgerecht, pasta, soep, curry, quiche of omelet.

Rauw kan ook: jong blad in salades en wat ouder kan prima in groene smoothies.

Doordat de bladeren van deze spinazie wat dikker en steviger zijn dan van de meeste andere bladgewassen, zijn ze ook wat langer houdbaar. Bewaar de blaadjes geplukt in een gesloten zak of bak in de koelkast, of de stengels met blad eraan als snijbloemen in een glas water tot wel een week.

Met deze heerlijke spinazie bedachten we een lekker lunchgerecht en met de rode biet en venkel een zomerse salade.

Laat het smaken!

Hartelijke groet uit de Veldtkeuken
Marjolein en Aniek



Lunch omelet met Nieuw-Zeelandse spinazie en tomaat

Voor 2 tot 4 personen

Ingrediënten:

6 eieren

Scheutje (plantaardige) melk

Peper en zout

Parmezaanse kaas (of andere geraspte kaas)

Cherrytomaten gehalveerd

Nieuw-Zeelandse spinazie in dunne reepjes

Verse of gedroogde kruiden (bijv. verse basilicum en verse oregano voor een Italiaans tintje of peterselie, rozemarijn en tijm voor Provençaals tintje)

Bereiding:

Klop met een garde de eieren met de melk, peper en zout en handje geraspte Parmezaanse kaas.

Verhit wat boter in de pan.

Voeg het ei toe aan de pan en ook direct de spinazie, gehalveerde tomaatjes en de kruiden. Bak totdat ei goed gestold is. Keer pas om als het bijna klaar is (anders vallen de tomaten en spinazie eruit).

Rasp er nog wat Parmezaanse kaas over en serveer met bijvoorbeeld wat geroosterd brood.

Tip! Mocht je nog iets anders willen toevoegen dat nog in je koelkast ligt, dan kan dat natuurlijk. Denk aan andere groenten, pijnboompitten, olijven etc.



Griekse salade met venkel, biet en sinaasappel

Voor 4 personen

Ingrediënten:

- 500 gr gekookte rode bietjes in blokjes
- 1 venkel heel dun gesneden of geschaafd (mandoline)
- 1 grote of 2 kleine sinaasappels (appel kan ook) geschild en in stukjes
- 1 krop sla of (NZ-)spinazie
- handje walnoten zachtjes geroosterd met een beetje olie
- 200 gr feta of geitenkaas verbrokkeld
- bosje verse dille fijngesneden
- 1 kleine rode ui in hele dunne ringen
- kalamata olijven zonder pit
- dressing van olijfolie, balsamico azijn, evt honing, peper en zout

Bereidingswijze:

Leg de sla op een mooie grote schaal en verdeel de rest van de ingrediënten erover.

Tip! Lekker bij de BBQ of als maaltijdsalade aangevuld met gekookte afgekoelde linzen of (Nederlandse) quinoa.



Volg ons op:



info@harteveldt.nl

[Bekijk onze website](#) →

Created with

Explore Ascend

You've received this email because you are a subscriber of [this site](#).
If you feel you received it by mistake or wish to unsubscribe, please [click here](#).