

Beste mensen,

Hier volgt de nieuwsbrief van boerderij
'De Viermarken' van vrijdag 30 januari
2026

MEDEDELINGEN

Boom uitgifte dag

**Er zijn nog tijdsloten beschikbaar
voor gratis boompjes op de
Viermarken!! Zaterdag 7 februari,
Op = op!**

Meld je aan via>

<https://www.enschede.nl/haal-uw-gratis-boompjes-op-bij-de-viermarken>

Er is genoeg (bio)diversiteit om uit te kiezen. O.a.: Wilg, hult, walnoot, lijsterbes, linde, vlierbes, zoete kers, egelantier.

SAMENSTELLING PAKKET WEEK 6

Deze week vindt u de volgende
groenten in uw pakket:

1. Rode bieten
2. Chinese kool
3. Zoete bataat
4. Pompoenblokjes
5. Appel Topaz

RECEPTEN

Bietensoep met appel en Balsamicoazijn



Ingrediënten: (4 pers.)

500 g bieten
3 eetlepels olijfolie
1 rode ui, gesnipperd
350 g aardappelen, in blokjes
1 theelepel gemalen komijn
1 appel, in partjes
600 ml groentebouillon
1 laurierblad, verse tijmblaadjes
balsamicoazijn
room of crème fraîche

Bereiding:

Kook de bieten gaar, laat afkoelen en verwijder de schil. Verhit in een soeppan met dikke bodem de olijfolie en fruit de ui glazig in ca. 10 minuten. Voeg de aardappel en komijn toe en bak kort mee. Meng er de bieten en appel doorheen en giet de groentebouillon erbij. Voeg het laurierblad toe en naar smaak tijmblaadjes. Laat de soep 20 minuten op laag vuur koken. Verwijder het laurierblad en pureer met een staafmixer tot een gladde soep. Breng op smaak met zout en zwarte peper. Druppel er voor het opdienen wat balsamicoazijn over en roer er room doorheen.

Kimchi met Chinese kool



Ingrediënten: (1 kilo)

Fermentatietijd: 3 dagen

1 Chinese kool- ongeveer een kilo
225 ml water
4 eetlepels zout
6 el Koreaans chilipoeder gochugaru
1 eetlepel suiker
60 ml Aziatische vissaus
1/2 bol knoflook geperst
3-4 lente uien in dikke stukjes
1 kleine wortel geraspt
Geraspte gember

Bereiding:

Snijdt de kool in vieren en dan in dunne reepjes, min het kleine, dikke "hart". Los het zout op in het water en meng het met de kool. Zet de kool aan de kant terwijl je alle overige ingrediënten mengt tot een grove pasta. Giet de

kool af, spoel hem goed af en laat uitlekken.

Meng de kool met de kimchipasta en doe hem in een weckpot of andere glazen pot met stevig sluitende deksel. Doe de pot niet te vol- neem er liever twee dan te proppen, anders loop je kans op overborrelen als de kool gaat fermenteren. Reken er ook niet op de je de ring van de weckpot ooit nog voor iets anders kunt gebruiken. Die gaat intens naar kimchi ruiken. Zet de kool een dag of twee op kamertemperatuur weg en proef of je hem lekker zuur vindt. Zo ja, verplaats hem naar de koelkast. Zo niet, laat hem nog een dag of twee staan en zet hem dan in de koelkast. Hoe langer je de kimchi bewaart, hoe sterker hij smaakt. Eet bij alles wat frisse pit kan gebruiken.

WINKEL

Wilt u uw pakket een week overslaan?

Dat kan u melden via de website, via winkel@viermarken.nl of telefonisch op telnr. 053-4359572

Dinsdagklanten: Graag uw pakket afmelden voor donderdag.

Donderdagklanten: Graag uw pakket afmelden voor maandag.

Dit i.v.m. onze planning en eventuele inkoop.

De afzegging is pas officieel wanneer u van ons een bevestiging heeft ontvangen.

Openingstijden boerderijwinkel

Za/So	Gesloten
Ma/Di	13.00 – 16.30 uur
Wo/Do en Vr:	08.30 – 16.30 uur

