

Beste mensen,

Hier volgt de nieuwsbrief van boerderij 'De Viermarken' van vrijdag 27 maart 2026

MEDEDELINGEN

Het moestuin seizoen is begonnen!!



Onze medewerkers hebben de afgelopen weken keihard gewerkt om de bedden in de moestuin klaar te maken en alle groente in te zaaien zodat u weer kunt genieten van gezonde, gevarieerde en biologische groenten van eigen land!!

SAMENSTELLING PAKKET WEEK 14

Deze week vindt u de volgende groenten in uw pakket:

1. Raapstelen
2. Regenboogwortelen
3. Komkommers
4. Rode kool
5. Appeltjes

De samenstelling van het groentepakket kan afwijken van het bovengenoemde. Wij vragen hiervoor uw begrip.

RECEPTEN

Raapstelen zijn zeer gezond. Ze zijn rijk aan vitamine A, C, K, ijzer, calcium en vezels, terwijl ze nauwelijks calorieën bevatten. Deze bladgroente ondersteunt het immuunsysteem, de botgezondheid en de lever. Rauw of kort verhit zijn ze het gezondst; ze smaken licht pittig, vergelijkbaar met rucola of spinazie.

Stamppot Raapstelen met Boursin en cashewnoten



Ingrediënten: (4 pers)

8 bosjes raapstelen
500 gram aardappelen
1 pakje boursin van 80 gram
half zakje zoute cashewnoten 150 gram
melk naar behoefte voor de puree
zout en peper
Te serveren met rookworst, vis of een gehaktbal

Bereiding:

Snij de onderste delen (worteltjes, dus niet de steeltjes) van de raapstelen, was alles en laat het 5 minuten koken. Kook de aardappelen gaar. Maak van de aardappelen een puree met de melk en de boursin. Cashewnoten fijnstampen met de onderkant van een glas. Raapstelen afgieten, fijnsnijden en samen met de cashewnoten door de puree roeren.

Oma's rode kool met appeltjes



Ingrediënten: (4 pers.)

1 rode kool
1 el boter
400 ml water
2 el appelazijn
2 kruidnagels
1 el kaneel
3 fris zoete appels
2 laurierblaadjes
2 jeneverbessen
3 el bruine suiker
peper en zout

Bereiding:

Snij de rode kool fijn. Snijd de appel in blokjes. Doe de rode kool in een pan met het water (2 tl zout op 400 ml water), kruidnagels, laurier, jeneverbess, kaneel, suiker en azijn. Meng het geheel goed door en breng aan de kook. Laat ongeveer een uur zachtjes pruttelen en roer af en toe door. Roer na een uur de appelstukjes erdoor en laat nog 5 minuten meestoven. Voeg de boter toe aan de rode kool met appel en breng op smaak met peper en zout.

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

