



DE WIMPSCHRANS HOEVE

november
2025

Spinazie behoort tot de nitraatrijke groenten.

Spinazie bevat ijzer, maar die wordt helaas niet goed opgenomen door ons lichaam. Spinazie is ook rijk aan voedingsvezels, vitamine A, C, K, foliumzuur en het is een goede bron van kalium, vitamine B2 en E. En daar kan ons lichaam wél prima mee aan de slag.

Quiche met aardappel en spinazie (4pers)

Verwarm de oven voor op 200°C. Snij 2 aardappelen in schijfjes. Roer de aardappelschijfjes om met enkele eetlepels olijfolie. Vet een ronde ovenschaal in met olijfolie en bekleed de bodem en de zijkanten van de schaal met de aardappelen. Leg de schijfjes dakpansgewijs over elkaar. Zet 15 minuten in de oven. Stoof ondertussen 1 rode ui in wat olijfolie. Doe er 300gr spinazie in delen bij en laat slinken. Klop 4 eieren los in een kom samen met 250ml room en voeg de spinazie met ui, 75gr geraspte kaas en 1 el oregano toe. Kruid met peper en zout. Verkruimel 150gr feta. Haal de ovenschaal uit de oven en vul de bodem met het ei- en spinaziemengsel. Strooi er de fetakaas over en plaats de ovenschaal nog eens 35 minuten in de oven.



Groenten eigen kweek:

Aardpeer	2,50€/kg
Boerenkool	3€/kg
Spinazie	6€/kg
Pompoen Hokkaido	1€
Pompoen Butternut	1,50€/kg
Ajuin	1,20€/kg
Kleine ajuin	0,60€/kg
Zoete aardappel	2,50€/kg
Rode biet	1€/kg
Witte selder	1,50€/kg
Groene selder	1,50€/kg
Koolrabi	1€
Venkel	1€
Knolselder	1,50€
Laurier	1,50€
Sla	1,50€
Spitskool	2€



Witte en rode kool 1,50€ (klein 1€)

Savooikool 1,50€

Bloemkool, andijvie 2€

Spruiten 2,50€/kg

Aardperen zijn knolletjes die groeien aan een plant die tot twee meter hoog kan worden. De knollen hebben een lichtbruine tot lichtpaarse kleur. De smaak lijkt een beetje op die van artisjokken. Je mag ze zowel met als zonder schil eten. De aardpeer is een super veelzijdige knol. Je kan hem rauw eten, koken en bakken. Ze zijn ook heerlijk in de wok of gefrituurd als chips. Als je de aardpeer in de schil kookt dan blijft de smaak beter bewaard. De knollen zijn moeilijk te schillen, maar eens gekookt gaat het veel makkelijker. Voeg eventueel wat azijn of citroensap aan het kookwater toe om verkleuring te voorkomen.



Propolis 8,94€
Goed voor de luchtwegen!
Niet voor kinderen jonger
dan 3 jaar

Hamburger rundsvlees
12€ / kg
Per 2 verpakt



Onze **bewaaraardappelen** zijn geogst. Je vindt ze nu terug in onze winkel.
Bintje (bloemig) - Noblesse (vastkokend) - Frieslander (bloemig / vastkokend).
25kg = 16€ 10kg = 8€ 5kg = 5€ losverkoop = 1€/kg

Itegemsesteenweg 125 - 2270 Herenthout / Guy Van Bedts 0474/745186

guy.van.bedts@telenet.be

www.wimpschranshoeve.be

Openingsuren: ma - zat : 8 - 13 uur / 17 - 20 uur zon- en feestdagen : 8 - 12 uur