



DE WIMPSCHRANS

HOEVE

Maart 2024



Meer lokale seizoensgroenten eten?

Ga in maart aan de slag met: aardpeer, champignons, Chinese kool, knolselder, pastinaak, prei, rapen, rode biet, rode kool, savooikool, schorseneren, selder, sla, spinazie, spruitjes, witloof, witte kool en wortelen.

Wist je dat spruitjes maar liefst dubbel zoveel vitamine C als sinaasappelen (97 g vs 45 mg / 100 g) bevatten. Opgelet: we eten spruiten niet rauw en tijdens het koken gaat er wat vitamine C verloren. Maar zelfs gekookte spruitjes bevatten nog voldoende vitamine C om met een gemiddelde groenteportie van 200 g de aanbevolen hoeveelheid vitamine C van 110 g per dag in te nemen. Spruitjes zijn ook toppers onder de kolen. Bloemkool, savooikool en andere kolen bevatten allemaal belangrijke voedingsstoffen. Maar spruiten bevatten meer vezels, foliumzuur, vitamine C en K dan de meeste andere kolen.

De 2^{de} helft van maart wordt er een rund geslacht. U kan reeds bestellen via mail of bestelbon op onze website. De juiste datum volgt nog.

Vader worden is een gunst, vader zijn een grote kunst
19 maart



Spruitjes 3 eur /kg
Rode kool, spitskool 2 € /st
Witte kool, savooikool,
chinese kool, broccoli 1,50 € / st
Babykooltjes wit en rood 1 € / st

Ook gesneden groenten verkrijgbaar op bestelling:
Witte, rode en savooikool, prei, wortelen, ui, ...

Deze traaggroeiende kippen groeien op in een stal met meer ruimte, zonlicht en een overdekte uitloop.

Kip heel /half = 10,94 € / kg
Kippenfilet = 20,13 € / kg
Kippendrumsticks = 8,50 € / kg
Kippenbillen = 9,06 € / kg

Stoofpotje met kip, champignons en aardappelen

Kruid 4 kippenbouten met peper en zout, bestuif met wat bloem en bak ze aan alle kanten goudbruin in olijfolie. Schep uit de pan.

Snijd 1 stengel prei in ringen en 4 sneetjes gerookt spek in reepjes. Pers 2 teentjes look fijn.

Bak de prei, look en spek in dezelfde pan goudbruin. Giet er eventueel nog een scheutje olijfolie bij. Doe er de kip terug bij. Voeg 200 gr champignons toe en bak 2 minuten verder.

Schil 500 gr vastkokende aardappelen en snijd in hapklare stukken. Voeg de aardappelen, 125 ml witte wijn, 250ml kippenbouillon, 8 takjes tijm en 1 el dragon toe en laat 30 minuten op een laag vuur sudderen tot de kip zacht is. Roer er tot slot 120 ml room door. Proeven en eventueel bijkruiden met peper en zout.

Hof Ter Vrijlegem:



koolzaadolie

93% onverzadigde vetzuren

0% cholesterol

Rijk aan vitamine E

Nieuw!



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 zondag : 8 - 12 uur