

HOF VAN GROEN

De wekelijkse nieuwsbrief



Gezellig!



Gezellig, dat was het afgelopen donderdag. Ik wist niet of jullie op je vrije dag wel groenten af zouden willen halen, maar dat deden jullie!! Maar liefst dertig kratten waren er besteld! En jullie hadden de tijd om te kletsen en thee of vlierbloesemwater te drinken. B. en L. werden vriendjes en renden lekker door de tuin, de buurman en Tom maakten muziek (helaas een beetje stiekem;-) en Marianne vertelde over de vogelcursus die ze aan het volgen is en had een tip voor een app om vogelgeluiden te herkennen. Ik heb de MerlinBird ID app meteen gedownload. Een aanrader.

Al eerder vertelde Yvonne over een buurttuin in ontwikkeling op het Waterlooterrein in Driehuis. Daar kun je binnenkort met gelijkgestemden je eigen biologische groenten verbouwen. Ik wil jullie natuurlijk niet kwijt bij Hof van Groen, maar het is wel een heel mooi initiatief. Hier kun je er meer over lezen:

<https://buurttuinwaterloo.jouwweb.nl/>



IN DIT NUMMER

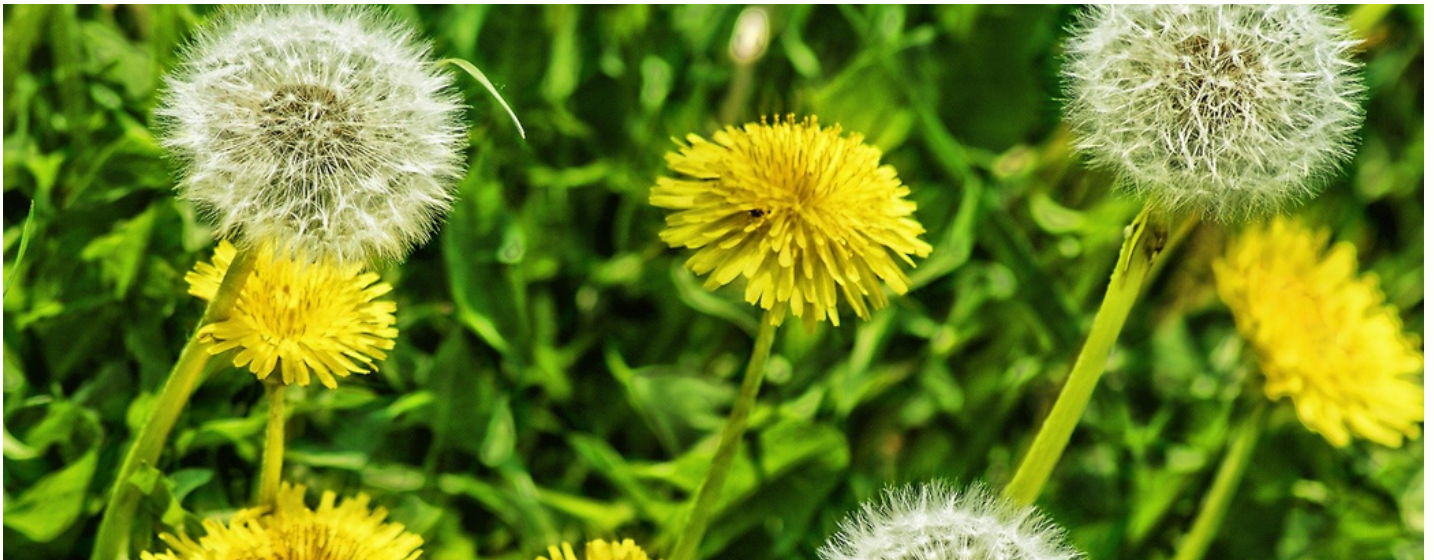
GEZELLIG!

'OP JE LEVER'

KRUID: STINKENDE GOUWE

RECEPT: KRUIDIGE RAAPSTELENSOEP

DEZE WEEK IN MIJN WINKELTJE



•Goed voor je lever

Heb je weleens stil gestaan bij je lever? Dit ontzettend belangrijke orgaan is met zijn ongeveer anderhalve kilo het grootste vitale orgaan in je lichaam. Het is dé plek waar afvalverwerking plaatsvindt, maar daarnaast doet de lever nog veel meer. De lever speelt een rol bij wel 600 verschillende chemische processen. Zonder lever kun je dan ook niet. Goed om even bij de lever stil te staan en hem misschien wat vaker te vertroetelen.

De belangrijkste leverfuncties op een rij:

- Verwerking en afvoer van afvalstoffen (uit o.a. het milieu, medicijnen, alcohol, kunstmatige E-nummers)
- in balans houden van normale concentratie glucose in het bloed (koolhydraatstofwisseling)
- afbreken, omzetten, opbouwen en uitscheiden van eiwitten (eiwitstofwisseling)
- opslaan en verwerken van vetten en in vetoplosbare vitaminen (A, D, E en K) (vetstofwisseling)
- productie en opslag van energie en brandstoffen
- productie van gal
- productie van stollingsfactoren zodat je bloed niet te dik of te dun is
- aanmaak en verwerking van hormonen, zoals IGF-1 en omzetting schildklierhormoon T3
- het uitscheiden van enzymen
- opslag ijzer, B12, carnitine
- het goed laten verlopen van de methylering

Hoe merk je dat je lever het zwaar heeft?

Met een bloedonderzoek wordt niet altijd duidelijk dat je lever overbelast is. Toch kun je aan allerlei klachten merken dat je lever extra ondersteuning nodig heeft. Dit zijn een aantal van die klachten: hoofdpijn of migraine, misselijkheid, slecht alcohol verdragen, branderige ogen, plakkerige ontlasting, (chronische) vermoeidheid en goed inslapen, maar tussen 1 en 3 uur 's nachts weer wakker worden.

Herken je bij jezelf een flink aantal klachten? Ondersteun dan je lever met onderstaande tips.

Wat kun je doen om je lever te ondersteunen?

- Beperk of stop de aanvoer van gifstoffen als alcohol, sigarettenrook, kunstmatige E-nummers en bestrijdingsmiddelen
- Beperk of stop het (veelvuldig) gebruik van paracetamol, NSAID's zoals diclofenac en ibuprofen. Kijk goed naar je medicijngebruik. Staan er bijwerkingen op de bijsluiter die wijzen op een negatief effect op de lever? Bespreek dit eventueel met je behandelend arts.
- Kies voor verse producten, het liefst biologisch, deze bevatten geen kunstmatige kleur-, geur- en smaakstoffen en geen conserveermiddelen.
- Beperk het gebruik van koffie, zwarte en groene thee (vanwege de theïne), en cacao
- Vermijd bakken, braden, roosteren en frituren. Bij deze manier van bereiden komen een aantal schadelijke stoffen vrij (vrije radicalen, Poly Aromatische Koolwaterstoffen (PAK's) en formaldehyde) die belastend zijn voor de lever.
- Gebruik bittere groenten en fruit zoals uien, knoflook, citrusvruchten, diverse koolsoorten, andijvie en witlof. De bitterstoffen in deze voeding activeren de afgifte van gal in de darmen. Ook belangrijk voor een goede stoelgang.
- Gebruik kruiden die goed zijn voor je lever: mariadistel, paardenbloem, stinkende gouwe (zie uitgelicht), artisjok, kurkuma (geelwortel), zwarte peper en gember. Geen kruid maar wel goed voor je lever: shiitake champignons.
- Zorg voor voldoende rust en slaap, dan heeft je lever de tijd om te herstellen.

Raadpleeg bij klachten altijd je huisarts.



KRUID VAN DE WEEK: STINKENDE GOUWE

Dit kruid heb je vast weleens zien staan met zijn gele bloempjes. Misschien wel in je tuin en anders als je deze week komt kijk dan goed om je heen want bij mij in de tuin staat hij zeker! Het groeit tussen stoeptegels, onder heggen en langs muren. Vaak op onmogelijke plekken. Dat komt omdat de mieren er dol op zijn en het zaad naar hun holletjes slepen - vandaar dat dit kruid de bijnaam mierenbrood heeft.

Ik vind het niet erg stinken, maar als je de stengel afbreekt dan zie je waarom het Gouwe heet: er komt een geel-goudachtig melksap uit. Als je een tijdje met dit sap een wrat aanstipt, dan is de kans groot dat hij verdwijnt. Dit bittere sap stimuleert de galproductie en is goed voor de lever. Onder andere in te zetten bij de ziekte van Pfeiffer, bij obstipatie en een trage lever. Het kan in een homeopathische verdunning worden gebruikt en van de hele bloeiende plant wordt wrattenzalf gemaakt. Vanwege de bittere smaak kun je van Stinkende Gouwe geen thee zetten.

Raapstelensoep met kikkererwten & ras-el-hanout

4 personen | 35 minuten | vega | lunch of voorgerecht |

2 flinke wortelen
3 el olijfolie
3/4 el ras-el-hanout
240 g kikkererwten, uit blik
1 ui
1 teen knoflook
2 cm verse gemberwortel
7,5 dl groentebouillon
2 à 3 bosjes verse raapstelen
zeezout en versgemalen zwarte peper
Griekse of Turkse yoghurt voor erbij

Verwarm de oven voor op 220 graden. Maak de wortelen schoon en snijd in dunne reepjes. Meng de helft van de wortelen met 1 eetlepel olijfolie, ras-al-hanout en een flinke mespunt zout. Verdeel dit over een met bakpapier beklede bakplaat. Zet de bakplaat ongeveer 15 minuten in de oven, roer dan de helft van de kikkererwten erdoor en rooster alles nog 10 minuten tot de wortelen beetgaar zijn.

Pel en snipper intussen de ui en knoflook. Schil de gemberwortel en snijd fijn. Doe de ui, knoflook en gember in een grote pan. Verwarm de rest van de olijfolie en bak ui, knoflook en gember 5 minuten op halfhoog vuur tot de ui gaar en goudbruin is. Voeg de overgebleven wortelen en kikkererwten met bouillon en raapstelen toe. Roer alles door elkaar en breng het aan de kook. Laat de soep ongeveer 5 minuten koken.

Pureer de soep met een staafmixer. Breng op smaak met zeezout en versgemalen zwarte peper. Schep de soep in vier borden voeg aan elk bord soep een schep van het wortelkikkererwtenmengsel toe. Geef er Griekse yoghurt bij.



Deze week in mijn winkeltje



LEKKER & MOOI
Bloementhee

Deze week ga ik weer de keuken in en maak ik:

Wortelcake – koemelkvrij en anders gezoet	€ 2,25 per plak
Vijgenchocoladebonbon – koemelkvrij, glutenvrij –	zakjes van 2,00 en van 4,00
Crunchy chocoladebrokken - koemelk & notenvrij -	zakje 3,40
Biologische olijfolie uit Italië	8,95 per fles + 1,50 statiegeld
Vloeibare bouillonblokjes groenten of kippen van de Kleinste soepfabriek	2,49 per potje
Diverse glutenvrije producten	Diverse prijzen
Biologische koffie van Kovi koffiebranders (gemalen en hele bonen)	6,95 per 250 gram
Diverse geneeskrachtige kruidentheeeën (voor darmen, lever, nieren, huid, weerstand)	2,40 per zakje
Oreganozalf met tea tree (bij steelwratjes, huidschilder)	4,20 per potje (vers van de pers)
Brandnetelzalf (bij jeuk, eczeem, wondjes, eeltvergroei)	4,20 per potje (nieuwe voorraad)
Smeewortelzalf (bij kneuzingen en gewrichtspijn)	4,20 per potje
Tincturen	8,50 per flesje
Diverse kwaliteitssupplementen	Diverse prijzen

Prachtige kruidenboeken en mooie cadeaukruidenkaarten van Groenvitaal - diverse prijzen

Diverse verzorgingsproducten van Lianne. Onder andere een nieuwe parfumspray. Er is een tester, dus je kunt ruiken of je hem lekker vindt.

Zuurdesembrood van Julia - van 't Desemhuis

Bestellen werkt als volgt:

Wil je ook Julia's brood bestellen? Geef dan je bestelling voor dinsdag 18 uur per mail of app aan mij door (06 40900271). Ik geef de bestellingen dan weer aan haar door. Je kunt je brood dan op donderdagmiddag bij Hof van Groen ophalen.

Welke broden heeft Julia?

·Zuurdesem volkorentarwebbrood/Drieuizer, groot (VEGAN)	€	4,50
·Zuurdesem brood met sesam, honing en tahin, groot	€	4,50
·100% roggebrood met gedroogde pruimen, klein (VEGAN)	€	4,00
·Roggetarwebbrood met pitten, klein (VEGAN)	€	3,50
Terug in het assortiment: Kaneelbroodjes		1,50 per stuk (bij totale afname van 12)

Kom je alleen brood halen? Neem dan gepast geld mee dan kun je het geld in het groene trommeltje doen en het brood meenemen. Op de broodzak staat je naam.

Betaling

De betaling kan per pin, tikkie of contant. Als het niet te lastig is, heb ik de betaling bij voorkeur contant (vanwege besparing pinkosten). De betaling van de groenten van de Duintuin en Hof van Groen kan dan in één keer, anders wordt het gesplitst en vinden er twee transacties plaats.

Is trouwens geen probleem, dus voel je niet verplicht.

Biologische groenten

Je kunt nog tot dinsdagavond 21 uur je groenten en fruit op www.duintuin.eu bestellen. Daar vind je het bestelformulier.