

HOF VAN GROEN

Nieuwsflits



Komkommertijd

Het is komkommertijd. Dé maand dat vroeger de komkommers werden geoogst. Groentetelers hebben het druk met het oogsten van al dat moois, maar het is een rustige tijd voor veel andere beroepsgroepen. Ik vond een leuk artikel over de betekenis en het ontstaan van het begrip komkommertijd - want dit begrip bestaat al heel lang en ook in andere landen. Bij komkommertijd hoort natuurlijk een receptje met komkommer - dat vind je ook als extraatje in deze nieuwsflits.



Het is ook een beetje komkommertijd bij Hof van Groen. Alhoewel het nog steeds gezellig druk is, worden er op donderdag een stuk minder kratten geleverd. Goed teken, want dan zijn jullie lekker op vakantie.

Waar ik ook blij van werd is dat een aantal van jullie soeptomaten hadden besteld om het recept van de tomatensoep uit de nieuwsbrief te maken. Vandaag ontving ik nog van Ada een appje dat ze het zo lekker vond. Zó leuk!

In Frankrijk zag ik tijdens mijn vakantie heel veel rivieren droog staan (naar om te zien) en er is ook in Nederland een watertekort. Omdat jullie - HvG-klanten - bewust in het leven staan, besteed ik vandaag in de nieuwsflits aandacht aan hoe je zelf water kunt besparen.

Warme groet,

Anne Marie

IN DIT NUMMER

KOMKOMMERTIJD

DRINKWATER, HET GOUD VAN DE TOEKOMST?

HONING & HOOIKOORTS

RECEPT: INGELEGDE, GEPEKELDE KOMKOMMER

DEZE WEEK IN MIJN WINKELTJE



Drinkwater, het goud van de toekomst?

Realiseer je je wel eens hoe bijzonder het eigenlijk is dat er gewoon drinkwater uit de kraan komt? Dat je de wc met drinkwater doorspoelt en dat je onbeperkt kunt douchen? Tot een paar jaar terug stond ik daar niet bij stil. Dat is nu wel anders. Zeker toen ik las dat we 1,5 miljoen liter water per persoon per jaar gebruiken in Nederland. ANDERHALF MILJOEN LITER!! Dat is zo ontzettend veel. Daar moet je op kunnen bezuinigen, lijkt mij. Zeker omdat 85% van het watergebruik is toe te schrijven aan de voedselindustrie en dan met name aan de productie van dierlijke producten (46%), daarna volgen de oliegewassen, koffie, thee, cacao en granen en bier. Minder of geen vlees eten helpt dus al enorm.

Watertekort

Er is dus een watertekort in Nederland: er verdampt meer water dan dat er neerslag valt. Dat gebeurt vaker in de zomer, maar nu is het ernstiger. Waarom is dat eigenlijk erg?

- omdat er water nodig is om te zorgen dat ons land niet verzilt
- omdat de bodem (het veen) dan te droog wordt waardoor de bodem kan dalen en het
- omdat de landbouw afhankelijk is van water
- omdat de rivieren zo laag staan dat de scheepvaart er niet meer doorheen kan

De klimaatverandering is een belangrijke oorzaak van waterschaarste. Als de aarde verder blijft opwarmen dan is de verwachting dat er vanaf 2030 ook problemen zijn om voldoende drinkwater te leveren. De prijs van drinkwater zal stijgen en er zullen nieuwe manieren gevonden moeten worden om water te hergebruiken.

Zie hier een informatief filmpje over nieuwe ontwikkelingen:



Hoe kun je minder water gebruiken?

Het is nooit te vroeg om zuiniger met water om te gaan. Maak er een sport van. Hoe?

- Eet minder vlees en meer groenten en fruit. Dat scheelt al zo'n 1500 liter per persoon per jaar
- Eet voornamelijk biologisch. De foodprint van biologische producten is zo'n 20% lager dan van gangbare producten
- Eet lokaal. Dan draag je minder bij aan de waterschaarste in een ander land.
- Kies voor wild gevangen vis. Deze heeft geen foodprint anders dan de gekweekte vis
- Douche minder vaak en/of korter
- Het doorspoelen van de wc kost gemiddeld 10 liter per keer. Gebruik de spaarknop of gebruik regenwater
- Besproei in de tuin alleen de planten die het echt nodig hebben en doe dat niet te vaak en in de ochtend zodat het water niet meteen verdampt
- Vang regenwater op en gebruik dat voor de tuin of om de wc mee door te spoelen
- Laat de kraan niet onnodig lopen
- Laat de wasmachine en afwasmachine niet halfvol draaien
- Vergroen je tuin. Haal de stenen eruit zodat het water dat er valt de bodem kan bereiken. Plant bomen daardoor daalt de temperatuur en verdampt er minder water
- Je kunt best nog even wachten met het wassen van je auto ;-)



Er is weer honing

Pieter, de lokale imker, heeft weer net geslagen voorjaarshoning gebracht.

Niet alleen heel erg lekker, maar ook heel goed voor je gezondheid. Zeker als je last hebt van hooikoorts. Neem dan elke ochtend een lepeltje. De honing bevat een kleine hoeveelheid pollen, dezelfde pollen als die jouw hooikoorts veroorzaken. Door de honing te gebruiken bouw je weerstand op tegen deze pollen. Hoe mooi is dat?!

Per pot 5,95

Ik heb nog 9 potten en dan is de voorraad zowel bij mij als bij Pieter op.

Ingelegde gepekelde komkommer

1 pot van 1/2 liter | 10 minuten + 3 dagen | bijgerecht

Deze gefermenteerde komkommers zijn lekker als bijgerecht. Je maakt het in een handomdraai, maar je moet de komkommers wel een dag of drie rust geven zodat de smaken kunnen intrekken. Door het fermentatieproces bevatten deze komkommers bacteriën die goed zijn voor je darmen.

- 1 komkommer
- 1 teen knoflook
- 1 kurkumawortel
- handje verse dille
- 1 tl zwarte peperkorrels
- 1 tl mosterdzaad
- 1 tl venkelzaad
- 1/2 el Keltisch zeezout
- 1/2 liter water

Was de komkommer en snijd in plakjes of in repen (net wat je leuk vindt). Doe ze in een gesteriliseerde weckpot. Pel de knoflook en snijd in de lengte doormidden. Schil de kurkuma en snijd fijn. Voeg knoflook, kurkuma, dille, zaden en specerijen toe.

Los het zout op in het water en roer tot het is opgelost. Giet het bij de komkommer tot de komkommer helemaal bedekt is, maar houd 2,5 centimeter onder de rand vrij. Doe de deksel op de pot, maar sluit hem niet af. Laat de pot drie dagen bij kamertemperatuur staan. Is de smaak dan nog niet krachtig genoeg, laat de pot dan nog wat langer staan. Bewaar anders met afgesloten deksel in de koelkast. De gepekelde komkommer is afgesloten maximaal 1 maand houdbaar.



Deze week in mijn winkeltje



Nog geen
BROOD
deze week

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

Bananencake – koemelkvrij en anders gezoet

€ 2,25 per plak

Crunchy chocoladebrokken - koemelk & notenvrij -

zakje 3,40

Honing van lokale imker

5,95 per pot

Biologische olijfolie uit Italië (nog maar 4 flessen)

8,95 per fles + 1,50 statiegeld

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, huidschimmel)

4,20 per potje (vers van de pers)

Brandnetelzalf (bij jeuk, eczeem, wondjes, eeltovergroei)

4,20 per potje (nieuwe voorraad)

Smeerwortelzalf (bij kneuzingen en gewrichtspijn)

4,20 per potje

Equisetum tinctuur (Heermoes)

8,50 per flesje

Insectenweg-olie (verdrijft wespen, muggen, teken, vliegen)

5,95 per flesje

Diverse verzorgingsproducten van Lianne - diverse prijzen.

Biologische bloemen van Petra - diverse prijzen (rond de 7,50)

Zuurdesembrood van Julia - van 't Desemhuis

LET OP: JULIA IS NOG TOT 15/8 OP VAKANTIE. DE EERST VOLGENDE KEER DAT ZE WEER BAKT IS 18/8. DAN BESTELLEN VOOR DINSDAGAVOND 16 AUGUSTUS OM 18 UUR.

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/Driehuizer, groot (VEGAN)	€	4,75
·Zuurdesem brood met sesam, honing en tahin, groot	€	4,75
·Zuurdesem speltbrood (met roggestarter), groot	€	5,00 (alleen als er meer dan 4 broden besteld zijn)
·100% roggebrood met gedroogde pruimen, klein (VEGAN)	€	4,50
·Roggetarwebbrood met pitten, klein (VEGAN)	€	3,75
Terug in het assortiment: Kaneelbroodjes		1,75 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.