

HOF VAN GROEN

Nieuwsflits



WELKOM



Lieve mensen,

Jullie hebben het misschien al gezien, maar afgelopen vrijdag viel het programmaboekje van het dorpsfeest op de mat met daarin het stukje over Hof van Groen. Zo leuk!

Ik heb al leuke reacties gehad en ook al een paar mailtjes van nieuwe mensen die aangaven dat ze groenten hadden besteld en ook graag brood wilden bestellen. Natuurlijk kan dat! Jullie zijn donderdag meer dan welkom!

Je ziet aan de voorkant van het huis het spandoek (zie foto hierboven) en als je dan de bordjes naar achter volgt dan zit je helemaal goed. Hopelijk is er donderdagmiddag een lekker zonnetje zodat jullie even in de boomgaard kunnen neerploffen als jullie tijd hebben!

De vakantietijd begint al op te schieten en ook ik stap weer in mijn camperbusje voor nieuwe avonturen.

Donderdag 7 juli is Yvonne er om mij te vervangen.

Donderdag 14 en 21 juli kunnen jullie gewoon bestellen want dan brengt André van de Duintuin de krat gewoon bij jullie thuis.

liefs en tot donderdag!

Anne Marie

IN DIT NUMMER

WELKOM

IMPRESSIE BROODPROEVRIJ

UITGELICHT

DEZE WEEK IN MIJN WINKELTJE

IMPRESSIE BROODPROEVERIJ DESEMHUIS



Het zal jullie niet ontgaan zijn dat er afgelopen donderdag - op die zonovergoten dag - een broodproeverij van Julia van het Desemhuis was. Achter in de boomgaard stond Julia onder twee parasols met haar broden. Jullie gingen allemaal wel even naar haar toe om te proeven en meer te horen over hoe zij in haar omgebouwde schuur die overheerlijke biologische zuurdesem broden bakt. Aan het eind van de middag was ze nog net niet helemaal uitverkocht, maar ze had dan ook veel extra broden gebakken die dag.

Julia heeft vanwege de gestegen prijzen van de meelproducten wel de prijzen iets moeten verhogen, maar in vergelijking met andere microbakkerijtjes is zij nog steeds erg goedkoop. In het goed bakken van broden gaat enorm veel tijd zitten. Er moet gemengd en gekneet worden en de broden moeten rijzen. Lang rijzen. Omdat de broden van Julia de tijd krijgen om te rijzen zijn ze veel beter te verteren en hebben zelfs mensen die overgevoelig zijn voor tarwe er meestal geen last van.

Zowel Julia als ik vonden de broodproeverij voor herhaling vatbaar, dus wie weet komt er nog één in het najaar.



BIOLOGISCHE BLOEMEN

Afgelopen donderdag had Petra voor het eerst een aantal biologische bloemen bij Hof van groen neer gezet. Hebben jullie ze zien staan op de tafel met het bloemenwater?

Elly heeft een mooi bosje gekocht en ik heb een aantal dagen kunnen genieten van een prachtig bosje lathyrus.

Donderdag brengt Petra weer een paar bosjes. Wie weet is er wat voor je bij.

VAKANTIE

Wij gaan er bijna weer vandoor met ons camperbusje. We gaan de bergen (de Dolomieten) in én...we gaan op bezoek bij Cor en Tineke die de olijfolie leveren voor Hof van Groen. Ik verheug me er op om hun olijvenboomgaard te bewonderen. Ik zal foto's maken en jullie er alles over vertellen.

Ik ben van 4 tot 25 juli op vakantie, maar op donderdag 7 juli vervangt Yvonne mij weer - de schat! Dus dan kunnen jullie gewoon langskomen. Donderdag 14 en donderdag 21 juli kunnen jullie ook gewoon bestellen want dan zal de Duintuin jullie bestelling aan huis afleveren. Wat een service hè?!

Dus:

Donderdag 30 juni ben ik er

Donderdag 7 juli is Yvonne er

Donderdag 14 en 21 juli worden de groenten bij jullie thuis afgeleverd.

Mocht ik jullie niet meer zien dan wens ik jullie een hele mooie vakantie! xxx



UITGELICHT

MUGGEN/TEKENOLIE

De muggen/tekenolie die ik vorig jaar ook al eens had gemaakt is weer op voorraad. Het is helemaal op natuurlijke basis zodat er geen chemische stoffen in je systeem komen.

De muggenolie is op basis van walnootolie en bevat meerdere etherische oliën waardoor muggen en teken op afstand blijven. Een must have voor de zomer.

Wil je een flesje of een roller? Laat het me weten dan zet ik er één voor je apart.

De prijs per roller is 4,50 euro

De prijs per flesje van 50 ml is 5,95 euro



NATUURLIJKE ZONNEBRAND



Er is veel te doen om zonnebrandcrème. Er zijn mensen die faliekant op tegen zijn vanwege de chemische stoffen die mogelijk kankerverwekkend zijn en de voorstanders van zonnebrandcrème smeren er juist flink op los omdat niet smeren het risico op huidkanker vergroot. Juglen Zwaan schreef er een artikel over. Scan deze QR-code als je het wil lezen:

Misschien wel de beste oplossing is om zonnebrand te kopen die op natuurlijke basis is. Deze heb ik sinds vorige week in mijn winkeltje. Bekijk het eens. Misschien is het wat voor je.



Ik heb ze met de BEAT THE MICRO BEAD app gescand en ze zijn microplasticvrij.

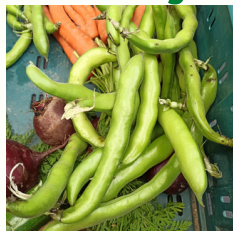
PASTA VAN VEZELS

Ken je de pasta van Konjacplant al? Gemaakt van de wortel (in de vorm van een knol) van de konjacplant. De knol bestaat uit water en glucomannanvezels. Deze oplosbare vezels (prebiotica) zijn een waar feestje voor je darmflora. De goede bacteriën smullen ervan waardoor je darmflora gezonder wordt. Die konjacknol bevat buiten de vezels geen noemenswaardige voedingsstoffen: geen vetten, eiwitten en nauwelijks koolhydraten. Daarom bevat het ook nauwelijks calorieën en past het goed in een koolhydraatbeperkt voedingspatroon. Belangrijk dat je er wel een rijkgepulverde saus met veel groenten aan toevoegt om zo je vitaminen en mineralen binnen te krijgen. De pasta is al gaar, dus hup de saus erop en eten maar.

Van de konjacknol zijn er ook noodles.



Deze week in mijn winkeltje



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

Pastinaakcake – koemelkvrij en anders gezoet	€ 2,25 per plak
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, huidschimmel)	4,20 per potje (vers van de pers)
Brandnetelzalf (bij jeuk, eczeem, wondjes, eeltvergroei)	4,20 per potje (nieuwe voorraad)
Smeerwortelzalf (bij kneuzingen en gewrichtspijn)	4,20 per potje
Tincturen	8,50 per flesje
Diverse kwaliteitssupplementen	Diverse prijzen
Nieuw: Zonnebrand, zonder zoi - factor 30	Diverse prijzen
Nieuw: Muggen/tekenolie - houdt muggen en teken op afstand	5,95 per flesje

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

Vanwege de prijsstijging van het graan heeft Julia de prijzen een klein beetje verhoogd. Zie de prijslijst.

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
·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.

Biologische groenten

Je kunt nog tot dinsdagavond 21 uur je groenten en fruit op www.duintuin.eu bestellen. Daar vind je het bestelformulier of scan deze QR-code:



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.