



Ut rooie bietje

Biologische Tuinderij

NIEUWS VAN HET LAND

Mei, 2016

PAKKETINHOUD

WEEK 19

- bleekselderij
- Spinazie
- aubergine
- bosbiet
- alfalfa

MEIBLOEMPJES

De zon staat hoog aan de hemel en de sfeer zit er lekker in: het is eindelijk echt lente! Uiteraard betekent dat heel veel werk en we zijn allemaal goed bezig om de tuinderij spik en pan te krijgen.

De gewassen in de tunnels worden verruild voor de komkommers en tomaten, die staan te popelen om hun vaste plekje te krijgen! We hebben dit jaar extra veel tomaten gezaaid zodat we die ook kunnen verkopen als plant. Nu te koop in de winkel dus!





In mei leggen alle vogels een ei (en een hoop stront)...



PRACHTPAKKET

We hadden in week 17 al een fantastisch recept met geroosterde biet dus dat laten we zo, er zit namelijk prachtige verse bosbiet in het pakket! En zoals jullie kunnen lezen zit er wederom spinazie in deze week. Uiteraard doen we ons best om zoveel mogelijk afwisseling in het pakket te brengen maar door de warmte dreigt de spinazie te gaan schieten en weggooid is zonde! Daarom een spinazierecept om jullie culinaire fantasie wat te prikkelen... Het is een smoothie, gebaseerd op een recept van ons eigen eetcafé De Bron!



SPINAZIE SMOOTHIE

Basisrecept voor 4 porties:

- 300 gr verse spinazie
- 4 bananen
- 1 appel
- 1 peer
- Stuk gember van 3 cm, geraspt

Bereidingswijze:

Was de spinazie en stop in de blender. Voeg de banaan, yoghurt, appel en peer en de geraspte gember eraan toe. Goed mixen! Verdeel de groene smoothie over vier grote glazen. Om er een zomerse twist aan te geven kan je de bananen of de yoghurt eerst in d vriezer stoppen, een heerlijke koele smoothie!



Contact opnemen

Biologische tuinderij Ut Rooie Bietje
Koningshoeven 62
5018 AB Tilburg

Winkel open op donderdag van 11:00 –
16:00 uur, vrijdag van 9:30 – 16:30 uur
en zaterdag van 10.00-13.00u

T 013 543 14 39

Utrooiebietje@smo-traverse.nl

www.utrooiebietje.nl