bioboerderij 't Ambrozijn

nieuwsbrief 21 april '23

hoi iedereen

Waarom zouden jullie nu eigenlijk kiezen voor onze groenten? Duizenden reden, maar ik geef er eentje van hieronder.

Korte keten is wanneer je voeding geen eindeloze reeks aan tussenschakels passeert. Onze groenten komen via de kortste weg van bij de boer recht op je bord. De globalistische en grootschalige voedselproductie heeft vandaag een grote invloed op de natuur; het klimaat en het milieu. Het vervoeren van voedsel zorgt voor 5-6% van de wereldwijde uitstoot van broeikasgassen. Door rechtstreeks bij de boer aan te kopen, kan ook jij je steentje bijdragen.Het verwerken en verpakken laat de voedselindstrie toe om de rekken van supermarkten te vullen met honderden verschillende producten, formaten en merken. Ook dit genereert een enorme hoeveelheid broeikasgassen. Zo, ik probeer af en toe jullie te herinneren waarom jullie zo goed bezig zijn!

De laatste tijd veel losse slagewasjes. Mijn zus liet deze gewoonweg in het papieren zakje zitten en zo de koelkast in. Toen ik enkele dagen later in haar koelkast keek: verlebte boel. Ik was verbrouwereerd! En zij tegen mij: je groenten verlebben wel snel hoor. Ja wadde! We verpakken liever niet in plastic dus.... Bladgewassen zoals sla, rucola, raapsteel, mosterdblad, veldsla, postelein, kervel, peterselie, snijsla,...kan je best in de pompsteen een koud badje laten nemen. Als ze 10 minuutjes ijskoud water opzuigen herleven ze terug. Daarna kunnen ze nog lang bewaren in een afgesloten doos of in een natte handdoek gewikkeld. Ik ging er van uit dat iedereen dit wel wist, maar zelfs mijn bloedeigen zus wist dit niet! Ow my god!

Het is dé moment van rabarber hier op het veld. De asperges zijn ook zo'n voorjaarsgroente, maar ze bougeren niet met die temperaturen. Beterschap is in zicht. Rabarber is absoluut niet alleen in desserts te verwerken. Ook klaargemaakt zoals appelmoes is het heerlijk bij de warme maaltijd. Ik geef toe dat je voor de kindjes best wat zoets toevoegd, suiker gelijk of dat ze zeggen...

Ja wadde, er komen in juni enkele leuke evenementjes aan hier op 't Ambrozijn. Komt dat zien komt dat zien!

Op zondag 4 juni doen we mee aan de Velt open tuindagen. Op zondagnamiddag ben je welkom tussen 13u en 17u Op het programma 2 rondleidingen. 1 algemenere rondleiding, 1 rondleiding gericht het leven in de grond en op ons veld. Welkom. Meer info volgt nog.

Op zondag 11 juni kan je om 15u naar een uniek klassiek concert komen luisteren op het veld.

Van een feërieke sfeer gesproken zo tussen de groenten. Zie hier onze professionele promotekst...

Muziek en voedsel brengen ons tot de bron van ons bestaan. Elk op hun eigen manier prikkelen ze onze zintuigen en dringen door tot het diepste van ons wezen. Op zondag 11 juni om 15u verenigen we klank en aarde op de bioboerderij 't Ambrozijn. Violisten Katerina Nekhaichuk en Anoush Terterian brengen een divers programma met klassieke muziek van onder andere Mozart, Elgar en Shostakovich. Kom samen met ons meegenieten. Kaarten zijn 18 euro p.p. Binnenkort te koop op onze website!

groetjes Indy, Gino, Andrii en Christel

recepten uit libelle lekker

Citroenkip met krieltjes en rabarbersaus

- Voor de marinade

- balsamicocrème100 ml
- barbecuesaus70 ml
- knoflook2 teentjes
- rabarber (geschild, maar bewaar de schillen)2 stengels
- ahornsiroop120 ml
- citroensap2 el
- peper en zout

- Voor de kip

- kipfilets4
- citroen1
- citroen (in plakjes)1
- zilveruien (verse, gepeld)150 g
- krielaardappeltjes (gehalveerd)200 g
- dragon (enkele takjes)

bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200°C. Maak de marinade. Snij de schoongemaakte rabarber in stukken en doe ze samen met de barbecuesaus, balsamico en ahornsiroop in een blender. Mix glad en kruid met peper en zout.

2. Verhit een scheut olijfolie in een ovenbestendige pan. Leg er de kipfilets in en schenk er de marinade bij. Pers er de citroen boven uit. Breng aan de kook en zet dan het vuur uit.

Draai de kipfilets om en leg er de plakjes citroen op. Voeg de uitjes en patatjes toe en druppel er wat olijfolie over. Kruid met peper en zout. Zet de pan 30 minuten in de oven.

3.

Kruid ondertussen de rabarberschil met peper en zout en hussel met een scheutje olijfolie. Leg de schil op een met bakpapier beklede bakplaat. Zet 15 minuten mee in de oven. Schep ze halverwege om. Haal de kip uit de oven en werk af met de krokante rabarberschil en de dragon.

Salade met oude geitenkaas en rabarber-honingvinaigrette

- geitenkaas (oude, in blokjes gesneden)50 g
- sla1 krop
- rabarber (± 2 stengels, in stukjes)150 g
- tuinkers1 bakje
- honing1 el
- witte wijnazijn2 el
- amandelschilfer (geroosterd)20 g
- zonnebloemolie100 ml
- zout

bereiding

Voor de rabarbervinaigrette: breng een laagje water aan de kook in een kleine steelpan en leg de rabarber erin. Kook deze 10 minuten zachtjes en laat goed uitlekken in een vergiet.

1.

Doe de olie, honing, azijn, een flinke snuf zout en bijna alle rabarber in een blender en laat in 2 minuten goed dik worden.

2.

Verwijder de buitenste, lelijke bladeren van de sla, was de rest van de bladeren en slinger goed droog in de slacentrifuge of in een schone theedoek.

3.

Meng de sla met bijna alle dressing en verdeel hem over de borden. Bestrooi met amandelschaafsel, knip de tuinkers erboven en bestrooi met de geitenkaas en de rest van de dressing.

Inkooporganisaties
Groothandel
Supermarktketens
Lange keten
Voedselverwerkers
Supermarkt
Onze boeren
Consumenten
Korte Keten