

Het Groene Blaadje

jaargang 2, nummer 7

WWW.WILDERNISVLEES.NL

U kent onze Galloways en Koniks uit de Ooijpolder of Millingerwaard vast. Op dit moment hebben we dieren over en bieden we vleespakketten van jonge dieren aan.

De dieren hebben het mooiste leven dat een rund of paard zich kan wensen. Ze lopen het hele jaar buiten als wilde dieren en bepalen zelf hun kuddeverbanden. Tijdens hun leven dragen de dieren bij aan



de ontwikkeling van een rijke natuur. Hun mest vormt een rijke voedingsbodem voor tal van insecten omdat ze niet ontwormd worden en geen medicijnen nodig hebben.

Door het menu van honderden kruiden en grassen, het vele bewegen en de langzame groei heeft het vlees een stevige structuur, meer smaak en bevat het minder water. Het vlees wordt verwerkt tot 11 soorten pakketten vanaf 5 kilo. Een pakket

bestaat uit kleine diepgevroren 2-persoonsporties. Gemengd 10 kilo, € 11,75 per kilo. Gehakt € 9,00 per kilo.

Tijdelijk ook pakketten kalfvlees van kalveren van 8 maanden oud die niet naar een ander natuurgebied kunnen.

Het vlees kan afgehaald worden in het centrum van Nijmegen of bezorgd worden door Fietsdiensten.nl. Bestellen kan via de site. Tel. (024) 378 68 37.

- www.freenature.eu
- www.wildernisvlees.nl



100 % groene energie

SCHARRELVLEES

ZUIVER EN DIERVRIENDELIJK VLEES

In de ruime stal lekker in het stro of naar buiten in de frisse lucht. 100 % schoon zuiver plantaardig voer. Het gebruik van antibiotica, medicijnen of groeibevorderende stoffen is streng verboden. Streng controle van boer tot slager. Het resultaat is ouderwets, sappig, smaakvol vlees. Hiervan maken wij (h)eerlijke met goud bekroonde producten. Kijk voor de aanbiedingen op: www.scharrelvlees.nl

Wij zijn open:

Woensdag t/m vrijdag 8.30 - 18.00 uur
Zaterdag 8.30 - 15.30 uur

WIM COENEN

Scharrelvlees

Fransestraat 39 Nijmegen. 024 - 3220086
www.scharrelvlees.nl



de groene schilder

Duurzaam schilderwerk met milieuvriendelijke producten. 10 jaar garantie op schilderwerk met traditionele lijnolieverf. Leverancier van natuurverf. Voor meer info: ➤ www.aalwerk.nl of (06) 2901 7168.

Winterplezier

De winter ligt voor ons en, al weet je het nooit, meestal is het een kwestie van veel grijze dagen, wind en regen. Zoek dan gerust troost in lekker eten. Wintergroenten als ui, knolselderij, koolraap, prei, kool, peen, pastinaak, aardpeer en rode biet lenen zich uitstekend voor een oppepper in de vorm van soep, al dan niet aangevuld met linzen of bonen. Maak stampot, rodeuiencompote en puree van pastinaak; in de oven geroosterde groenten en frisse salades van veldsla, winterpostelein, bietjes, knolselderij en winterpeen. En de koning van de wintergroenten is – wat ons betreft – het spruitje. Gezond en jawel, je kunt er meer mee doen dan ze alleen koken en opdienen met een vleugje nootmuskaat (zie p. 4).

Het kerstdiner vraagt natuurlijk om iets bijzonders. Onze tip: maak een gelei van mispels, die je op tafel zet bij het gebraad of bij de kaas. En hopelijk is er dan nog wat over voor de dagen erna (p. 2).



Verder in dit nummer, in de serie *Groene Ondernemers*: gezond klussen en wonen volgens Atrium, een sympathieke woonwinkel waar alles, maar dan ook alles, duurzaam geproduceerd is én bijdraagt aan een aangenaam leefklimaat in je huis (p. 3).

WINTERGROENTEN

Soms krijg je in de winter het gevoel dat je alleen maar kool, kool en kool kunt eten. Maar zo treurig is het helemaal niet. Let om te beginnen op **veldsla** en **winterpostelein**. Veldsla heeft donkergroene blaadjes die fluweelzacht aanvoelen en is met alles te combineren waarmee je sla ook combineert: (geiten)kaas, noten, pitten, ui, ei, geraspte winterpeen enzovoort. De kleine ronde blaadjes van de winterpostelein zijn, met hun lange steeltjes, vrolijk om te zien en smaken heel fris. Ik eet winterpostelein liefst puur, met een lichte dressing, omdat de smaak veel teerder is dan die van veldsla.

Schorseneren vinden sommige mensen lastig om te schillen, omdat ze een plakkerige stof afgeven, maar met handschoenen aan is er niets aan de hand. Leg ze in water met citroensap om verkleuren te voorkomen, en kook ze ongeveer 10 minuten. Lekker met een simpel sausje van boter en versgehakte kruiden. Dan is er de gewone **ui**. Rooster hem in kwarten mee met andere groenten in de oven. Laat ringen van rode ui heel lang zachtjes bakken in een afgesloten pan, met wat bruine suiker en (balsamico)azijn. Er ontstaat dan een heerlijk zoet, intens smakend 'prutje', dat lekker is bij vlees en

vis, of bij oude kaas. Tot slot de **knolselderij**. Lekker als of in een salade: rasp zoveel als je nodig hebt en meng met een sausje van bijvoorbeeld wat mayonaise, citroensap, mosterd en peper en zout. Wat kleine blokjes appel erbij en je hebt een fris bijgerecht. Een eenvoudige soep maak je door 1 in blokjes gesneden knolselderij aan te bakken met wat ui en knoflook, en samen met 2 in blokjes gesneden aardappels een minuut of 20 in 1 liter groentebouillon te koken. Pureer met een staafmixer, proef en voeg eventueel nog smaakmakers als peper, zout, citroensap en/of wat room toe.

INHOUD

	<i>voorpagina</i>
Winterplezier	
Wintergroenten	<i>pagina 2</i>
Mispel	
Groene revolutie!	<i>pagina 3</i>
Hippe spruitjes	<i>pagina 4</i>
Een huis dat leeft — Atrium	<i>pagina 5</i>
Kleine wijnrichtlijn	
Eten op internet	

COLOFON

Het Groene Blaadje is een tweemaandelijks nieuwsbrief voor groene consumenten en ondernemers
Teksten & recepten: Anda Schippers, www.aardsegenoegeens.nl
Ontwerp & opmaak: T-fabriek (Jeroen Teeuwisse)
Druk: <BREED>
Bezorging en acquisitie: www.fietsdiensten.nl. Informatie: Jos Sluismans, 06 3001 4801, jos@fietsdiensten.nl.

MISPEL: VREEMD, MAAR LEKKER

Ja, de mispel. De vrucht met dat rare uiteinde, dat aan het achterwerk van een kat doet denken. En dan die associatie met rot. Mispels zijn alleen lekker als ze goed rijp zijn. Tijdens het rijpen wordt het vruchtvlees zacht, en dat doet aan rot denken. Vandaar.

De mispel heeft een lange geschiedenis. De Romeinen brachten hem mee uit Klein-Azië, waar hij al duizenden jaren geteeld werd. Mispelbomen werden in Europa vaak aangeplant in klooster- en kasteeltuinen, niet alleen omdat ze mooi waren en de vruchten lekker, maar ook omdat er bepaalde krachten aan toegeschreven werden, zoals een laxerende en urineafdrijvende werking.

De vruchten verschijnen rond oktober aan de boom en worden liefst pas na een paar lichte nachtvorsten geoogst. Je kunt ze rauw eten door ze open te scheuren en het vruchtvlees eruit te zuigen. De grote pitten spuug je uit.

Mispelgelei

Neem voor mispelgelei **1 kilo goed rijpe gewassen mispels**. Verwijder blaadjes en dergelijke. Leg de mispels in een pan met dikke bodem. Doe er



250 ml water bij. Voeg **2 in stukken gesneden limoenen** toe. Breng aan de kook en laat ongeveer 1 uur heel zacht pruttelen. Controleer regelmatig of de massa niet aancoekt. Niet roeren, want dan wordt de gelei troebel.

Giet de inhoud van de pan in een **geleizak, of een met kaasoed beklede zeef**, die boven een kom hangt. Laat het sap eruit druppelen (kan 8-12 uur duren). Meet het opgevangen sap en giet het in een pan. Laat even goed doorkoken en voeg **per 500 ml sap 250 g suiker** toe. Laat 15 minuten inkoken en schep af en toe het schuim eraf. Giet de gelei in **schone warme inmaakpotten**. Sluit af en laat omgekeerd afkoelen.

Lekker bij gebraden vlees, kazen en romige toetjes.

Mispels zijn onder andere verkrijgbaar bij de Historische Tuin in Lent, Griftdijk Noord 11, 323 24 18,

➤ www.historischetuinlent.nl.

**Kleine wijnrichtlijn**

Het kerstdiner. De een pakt enorm uit, de ander vindt dat het best wat minder mag. Maar uitbundig of sober, wijn hoort erbij. Er is heel veel wijn te koop en het is niet altijd zo makkelijk de goede te vinden. En 'de goede', dat is een wijn die je gasten lekker vinden en die past bij het eten dat je serveert. Een kleine richtlijn:

- * **bij een licht gerecht** (vis met kruidensaus) past een frisse witte wijn, bij een middelzwaar gerecht (kip met roomsaus) een stevige witte wijn en bij een zwaar gerecht (gebraad, eend met portsaus) een stevige rode wijn.
- * **vegetarisch diner?** Bij salades, lichte groentegerechten en gebakken tofu een frisse witte wijn; bij paddenstoelen, groentegerechten met kaas en gerechten met noten een lichte rode wijn; bij romige gerechten en gerookte tofu een stevige witte wijn en bij oosters gekruide gerechten een zachte witte wijn.
- * **kom je er helemaal niet uit**, neem dan een stevige rosé: dat is een flexibele wijn die goed past bij gerechten waarin veel verschillende smaken zitten (zoals salades en groenteschotels).
- * **de dessertwijn** moet zoeter zijn dan het dessert zelf. Bij vruch- tensalade hoeft dus geen zwaar-zoete wijn, maar bij ijs wel.

BIONADE®



Verfrissend anders!

Verkoop en bezorging door:

Fietsdiensten.nl

Meer info: ➤ www.fietsdiensten.nl.

DE GROENE REVOLUTIE!**Groene verrassingspakketten**

In de laatste week van november zijn de eerste verrassingspakketten afgeleverd bij de mensen die een bijdrage van € 250,00 hebben geleverd aan de Groene Revolutie.

De pakketten bestonden uit **verse geitenkaas in olie** van Het Achtereind te Herveld, **olijfolie** La Bio Idea, geboteld bij Het Achtereind te Herveld; 12 flesjes **Bionade** in de smaken vlierbessen, lychee, kruiden en gember-sinaasappel; een **pompoen** van Boer Koekoek en **fruit** van de Historische Tuin in Lent (2 kg kweeperen, 2 kg stoofperen Bredoderode, 2 kg stoofperen Gieser Wildeman en 2 kg appels Laxton's Superb).

Ook bijdragen aan de Groene Revolutie en volgend jaar zelf een verrassingspakket ontvangen? Kijk op ➤ www.fietsdiensten.nl.

REGELADVERTENTIES

Milieubewuste klusser: ➤ www.buurtklusser.nl.

Biologische markt Nijmegen: elke zaterdag op Kelfkensbos.

ETEN OP INTERNET

Het internet barst van de websites over eten en drinken, al dan niet groen en al dan niet betrouwbaar wat informatie betreft. Voor wie een paar aangename sites wil bekijken om van daaruit verder te surfen, hebben we een lijstje van verrassende, leerzame en/of gewoon leuke sites opgesteld.

➤ www.mergenmetz.nl

Veelzijdige site van Norbert Mergen en Marijke Metz, met allerlei 'groene' nieuwtjes, recepten met groenten & fruit, veel informatie over ecologisch (moes)tuinieren, duurzaam bouwen, een webwinkel(tje) én webdesign. Ook de links zijn de moeite waard om te bekijken.

➤ www.pietpaaltjens.nl

Site van (voormalig) restaurant Piet Paaltjens, met daarop gedichten over eten en drinken (wat bij voorkomende gelegenheden heel handig kan zijn) en culinaire citaten, naast recepten, columns en links naar uiteenlopende sites.

➤ www.foodtube.nl

YouTube, maar dan Nederlands en helemaal gewijd aan eten. Lekker om op rond te kijken en nieuwe dingen te ontdekken.

➤ www.spinazieacademie.nl

Voor liefhebbers van culinaire geschiedenis is er de Spinazieacademie van Lizet Kruyff. Op haar blog 'Mede-

delingen van land en tuinbouw' (de link ernaartoe staat op haar site) geeft ze informatie en recepten, vaak met historische inslag.

➤ www.denieuwetuin.be

Op zoek naar bijzondere, eetbare planten voor de tuin? *De nieuwe tuin* in België heeft een prachtig assortiment, ook voor minimoestuinen. Alles is via de strak vormgegeven website te bestellen.

➤ www.plantaardigheden.nl

Een ietwat onoverzichtelijke site over planten (en natuur) in heel brede zin. Leuk om op rond te kijken, maar ik zou de informatie over geneeskrachtige werkingen van bepaalde planten niet zonder meer voor waarheid aannemen.

➤ www.slowfood.nl

Dé site voor iedereen die geïnteresseerd is in 'lekker, puur en eerlijk eten', zoals Slow Food het zelf omschrijft. Er zijn verschillende afdelingen; de regio Arnhem heeft een eigen site: ➤ www.slowfoodrijnzoet.nl. Met informatie, activiteiten, adressen en een food blog.