



IN DEZE NIEUWSBRIEF

“Dirkies” met de Gieser Wildeman Stoofpeer

In plaats van alle dure en bijzondere superfood van afgelopen jaar, wordt er weer gekozen voor de bekende, alledaagse superfood. Denk bijvoorbeeld aan broccoli, spruitjes en spinazie.



Een echte allrounder: Gieser Wildeman stooferen

Veel mensen kennen de stoofpeer alleen als bijgerecht bij wild in het winterseizoen. En dat is jammer, want de stoofpeer is veelzijdig inzetbaar, in alle seizoenen. Stooferen zijn namelijk prima te verwerken in bijvoorbeeld cakes, taarten, maaltijdsalades en desserts. Daarnaast kunnen ze prima als groentevervanger dienen tijdens de hoofdmaaltijd.

Artikelnummer 5231



Spruiten: bitter in de mond maakt het hart gezond

Het is een oer-Hollandse groente, die alleen in de herfst- en de wintermaanden gegeten wordt. De groene kooltjes vormen in de donkere maanden van het jaar een prima bron voor vitamine C. Daarnaast zijn ze rijk aan B-vitaminen, foliumzuur, magnesium, kalium en vezels. Gewokt, gestampt of roergebakken met spruitjes kun je alle kanten op.

Artikelnummer 3365

Deze nieuwsbrief is een uitgave van: Miedema-AGF
Jan van Galenstraat 4, 1051 KM Amsterdam
Telefoon: 020 - 2050599, Fax 020 - 4275505
E-mail: info@miedema-agf.nl, www.miedema-agf.nl