



## IN DEZE NIEUWSBRIEF

---

### Verse Turkse Vijgen en Biologische Pompoen, Groene Asperges

---

**Seizoen groenten zijn niet altijd hetzelfde. De ene keer hebben we een koude, en de andere keer een warme zomer. Traditionele september groente: de oranje biologische pompoen.**



#### Verse Turkse Vijgen

Hoewel we ze tegenwoordig het hele jaar door kunnen krijgen, is het echte seizoen van juni/juli tot en met oktober en is de smaak dan toch echt op z'n best. De vijg is gezond door zijn hoge gehalte aan vezels, kalium, calcium, mangaan en vitamine B6. Eindeloos variëren kan met deze vrucht: vijgentaart, geroosterde vijgen met honing, jam, heerlijk bij geroosterde kip of gebraden rosbief, door salades of met kaas als dessert!



#### Oranje Biologische Pompoen

De biologische pompoen is een kleinere pompoensoort in zeer uiteenlopende vormen en kleuren. Het vruchtvlees is geel of oranje. Pompoen groeien in de zomer en worden in de nazomer en de herfst geoogst. Door de harde schil kun je pompoenen lang bewaren. Lekker in hartige taart, soep, risotto en Indiase curry gerechten.



#### Groene Asperges

Groene asperges hoef je niet te schillen, het houtachtige uiteinde breek je gemakkelijk af. De groene asperge is heerlijk in soepen, knapperig gekookt in salades en gestoofd met witte wijn of kokosmelk. Grillen, wokken en stomen, de groene asperge is net zo veelzijdig als zijn witte broer.

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](mailto:info@miedema-agf.nl), [www.miedema-agf.nl](http://www.miedema-agf.nl)