

# De MeanderAar



## Spitskool

Spitskool is een net wat sappigere en zachtere koolsoort dan de ronde koolvarianten. Spitskool leent zich voor vele verschillende kooktechnieken: koken, bakken, roerbakken of wokken, stomen, stoven en in de oven klaarmaken. Ook kun je er stampot van bereiden en kan het rauw gebruikt worden als de basis voor verscheidene salades. Bovendien is het een zeer gezonde groente, die bovendien vitamine C zit.

## Spitskoolstampot

Schil de aardappelen en snij ze in grove stukken. Kook ze in ruim water in 15-20 minuten gaar. Snij ondertussen de ui fijn en de spitskool in reepjes. Fruit de ui in een wokpan met wat olijfolie en voeg daarna de kool toe en bak deze 5 minuten mee. Wanneer de aardappelen zacht zijn, giet ze dan af en voeg wat boter, melk, en het kool-ui mengsel toe. Stamp dit alles goed door tot heerlijke stampot en voeg naar smaak peper, zout en andere kruiden toe.

### Ingrediënten

1 kg kruimige aardappelen  
1 spitskool  
1 ui  
melk  
boter  
peper  
zout  
olie

Optioneel:  
Rookworst/Spek  
noten  
kruiden  
mosterd

## Van het Land

Na regen komt zonneschijn.. Wat een zonneschijn en warmte! In de ochtend maar vroeg beginnen en in de middag een duik nemen of wat rustiger aan doen in de koeite van de schaduw van de bomen of binnen. En dan in de avond nog wat doen. Wortels en

snijbiet zijn deze week gewied.

Dammen op de Hogenenk onkruidvrij gemaakt. Gras klaver dat een aantal weken terug gezaaid is is mooi aan het kiemen. En dan oogsten we de eerste oerkomkommers en courgette en tuinbonen die deze week in het culi pakket zitten. Wat willen we nog meer ... Eigenlijk niet zoveel, wat kan de mens toch gelukkig zijn met een leven als dit.

## Ondertussen

Zit er op de Hogenenk een koppeltje Kieviten, een mooi gezicht. Zat er een ringslang op de tuinbonen die zich liet vallen en gelijk wegschoot en foetsie was. Maken we plannen voor het oogstfeest in september en vieren we dan gelijk dat er 70 jaar de landbouw is in Brummen hoe mooi is dat. Maakt de grasmaaier

weer overuren met Koen erop. Lijkt het wel of onze kippen niet zoveel last van de warmte ervaren; ze scharen gewoon lekker buiten rond. De Kippenschuur is het toch best warm, dan maar naar buiten. Die keuze hebben ze iedere dag terwijl veel andere dieren die keuze niet hebben. Dan baffen onze hennefjes toch maar weer, en dan hebben we het nog niet eens over de Bio voeding die ze krijgen.. Dat de eieren u mogen smaken.

**Deze week in het pakket:**  
**Groente van eigen teelt:**  
Spitskool, sla, in sommige pakketten kapucijners (paars), in sommige doperwtten (groen).  
Verder van het Korenblik bospeen en prei.  
**Culi-plus de groenten die hier boven zijn vermeld:**  
Eigen courgette en tuinbonen!  
Van eiders: komkommer, cherytomaten, witlof.  
**Fruitpakket:** Eigen gemengde bessen en verder bananen, appels en meloen.

