



WWW.DAVIDHAGUE.NL

DOOR DAVID HAGUE EN PATRICK HESSE

Dit jaar hebben we in 'Met je neus in de boter' een aantal fantastische locaties bezocht en verschillende verrukkelijke producten geproefd. Als er één organisatie onze dank verdient, dan is het wel de organisatie Landwinkel. Als u regelmatig onze stukjes volgt in deze krant, dan weet u dat De Ronde Venen een ongelooflijke plek is voor Bio-/ambachtelijke producten. Als u net zoals Patrick en ik graag uw koelkast vult met ambachtelijke, lokale lekkernijen, dan is dat de winkel waar u alles op dit gebied vindt: al deze producten kunt u kopen in de winkels van De Landwinkel-organisatie, die inmiddels door het hele land winkels heeft. Wat de meeste mensen niet weten, is dat deze organisatie inmiddels al tien jaar bestaat en zijn 'roots' heeft hier in De Ronde Venen.

Het concept van het netwerk van De Landwinkel is een coöperatie van producenten, die is ontstaan uit het samengaan van een aantal individuele winkels en de regionale samenwerkingsverbanden Boerderij Plus winkels, Vallei Landwinkels en Groene Hart Landwinkels. De regionale clusters zijn van cruciaal belang bij de verdere ontwikkeling van de coöperatie. Door de producten te delen en samen te werken is het voor een kleine boer makkelijker om zaken als distributie en marketing aan te pakken. Elke boer levert wat hij kan en krijgt de producten die hij zelf niet heeft aangevuld. Zo krijg je goed gevulde boerderijwinkels waar je niet alleen natuurlijke producten kunt kopen, maar bovendien een ouderwets vriendelijke service en productkennis ervaart, die moeilijk te vinden zijn in de stedelijke grote supermarkten.

Patrick en ik zijn daarom ook bijzonder vereerd dat we vandaag een bezoek brengen aan Landwinkel De Lindenhorst, gevestigd aan de Westzijde 17a in De Hoef. Deze fantastische locatie is een van de originele vier winkels die in 1998 de koppen bij elkaar stak om het concept van de Landwinkel, die in 2001 van start ging, te creëren. Anno 2010 zijn er ruim 80 winkels door het hele land, die 100% Nederlandse producten verkopen en een bron van kennis, lifestyle en handwerk vormen, die definitief een plaats hebben veroverd in de organische sector.



Dit is geen recept om gezond te eten, maar om gezond te leven. David heeft hiervoor 5 eenvoudige regels:

- Drink voor het ontbijt 2 grote glazen water.
- Gezond eten begint in de mond. Eet niet gehaast, maar neem de tijd en zorg ervoor dat je goed kauwt. Door de enzymen in het speeksel wordt het eten goed verteert. Te snel eten zorgt voor overbelasting van de spijsvertering, waardoor je sneller dik wordt.
- Zorg voor voldoende lichamelijke beweging. Het liefst 1 uur per dag.
- Eet niet te laat. Het spijsverteringsproces stopt na zonsondergang.
- Drink 2 grote glazen water voor het slapen.

Bessen of Bramen Smoothie

Nodig:

Halve peer (geschild)
70 gram blauwe bessen of bramen
125 ml sojamelk
125 ml yoghurt
1 theelepel zonnebloemzaad (ongezout)

Mix alles in de keukenmachine of blender en je hebt een heerlijk drankje vol vitamine C, E, A en kankerbestrijdende anti-oxidanten. Het zonnebloemzaad is bovendien goed voor de prostaat.



GEZOND LEVEN EN ETEN IN HET GROENE HART

Organisch	♥♥♥♥♥
Ambachtelijk	♥♥♥♥♥
Duurzaamheid	♥♥♥♥♥
Voedingswaarde	♥♥♥♥♥



Waar te koop?



Landwinkel De Lindenhorst

Westzijde 17 A
1426 AR De Hoef
Tel: (0297) 56 74 19
E-mail:
zuivelboerderijvdhorst@hetnet.nl

Openingstijden

Maandag t/m zaterdag van
10.00 - 17.00 uur

ROEKZ PARTYCENTRUM



Herenweg 53/55
3645 DG | Vinkeveen
Tel. 0294-234070
Mob. 06-50544674

ROEKZ.NL



Van
20 t/m 29
augustus

Vlindersweek! 3 gangenmenu €25,-

- ✓ Tortilla met dun gesneden tonijn en wasabimayonaise
- ✓ Baambrugs varken met grove mosterd, geroosterde aardappel, gepofte groenten en jus van lange peper
- Of
- Gebakken schol met remouladesaus, seizoensgroenten en dikke frites

- ✓ Taartje van pure chocolade en specerijen met bramen en vanille roomijs

Rijksstraatweg 189
3632 AC Loenen aan de Vecht
Tel: (0294) - 23 15 56
info@restaurantvlinders.nl

Bel voor reserveringen: (0294) - 23 15 56

www.restaurantvlinders.nl

Feesten en
partijen

Uniek terras

Nieuwe kaart

Brasserie de Waard



Onbeperkt mosselen en spare ribs

Bel om te reserveren:
0297-288508

Dorpsstraat 72 3648 AJ Wilnis
www.brasserieedewaard.nl