



# De WIMPSCHRANS HOEVE

MEI 2023

Hoe mooi sieren de  
koolzaadbloemen  
onze velden, de  
lekkere honing die  
we weldra kunnen  
oogsten.

**HET PRODUCT  
VAN DE MAAND IS...**

**KOOLZAAD**



**NIEUW!!** ... van Hof ter Vrijlegem

Koolzaadolie (flesje 37 cl) à 4.95 €

Koolzaaddressing (flesje 37 cl) à 4.95 €

Koolzaadtartaar (potje 260 ml) à 4.95 €

Koolzaadmayonaise (potje 260 ml) à 4.80 €

Koolzaadolie is gezond, omdat de olie rijk is aan onverzadigde vetzuren. Deze bevat gemiddeld negentig procent onverzadigde en slechts tien procent verzadigde vetzuren, veel antioxidanten en vitamine A & E. Koolzaadolie is eigenlijk een betere keuze dan bv. zonnebloemolie.



Rechtstreekse  
import ---->  
Spanje!!

Horinmans  
thee, diverse  
smaken!

Lekkere verse tomaatjes,  
om tomatenbrood  
mee te maken!



Bizcochos borrachos  
(verdrongen biscuit) gratis  
receptje om te verheerlijken!  
Je kan de biscuit ook  
zo nuttigen!



Marmelade Melocoton  
(perzik) en Albarique  
(abrikoos).

Belgische witte asperges verkrijgbaar, ook de eigen kweek groene asperges... vraag ernaar!!

**Gegrilde zalm met asperges**

Meng 3 el sojasaus met 1 el wijnazijn en 1/2 kl suiker. Kwast er 6 zalmmoten mee in en kruid met pezo. Laat 20 minuten marineren in de koelkast. Verwarm de oven voor op grillstand. Spoel een busset groene asperges en breek de harde onderkant weg, zeker niet schillen! Kook ze beetgaar in gezouten water, giet af en laat uitlekken Dep de zalmmoten droog met keukenpapier en leg ze op een bakplaat met aluminiumfolie en rooster ze 4 à 5 minuten aan elke kant. Verhit 2 el koolzaadolie in een pan en bak de asperges +/- 3 minuten. Blus met de vismarinade en laat 1 minuutje doorkoken.

**Nu eigen kweek:** bloemkool, rode bietjes, zoete aardappelen, prei, diverse soorten aardappelen, kropsla, pijpajuintjes, aardpeer, peterselie.

**In aangroei:** prinsessenboontjes, venkel, ajuin, peterselie, broccoli, groene selder, spitskool, koolrabi,



Belgische aardbeien  
zijn er terug!



Itegemsesteenweg 125 – 2270 Herenthout / Guy Van Bedts 0474/745186

[www.wimpschranshoeve.be](http://www.wimpschranshoeve.be) / [guy.van.bedts@telenet.be](mailto:guy.van.bedts@telenet.be) / [Facebook](https://www.facebook.com/wimpschranshoeve)

Openingsuren: ma – zat : 8 – 13 uur / 17 – 20 uur zondag : 8 – 12 uur Feestdagen enkel voormiddag!