

bonus:

spiekbriefje seizoensgroentenkalender februari!



aardappelen
aardpeer
bloemkool
bietjes
boerenkool
broccoli
knolselderij
koolraap
paddenstoelen
pastinaak
pompoe
prei
raap
rammenas

rode biet
rodekool
savooiekool
schorseneren
selderij
spitskool
spruiten
uien
veldsla
witlof
wittekool
wortelen

Koken met
seizoensgroenten
is gezond en
goedkoop. Zoek
daarom in de
(super)markt naar
deze groenten. En:
hoe lokaler, hoe
verser!

Kijk voor meer recepten met deze seizoensgroenten
op soephoofd.nl



Printbare Quote: Eat food. Not too much. Mostly plants.

Leuk dat je de printbare quote-poster hebt gedownload!
Als bonus krijg je ook het Spiekbriefje Seizoensgroenten
Februari.

Want: door veel verschillende seizoensgroenten te eten,
krijg je met gemak voldoende vezels, vitaminen en
mineralen binnen. Bovendien zijn seizoensgroenten
meestal betaalbaar - zelfs in de biologische winkels.

Maar: koken met seizoensgroenten kan best ingewikkeld
zijn... want welke groente is wanneer in het seizoen?
Omdat ik daar zelf ook geen kaas van gegeten heb,
verzamel ik elke maand de seizoensgroenten in een
handig spiekbriefje (zie hiernaast :-))

En: ik maak elke maand een uitgebreide seizoens-
groentenkalender, waarin ik meer informatie geef over
één superseizoensgroente, plus een seizoengroente-
soeprecept - met 4 variaties, zodat je de hele maand
kunt variëren.

Hoe krijg je de Seizoensgroenten Kalenders?

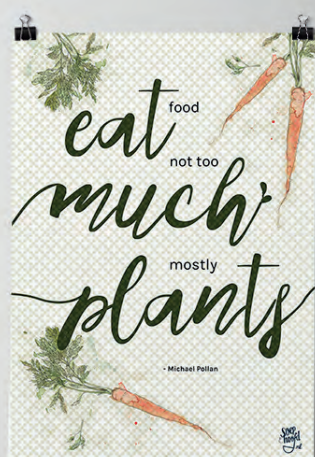
Nou, als je je inschrijft voor mijn nieuwsbrief, krijg je ze
iedere maand gratis in je mailbox.

En als je daar geen zin hebt (wat ik me heel goed kan
voorstellen, want ik heb ook een hekel aan al die mailtjes!) dan
kun je ze kopen in mijn Etsy-shop, voor 65 cent :-)
Geen geld, toch?

Met Seizoensgroenten Kalender wordt goed en gezond
eten, volgens het seizoen, een stuk makkelijker en
smakelijker... Eetze!

Groet,

Diana van Ewijk
soephoofd.nl



eat
food
not too
much;
mostly
plants

- Michael Pollan

