

Printbaar label: Aardappel Kweekschooltje

Mijn Etsy-shop is het onverwachte resultaat van een onverwachte gebeurtenis. Halverwege 2015 werd ik namelijk ziek; ik kon maanden niet meer lopen, had bij iedere beweging pijn en stopte van de ene op de andere dag met mijn werk. Reuma, of preciezer: Spondylarthropatie, dat had ik.

Dat bracht, naast een boel ellende, ook een heleboel goeds. Eindelijk lukte het me om de knop om te zetten en écht werk te maken van gezonder eten. Ik schrapte industrieel-bewerkt voedsel en startte met de 50/50 eetstijl: 50 procent van wat ik dagelijks eet, is groenten of fruit. Sindsdien voel ik me een stuk fitter en zit ik beter in mijn vel.

En echt: als ik het kan, kan jij het helemaal.

Koken kon ik tot voor kort namelijk niet: ik vond het zonde van mijn tijd en energie. Mijn man kookte altijd en dat vond ik meer dan prima. Het afgelopen half jaar heb ik mijn achterstand ingehaald – ik schud (met relatief gemak en zónder recept) een smakelijke groentegerecht uit mijn mouw. *I've come a long way, baby.*

Koken met (seizoens)groenten is gezond, gemakkelijk en goedkoop.

Als je weet hoe je het aan moet pakken.

Om jou (en mezelf) op weg te helpen deel ik daarom mijn recepten. De meeste daarvan zijn **printbare recepten** - je kunt er dus à la minute mee aan de slag. Ook maak ik **weekmenuplanners, Seizoensgroentenkalenders** én **MoestuinMaaltjeMaandkalenders** - zodat je precies weet welke seizoensgroenten je wanneer kunt zaaien, oogsten of kopen.

Print, kook en eetzel!

Diana van Ewijk,
soep hoofd.nl

Zo maak je het Aardappel Kweekschooltje

- download
- print pagina 2 uit (thuis, of bij een copyshop).
- knip de labels uit en plak ze op een eierdoosje.
- Koop mooie aardappels (gewoon bij de supermarkt, maar dan wel de biologische, of bij de zadenhandel). Zet ze erin en kweken maar!



PS:

In het dagelijks leven ben ik samen met buurvrouw Sarina Pop-Up Groenteboerin voor Rechtstreek-Spangen. Onze Groentewinkel bevindt zich twee dagen per week in Stroop Rotterdam - en is mijn stoom-cursus seizoensgroenten :-)

Aardappel Kweekschooltje

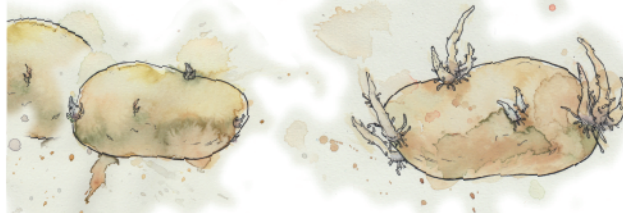
Zelf aardappels poten is heel makkelijk en leuk - zeker met kinderen. En extra leuk: je kunt nu al beginnen met het voorkiemen van vroege aardappels. Op deze manier geef je de aardappel een voorsprong!

Voor het voorkiemen leg je de aardappel in een bakje op een koele, lichte plaats - een leeg eierdoosje is daar heel geschikt voor. Zo kan de aardappel uitlopen, ofwel: korte, stevige scheuten (van zo'n 2 cm) vormen. Dit duurt ongeveer 3-6 weken. Je hoeft geen water te geven!

Aardappel Kweekschooltje:
voor een eierdoosje met 6 holtes



Zet in iedere holte een aardappel en zet het eierdoosje op een koele, lichte plaats (zo'n 10 graden, niet in de volle zon!). Zo kan de aardappel uitlopen, ofwel: korte, stevige scheuten (zo'n 2 cm) vormen. Dit duurt ongeveer 3-6 weken.



Aardappel Kweekschooltje:
voor een eierdoosje met 10 holtes



Zet in iedere holte een aardappel en zet het eierdoosje op een koele, lichte plaats (zo'n 10 graden, niet in de volle zon!). Zo kan de aardappel uitlopen, ofwel: korte, stevige scheuten (zo'n 2 cm) vormen. Dit duurt ongeveer 3-6 weken.

