

FOODCOOP WESTERPARK

**Voedselcoöperatie voor biologische en ambachtelijke streekproducten
uit de Nemo-buurtmoestuin en Nemoland Polen**

info: 020-6817013, voetpaden@gmail.com, www.nemoland.org

Afhalen: Nemoland Westerpark ma, di, do, vr 10-16u Overbrakerpad 2 (in de Schooltuinen)

VAN DE SOELENBOER

Biologische groenten en kruiden

verse oogst uit de buurtmoestuin van Nemo, verschilt per seizoen. Gratis voor voedselbankklanten of vrijwillige bijdrage

UIT NEMOLAND POLEN

Frambozenjam

Ambachtelijke biologische jam uit de moestuin van Nemoland Polen van herfstframbozen (Polana, een Poolse ras met tamelijk grote vruchten van prima kwaliteit), gemaakt door Mathilde. Frambozen zijn niet alleen erg lekker, maar ook supergezond. € 2,50 per potje

Tam jong konijn

Konijnenvlees is het gezondste vlees wat je kunt eten, vol eiwitten en mineralen, amper vet en weinig cholesterol. Het malse, magere vlees is van jonge tamme konijnen die in Nemoland Polen goed verzorgd zijn en veel extra aandacht en goed eten hebben gekregen.
€ 5 per pond, in (diepvries) pakketten.

Boekweit

Boekweit is geen graan, maar de (glutenvrije) vrucht van een kruidachtige plant uit de duizendknoopfamilie die het beste groeit op arme grond zonder mest. Tot de komst van de aardappel was boekweit eeuwenlang het belangrijkste volksvoedsel. Polen is het belangrijkste Europese productieland van boekweit als voedselgewas. Geroosterde boekweit is extra smakelijk. Geroosterd en ongeroosterd:
€ 1,50 per pond met gratis recepten

Schapenvachten

Grote vachten, uitstekende kwaliteit
€ 50 Wit en bruin

Barszcz

Traditionele Poolse bietensoep. Kan ook als bouillon gedronken worden. Hoort vooral bij het kerstdiner. Extra lekker als je room, paddestoelen en dille toevoegt. Flesje geconcentreerde barszcz 300 ml. voor 2,7 liter soep € 1,25

NEMO INTRODUCEERT DE TRADITIONELE POOLSE KEUKEN UIT HET DORP VAN NEMOLAND POLEN!

Gedroogde paddenstoelen

- **Borowiki** eekhoortjesbrood. Komt voor bij loofbomen (eik, beuk) en naaldbomen, vooral in bermen en bosranden op zandige of lemige bodem. zakje 40 gram € 4,00

- **Podgrzybki** kastanjeboleet. Komt voor in bossen op voedselarme, zure, zandige of lemige bodem. zakje 40 gram € 4,00

Buraczki - Poolse bieten salade

De traditionele Poolse bietensalade is zachter en smakelijker dan de Nederlandse.
Potje 470 gram. Aanbieding: € 1,00

Bigos

Bigos is het meest traditionele gerecht van Polen. Het is een stoofpot van witte kool, wortels, gedroogde pruimen, paddestoelen en verschillende soorten vlees, vaak dagenlang gestoofd, met een mengsel van kruiden dat per familietraditie kan verschillen.
Pot 500 gram € 2,50

Kwas chlebowy (brooddrank)

Meest populaire drank in Rusland en andere Slavische landen met een unieke smaak, bereid met zwart roggebrood dat men in water laat fermenteren met gist, suiker, honing of fruit. Vaak wordt dan koolzuurhoudend water en mout toegevoegd. Door de aanwezigheid van melkzuurbacteriën is kwas (of kvas) ook bevorderlijk voor de spijsvertering. Omdat het nauwelijks alcohol bevat, is het ook voor kinderen een lekkernij en is het een alternatief voor bier. Kvas wordt voor al voor het eerst vermeld in 989. Flesje 500 ml. € 1,25

Podpiwek (hooibier)

Donker alcoholvrij bier, vroeger gedronken bij het hooien door de hele familie. Fermentatieproduct van hop, koffie, citroen en bruine suiker. Bevat veel vitamines en anti-oxidanten, en is heel gezond.
Flesje 500 ml. € 1,25