



Sprankenhof nieuws

TUIN

Wat ons betreft kun jij dit jaar weer volop komen plukken. In de tuin zijn we bezig met een eindsprintje naar het voorjaar. Er wordt gesnoeid, gesnipperd, gestrooid, en gemulcht, de eerste zaadjes zijn gezaaid en de eerste plantjes zijn al weer geplant. Wat er nu te oogsten is kun je vinden op onze pagina [actuele pluk](#).



[Bekijk hier de actuele pluk](#)

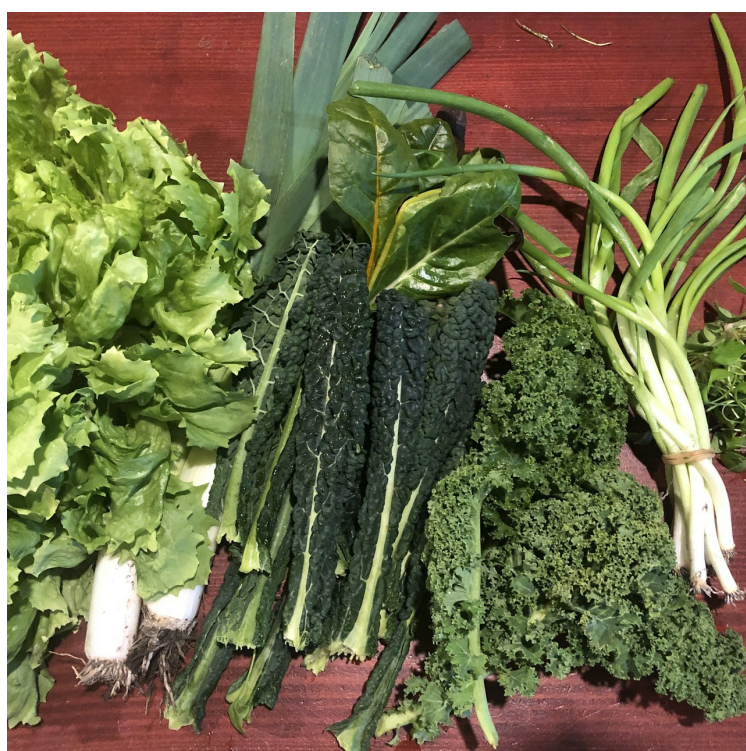


WINKEL

Onze winkel staat vol met biologische producten voor jou. Voor de keuze van het winkel assortiment zijn dus ook jouw specifieke vragen heel erg welkom. We spelen graag in op je wensen rondom bijvoorbeeld je allergie en /of dieet.

KEUKEN

Wij helpen je graag aan de basis: wat is gezonde, volwaardige voeding. Er staan een heleboel [leuke kooklessen](#) in onze agenda.



KOOKLES

Eet jij, net als veel anderen, iets te weinig groenten? Leer in onze [kookles 'meer groenten voor jouw gezondheid'](#) hoe je meer groenten kunt toevoegen aan jouw maaltijden.

[Vind hier nog meer kooklessen](#)

SPEURTOCHT

Tijdens de carnaval vakantie kun je weer even lekker actief de frisse buitenlucht in. Speur naar gekke figuurtjes. Vind de oplossing. En ervaar hoe de eenvoud van een speurtocht door de tuin de leukste dag van de vakantie kan worden!



[Lees hier meer over de speurtocht](#)



PLANTACTIE

In januari zijn in een dikke mist met behulp van 40 vrijwilligers meer dan 3000 planten de grond in gegaan op ons land.

[Lees hier het artikel over deze plantactie](#)

CURSUS

Zo leggen we de basis voor vlechthekken rond de percelen en kunnen we de hoeveelheid insecten en vogels op en rondom Sprankenhof nog diverser maken. Heb jij nog nooit een gevlochten heg gezien of gevlochten? Er is nog 1 plekje vrij voor onze [heggenvlecht cursus](#) op 20 februari.



RECEPT

De plantdag is afgesloten met een lekkere kop verwarmende soep. [Het recept](#) vind je op onze site.

VALENTIJN

Radijsjes zijn rood,
Onze bessenjam blauw,
Lieve klant wij houden zo van jou!
Zoals je enthousiast wordt van vers van het land, en zoals je loopt met je boodschappenbriefje in je hand. Als je zo snuffelt door het kletsen bent, en aan de balie lekker aan het kletsen bent. Zoals je met een andere klant je recepten bespreekt, en zelfs hoe je je boodschappen met aandacht in je tas steekt. Ja hoe je voelt dat de tijd hier geen haast heeft, dat verblijdt ons nog het meest. Hopelijk vind jij het winkelen hier voor altijd fijn, wil jij onze valentijn zijn?



Website



Facebook



Instagram



YouTube

Deze e-mail is verstuurd aan [{{email}}](#). • Als u geen e-mails meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • Voor een goede ontvangst voegt u info@sprankenhof.com toe aan uw adresboek.