



# Hermen & Carla Braakman

## Trotse varkensboeren uit Heino

Varkensboer Hermen Braakman en zijn vrouw Carla zijn in 2002 overgestapt van een gangbare naar een biologische houderij. De veranderende markt en de groeiende vraag naar duurzaam en verantwoord varkensvlees heeft bijgedragen aan deze keuze. Het is ook niet niks om als varkensboer om te schakelen naar biologisch. Maar het plezier van werken tussen de loslopende varkens is een belangrijk gegeven die de keuze voor biologisch heeft vergemakkelijkt. "Tot vandaag de dag dan ook zeker geen spijt van onze keuze. Wij vinden het belangrijk om de varkens rust en ruimte te geven, en genieten ervan als de zeugen in de zomer in de wei lopen", aldus Hermen. Het bedrijf bestaat uit een maatschap die Hermen samen met zijn broer Geert runt. Je kunt dus wel spreken van een echt familiebedrijf die zich iedere dag inzet voor het vee. Op de ruim 70 hectare grond worden naast varkens ook melkkoeien gehouden. Hermen is verantwoordelijk voor de 200 biologische zeugen, broer Geert voor de 120 melkkoeien. Een mooi boerenbedrijf waar De Groene Weg slagers graag mee samenwerken. Transparant van boer tot bord!

*Ons  
favoriete recept?  
Kijk op  
de achterzijde.*



  
De Groene Weg

[www.degroeneweg.nl](http://www.degroeneweg.nl)

Hoofdgerecht, 4 personen,  
bereidingstijd 25 minuten



Het favoriete  
gerecht van onze  
varkensboeren  
Hermen en Carla  
Braakman

# Mie



met geroerbakte karbonade en wortel

## Benodigdheden

- ± 400 gram schouderkarbonades (in dunne reepjes)
- 3 el ketjap manis
- 2 teentjes knoflook (geperst)
- 2 el kokos/olijfolie
- 400 gram wortels (geschild, in dunne plakjes)
- Taugé
- Chinese kool
- 250 gram Chinese eiermie
- 2 el gembersiroop

## Bereiding

1. Schep de reepjes vlees door de ketjap, knoflook en olie en laat even marineren.
2. Blancheer intussen de plakjes wortel circa 2 minuten in kokend water met zout en schep in een vergiet.
3. Kook de mie zoals op de verpakking beschreven.
4. Verhit een wok of grote koekenpan en roerbak hierin het vlees op een hoge stand bruin.
5. Voeg de wortel, in reepjes gesneden Chinese kool en gembersiroop toe en roerbak nog een aantal minuten tot het vlees gaar is.
6. Giet de mie af en laat goed uitlekken. Snijd of knip de mie in kortere stukken en schep door de roerbakschotel.

## Makkelijk om te weten

Een flesje gembersiroop is altijd handig om in huis te hebben. Het blijft lang goed en u geeft er heel makkelijk (oosterse) gerechten een lekker zoet accent mee. Marineer reepjes kipfilet eens in gembersiroop met wat ketjap. Of roerbak blokjes ananas met een scheut gembersiroop, lekker als dessert met yoghurt.

Voordelig  
genieten van dit recept?

Dat kan van 5 t/m 10 juni:

**Schouderkarbonade**

500 gram **5.95**



De Groene Weg

Kijk voor meer recepten op [www.degroeneweg.nl](http://www.degroeneweg.nl)