



## Week 47, 21 november 2018

### Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Veldsla	't Leeuweriksveld
Groene kool óf winterkoolrabi	„
Raapjes	„
Yacon	„
Bosui	„
Pepertje	„
Paprika of puntpaprika	via Udea

**Week 48 verwacht:** Raapstelen, pastinaak, winterpostelein, spruitjes, ...

### Prijswijziging per 1-1-2019

Per 1 januari gaat het BTW-tarief op groenten en fruit omhoog van 6 naar 9%. Als gevolg daarvan gaan de prijzen van de abonnementen omhoog:

<i>Eénpersoonspakket</i>	€ 5,70
<i>Eénpersoonscombi</i>	€ 7,20
<i>Tweepersoons</i>	€10,-
<i>Vierpersoons</i>	€16,50
<i>Combi</i>	€11,-
<i>Aardappels</i>	€ 4,20

### Studiegroep economie

Vanavond (21-11) start een studiegroep economie op 't Leeuweriksveld. We bestuderen Rudolf Steiners voordrachten over economie uit 1922. Belangstellenden kunnen op de eerstvolgende bijeenkomsten (5 en 19 dec) nog instappen. Meer info bij Wouter.

### Oproep: Strobouw in Emmen

We zoeken mensen die geïnteresseerd zijn in strobouw om een handje te helpen. Stichting Biotuin Lokaal, Wim Gorter., Telefoon: 0591-658051

### Bieb:

Van Mieke Mosmuller:

-De heilige graal -De wijsheid is een vrouw

-Een kind is een zichtbaar geworden liefde.

U vindt deze en nog veel meer goede boeken in onze nieuwe **antroposofische bibliotheek**. Op de zolder van onze schuur hebben we die ingericht. Iedere geïnteresseerde kan kosteloos lid worden. De bibliotheek kan bezocht worden op normale werktijden. Wees welkom!

### Agenda OKeE:

**Eten wat de pot schaft** 28 nov, 18.00 - 19.15 uur  
€ 12,50 met Mina Bahnini ([www.habous-shop-ping.com](http://www.habous-shop-ping.com))

**Kerstdiner met muziek en poëzie** vrijdag 21 dec.  
[info@oogstenkokeneneten.nl](mailto:info@oogstenkokeneneten.nl) of 0619199934,  
Alberta Rollema

### Yacon

Deze week zit er yacon in het groentepakket. Een plant van oorsprong uit Zuid-Amerika en inmiddels een beetje overgewaaid naar Europa. Het is familie van de zonnebloem/schorseneer/aardpeer. Yacon werd door de oorspronkelijke lokale bevolking vooral gewaardeerd om zijn knapperigheid en vochthoudend vermogen. Verder was het voor hun niet zo'n bijzonder gewas, want de voedingswaarde is niet erg hoog. En dat is nu juist de reden, waarom die nu hier zo populair wordt: Rauw gegeten is het een mooi calorieënarm voedingsmiddel en heeft een super lage "glycemische index" dwz. de suikers in de knol beïnvloeden niet de bloedsuikerspiegel. Het lekkerst is de yacon inderdaad rauw. De knol wordt hoe zoeter, hoe langer hij in de warmte heeft gelegen. Hij kan nog goed enkele dagen in de warme kamer bewaard worden. Ook al wordt hij iets zachter, hij blijft vochtig van binnen. Om te eten gewoon schillen en dan smullen. We hebben hier ook klanten, die hun kinderen stukjes yacon mee naar school geven ipv. fruit. De teelt van yacon gaat prima in onze streken, maar de plant kan helemaal niet tegen vorst. Een andere bijzonderheid is, dat de plant twee soorten knollen maakt: de dikke langwerpige, die we oogsten om te eten. En dicht aan de wortelstok kleine rode knolletjes, die volgend seizoen weer uitgeplant kunnen worden voor een nieuwe plant. De eetbare knollen kunnen namelijk geen nieuwe plant maken.

### Recept veldsla met yacon

*1 zakje veldsla, gewassen en schoon; 1 of 2 kleine yacons, geschild en in dunne plakjes; hand walnoten; een zachte blauwschimmelkaas; citroensap; olijfolie; snuf zout*

Maak van olijfolie en wat citroensap met een snufje zout een dressing. Doe de yacon en veldsla in een kom, giet de dressing erover en meng goed. Dan de grofgehakte walnoten erdoor mengen en op het laatst plakjes blauwschimmelkaas toevoegen en er wat voorzichtiger door mengen. Kathinka.

### Kledingruilbeurs

Op zaterdag 1 december van 10-16 uur komt er weer een kledingruilbeurs op 't Leeuweriksveld.

Voor recepten zie ook: [www.leeuweriksveld.nl](http://www.leeuweriksveld.nl)

### **Yacon carpaccio**

bijgerecht voor 2 personen

*1 knol yacon, 35 gram rucola, handje pijnboompitjes, stukje grana padano kaas, 50 ml balsamico azijn, 25 gr suiker, citroensap, peper en zout*

Maak eerst balsamico siroop: Breng azijn en suiker aan de kook, daarna rustig sudderen en laten indikken gedurende 15-20 minuten tot de siroop de dikte heeft van limonade siroop. Laat afkoelen.

Zet een bak water klaar met citroensap erdoor. Schil de yacon en snijd de yacon in flinterdunne plakjes met een dunschiller of mandoline. Leg de plakjes direct in het citroenwater om verkleuring tegen te gaan. Rooster de pijnboompitjes mooi bruin in olijfolie.

Verdeel de yacon plakjes (even water afschudden) mooi over twee borden. Verdeel de rucola erover en voeg de pijnboompitjes toe. Rasp de grana padano kaas er overheen. Schenk olijfolie en balsamicosiroop naar smaak erover. Tip: voeg spekjes of croutons toe voor extra bite. Wat tijm en basilicum is ook erg lekker!

Bron: <http://www.tastyyacon.be>

### **Kerriesoep met paprika en bosui**

Bijgerecht voor 2 personen

*750 liter groentebouillon, 1 rode puntpaprika, 1½ middelgrote aardappel, 1 stengel bosui, 1 kleine ui, 1 klein teentje knoflook, 65 gram kleine pasta, 2 theel. kerriepoeder, ½ theel. kurkumapoeder, ½ theel. paprikapoeder, peper en zout, zonnebloemolie*

Pel de ui en knoflook en snijd ze in grove stukken. Schil de aardappels en snijd ze in blokjes. Snijd de puntpaprika fijn. Was de bosui en snijd deze in ringetjes. Verwarm olie in een soeppan en bak de ui 5 minuten zachtjes. Voeg knoflook toe en bak 1 minuut mee. Bak dan de aardappel 5 minuten mee, onder regelmatig omscheppen. Voeg het paprika-, kerrie- en kurkumapoeder toe en bak 1 minuut al omscheppend mee. Voeg de groentebouillon toe, breng aan de kook en laat 5 minuten koken. Pureer met een staafmixer. Voeg paprika en pasta toe en kook tot de pasta gaar is. Voeg dan de ringetjes bosui toe en kook 1 minuut mee. Voeg naar smaak peper en zout toe.

Bron: <https://www.simplyvegan.nl>

### **Ovenschotel met raapjes**

bij- of hoofdgerecht voor 2 personen

*300 gr raapjes, 300 gr aardappelen, 125 gr paddenstoelen, ½ citroen, boter, 15 gr bloem, 100 ml groentebouillon, 100 ml halfvolle melk,*

*50 gr roomkaas of kruidenkaas, 50 gr gemalen kaas, 1 tomaat, peper, zout, nootmuskaat*  
Schil de raapjes en aardappels en kook ze afzonderlijk gaar in 15-20 minuten. Verwarm de oven voor op 180°C. Maak de paddenstoelen schoon en snijd ze in plakken. Pers de citroen uit en vang het sap op. Besprenkel de paddenstoelen met citroensap en stoof ze gaar. Snijd de tomaten in blokjes. Vet een ovenschaal in. Snijd de gekookte aardappelen en raapjes in plakken en schik ze samen met de paddenstoelen in de schaal. Laat 1 eetlepel boter smelten en voeg de bloem toe. Laat enkele minuten zacht garen. Voeg de groentebouillon en de melk toe en roer goed tot een gladde saus. Meng de roomkaas of kruidenkaas erdoor. Maak op smaak met peper, zout en nootmuskaat en giet de saus over de groenten. Zet de schaal 15 minuten in de oven. Bestrooi daarna met de gemalen kaas en verdeel de in blokjes gesneden tomaten over de schotel. Zet de schotel nog even in de oven tot de kaas is gesmolten.

### **Veldsla met champignons**

lunch/bijgerecht voor 2 personen

*150 gr veldsla, 10 cherrytomaatjes of 3 trostomaten, 1 kleine ui, 2 eetl (kruiden)azijn, 1 theel mosterd, 3 eetl (noten)olie, 4 takjes peterselie, fijngeknipt, peper, zout, 1 bakje (kastanje)champignons, 1 eetl boter of olie, 1 teentje knoflook, citroensap, 2 eetl fijngehakte cashewnoten*

Was de veldsla goed. Verdeel de sla over twee borden. Snij de tomaatjes doormidden en leg ze op de sla. Pel en snipper de ui. Roer in een kommetje een sausje van de azijn, mosterd, olie, peterselie, ui, zout en peper. Maak de champignons schoon en snij ze in plakjes. Verhit in een koekenpan de boter of olie en pers het teentje knoflook erboven uit. Doe de plakjes champignon ook in de pan en bak deze in ongeveer drie minuten mooi bruin van kleur. Strooi er een beetje peper over en besprenkel de gebakken champignons met citroensap. Verdeel de champignons over de sla. Sprengel de dressing erover. Strooi tenslotte de gehakte cashewnoten over de champignons. Lekker met donkerbruin brood.

### **Wouter en Kathinka Kamphuis**

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445

[info@leeuweriksveld.nl](mailto:info@leeuweriksveld.nl) [www.leeuweriksveld.nl](http://www.leeuweriksveld.nl)

Triodosbank: NL60 TRIO 0212 3737 65 tnv.

't Leeuweriksveld, Emmen

