



## Europese zeewier

Afgelopen week hadden we hier bij ons een kleine lezing over Europese zeewier. Collega, klant, vriend, Wim vertelde met veel enthousiasme over dit bijzondere voedsel: zeewier. Vooral in de laatste jaren is er steeds meer zeewier verkrijgbaar uit Europa, zo moeten we het niet meer steeds van ver weg uit bv Japan halen.

In begin zie je haast van de bomen het bos niet, want er zijn zoveel soorten en deze kunnen weer op verschillende manieren gebruikt worden, maar na deze lezing ben ik toch weer een heel stuk wijzer geworden.

Je hebt naast echte zeewier ook planten, die in zoutwatermilieu groeien zoals zeekraal en lamsvoor. Er is nu een heel mooi soort van "kruidenzout" wat uit 100% gedroogde zeekraal bestaat, lekker pittig, en ik kan het makkelijk via de groothandel bestellen, dus die gaat alvast het assortiment in. Verder zijn er soorten, die rauw (gedroogd) gegeten kunnen worden en anderen, die eerst geweekt en dan nog een goede tijd gekookt moeten worden, al dan niet met een kruidenrij erbij. Verder heb je zeewier wat als bindmiddel gebruikt kan worden, het meest bekende ervan is Agar agar. We mochten die avond van alles proeven en dat deden we met veel plezier. Zeewier is zoiets, wat we tegenwoordig vaak "superfood" noemen, in mijn eigen woorden zou ik zeggen: er zit kracht en energie in. Er zitten veel vitamines en mineralen in de zeewier, en zo is het meer bedoeld als een toevoeging aan de maaltijd, dan een alternatief voor een groente. Het verschil met de meeste groente van ons is dan ook, dat het echt wilde planten zijn, waar de mensen nooit aan gekweekt hebben. Wat ik dan wel weer leuk vond: inmiddels is er ook een Nederlandse "zeewierboerderij". Dat is vrij zeldzaam, omdat de meeste zeewier aan stenen in het water wil hechten en die heb je hier op al die zandondergronden niet, maar ze hebben touwen door het water gespannen en daar groeien de planten goed op.

Kathinka.

## Week 6, 9 februari 2022

### Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Veldsla	't Leeuweriksveld
Spruitjes	"
Moesappels	Poley, Dronten
Zoete bataat	Batam Bio, De Lutte
Rode puntpaprika	via Udea (Es)

**Week 7 verwacht:** Winterpostelein, pastinaak, koolraap, ...

### Op de zolder van 't Leeuweriksveld:\*

#### Eten wat de pot schaft

23-2, € 15,-. Vermeld bij opgave: afhalen (17.00 uur) of aanschuiven\* (18.00 uur).

Aansluitend 'De Eenhoorn', een verhaal van Joke Rhebergen, voltooid en verteld (half uurtje) door haar zoon Martin.

[info@oogstenkokeneten.nl](mailto:info@oogstenkokeneten.nl) of 0619199934 Alberta Rollema.

#### Marokkaanse avondmaaltijd

Op de volgende zaterdagen: 19 februari, 19 maart. € 20,- per persoon.

Menu voor 19 februari: soep, vegetarische tajine, salade, Marokkaanse thee en koekjes.

Afhalen vanaf 17 uur, eten vanaf 18 uur\*

Info en aanmelding: Mina Bahnini: [info@habous-shopping.com](mailto:info@habous-shopping.com) tel: 0615396114

\*voor deze aankondigingen geldt: we kijken hoe het leven er op dat moment uit ziet. Neem bij vragen graag contact op met de organisator.

#### Onze crowdfundingacties:

Zin om mee te doen? Dan zijn er nu verschillende projecten:

\*Crowdfunding voor het Huis van Saskia: de vaart zit er steeds beter in, we zijn bijna bij 70% aangekomen. Zie ook [www.mensenvoordearde.nl](http://www.mensenvoordearde.nl)

\*De Groene vallei, onderzoek voor één jaar door Martijn. Zie ook zijn website: [www.degroenevallei.nl](http://www.degroenevallei.nl)

Geef uw bijdrage op NL 90 INGB 0003 8383 39 tnv. stichting driegeleiding ovv De Groene Vallei of het Huis van Saskia.

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

## Geroosterde spruitjes met knoflook

*500 g spruitjes, 2 teentjes knoflook, peper en zout naar smaak, 2 el olijfolie*

Verwarm de oven voor op 200 graden Celsius en bekleed een bakplaat met bakpapier. Schoon de spruitjes en halveer ze. Pel de knoflookteentjes en snipper heel fijn. Meng de gehalveerde spruitjes met de fijngesneden knoflook, peper, zout en olijfolie en spreid ze uit op de bakplaat. Bak de spruitjes in ca. 25 minuten gaar.

## Kleurige stampot met feta, paprika en noten

*500-600g zoete bataat, 1/4 groene kool of savooiekool, 1 pastinaak, 1 ui, 1,5 takjes tijm of 1 el gedroogde tijm, 1 el olijfolie of ghee, 1/2 teen knoflook, 1/2 el kerriepoeder of ras-al-hanout, 1/2 tl gemberwortel, 50 g feta, 1 punt paprika, 25 g paranoten, (cashewnoten, walnoten of hazelnoten kunnen ook) zout en peper naar smaak*

Schraap de zoete bataat en snijd in blokjes, Snijd de groene kool in repen. Schil de pastinaak en ui en snijd in blokjes. Pel de knoflook en snipper fijn. Kook de reepjes kool in 15-20 minuten in wat water met zout bijna gaar. Giet af. Kook ook de bataat in een andere pan met water zo'n 15 minuten of totdat die ook zacht is. Giet af. Hussel de pastinaak en ui in een kom met wat olie, knoflook, tijm, kerriepoeder, geraspte gember en wat zout en peper. Rooster daarna in de oven in 20 minuten beetgaar. Of bak het mengsel beetgaar in een braadpan. Doe de pastinaak, ui, kool, en zoete bataat in een pan bij elkaar en stamp alles met een pureestamper door elkaar. Voeg eventueel wat boter toe om het lekker smeuïg te maken. Breng op smaak met zout en peper. Snijd de paprika doormidden, ontdoe van steel en zaden en snijd in blokjes. Strooi de feta, de blokjes paprika en de noten over de stampot.

## Hete bliksem

*500 g kruimige aardappel 500 g zoete aardappel 500g appels 2 uien, 50 g ongezoeten roomboter, 250 g gerookt ontbijtspek of 250g gerookte tofu, 1 el grove mosterd*

Schil de aardappelen en zoete bataat, snijd in gelijke stukken en doe deze in een ruime pan water met zout. Breng aan de kook en kook in 15 min. gaar. Giet de aardappelen/bataten af, doe

terug in de pan en laat van het vuur af met de deksel op de pan droogstomen. Schil ondertussen

de appels, snijd in kwarten en verwijder het klokhuis. Snijd het vruchtvlees in blokjes. Snijd de uien in halve ringen. Verhit de boter in een ruime koekenpan en stoof hierin de appel en ui 10 min. op middelhoog vuur met de deksel op de pan. Snijd ondertussen het spek/tofu in de lengte in 8 plakjes. Verhit de grillpan zonder olie of boter en gril de speklapjes 5 min. Voor de tofu: bak de plakjes in olie. Keer halverwege. Doe de gestoofde appel en ui bij de aardappelen en stamp met de pureestamper tot grove puree. Breng op smaak met de mosterd en flink wat peper en eventueel zout. Serveer met de gegrilde speklapjes/gebakken tofu.

## Kathinka's favoriete dressing bij veldsla

*5 eetl (griekse) yoghurt, 3 eetl. mayonaise, 1 theel. (balsmico)azijn, ca 1 theel. groentebouillonpoeder. (neem zoveel dat het goed zout smaakt) 1 klein uitje fijngesnipperd, of verse bieslook*  
Meng alles goed tot een smeuïge dressing.

**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)

