



## Oeroud Chinees geneesmiddel wordt in Emmen geteeld.

Verbaasd en blij verrast was de uit China afkomstige Yenna toen ze vanuit Den Haag verhuisde naar Drenthe en ontdekte dat de Lichtwortel wordt geteeld en verkocht op 't Leeuweriksveld. Yenna Leenbeek-Zhang pendelt wekelijks naar Den Haag waar zij het lichtwortelpoeder gebruikt in haar natuurgeneeskundige praktijk. Maar dan in gedroogde vorm en er gaat natuurlijk niets boven vers.

Toen Wouter ontdekte dat een klant elke week een kilo lichtwortels kocht, ontstond het idee om samen een presentatie te geven en die bijeenkomst werd zaterdag 1 februari jl. druk bezocht. In China zijn voeding en gezondheid nauw verbonden. De Lichtwortel wordt al teruggevonden in kruidenboeken van voor de start van onze jaartelling. Daar wordt beschreven dat de wortel onze zintuigen gezond en helder maakt. Yenna gebruikt het in haar praktijk om ontregelde bloedsuikerspiegels te reguleren en hormoonbalansen te herstellen. Ook werkt lichtwortel ondersteunend bij spijsverteringsklachten en het versterken van het immuunsysteem. De wortel bevat veel vitamines en mineralen waaronder ijzer en aminozuren.

Wouter is geïnspireerd tot het telen van de lichtwortel vanuit de antroposofie. Die wetenschap zegt dat de lichtwortel de enige plant is die lichtether kan opslaan en vasthouden. Zo wordt de kracht van het licht aan degene doorgegeven die de lichtwortel eet en die kracht hebben we nodig om helder te kunnen denken. In Azië eten de mensen de wortel als ze ziek zijn, omdat er weinig energie nodig schijnt te zijn om de wortel te verteren. De wortel is nu nog prijzig: € 29,00 per kilo. De teelt is complex en duurt tenminste twee jaar. De wortel groeit ruim een meter de grond in en oogsten is dan ook een hele klus. Bovendien moet je als boer zorgen dat de grond los is, alhoewel de wortel een enorme kracht heeft en zichzelf de aarde in boort. De plant boven de grond wordt ruim 2 meter hoog, er zijn palen nodig om te ondersteunen. Op dit moment lijkt de import van speciale Japanse machines voor de oogst te lukken en dan kan de prijs omlaag.>>

## Week 8, 19 februari 2025

### Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Spruitjes	't Leeuweriksveld
Pastinaak	”
Winterpostelein	”
Sjalotten	Poppe landbouw, N.O.P.
Trostomaten	via Zann (Es)

**In week 9 verwacht:** winterpostelein, rode kool, moesappels, waspeen, ...

### Geweldig Nieuws:

**Na twee weken met een stagnatie kunnen we nu met zekerheid zeggen: De crowdfunding gaat slagen!** Er zijn inmiddels zoveel donaties en ook toezeggingen van leningen binnen, dat de aankoop van het land voor Mooi Weerdinge door kan gaan. Wil je alsnog meedoen: graag, want het startend bedrijf kan de eerste jaren nog geen grote sommen aan aflossingen betalen, dus er mogen nog leningen in schenkingen worden omgezet.

Kijk ook op: [www.mooiweerdinge.nl](http://www.mooiweerdinge.nl)

**Kom je ons koor versterken? We zoeken een bas (of meer... 😊).** Voor meer info: vraag het aan Kathinka.

### Concert Muzikale Verhalen

Woensdag 26 maart 2025, 19.30 - 21.30 uur op 't Leeuweriksveld

Pianist Imke Jelle van Dam (1950) komt oorspronkelijk uit de wereld van de lichte muziek. Cellist Ephraïm van IJzerlooij (1983) is klassiek opgeleid. Het concert wordt een mix van eigen composities, en klassieke muziek. Het programma richt zich op een publiek vanaf circa 7 jaar. Vrijwillige bijdrage na afloop (richtbedrag € 15)

### Eten wat de pot schaft

Woensdag 26 februari 18 uur op

't Leeuweriksveld. € 25,-/pp.

Aanmelden en info bij Alberta Rollema:

[info@oogstenkokeneten.nl](mailto:info@oogstenkokeneten.nl)

>>Yenna had koekjes gebakken voor het publiek en gaf recepten zoals roerbakken met paprika, stampot met zoete aardappel en stomen met groentes. Ter plekke werd besloten om 26 februari a.s. soep met lichtwortel op het menu te zetten van 'Eten wat de pot schaft'. En het BD diner van 11 oktober dit jaar krijgt de titel: 'Een culinaire reis met de lichtwortel'.

Alberta

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

### **Geroerbakte pastinaakblokjes**

*550 gram pastinaak, kokosolie of olijfolie en/of roomboter, snuffe nootmuskaat, snuf kerrie, snuf komijn- en korianderpoeder, paprikapoeder, zout en peper naar smaak.*

Was en snijd de pastinaak in blokjes (schillen hoeft niet). Verhit wat kokosolie of olijfolie en roomboter in de pan. Doe er een snuffe nootmuskaat in, een snuf kerrie, een beetje komijn- en koriander poeder en nog wat paprikapoeder, zout en peper. Roer tot je de kruiden ruikt en doe er dan de blokjes pastinaak bij. Roerbak zo'n 10 minuten op halfhoog vuur. Roer er tot slot een scheutje sojasaus bij en een paar druppels agavesiroop of honing. Proef of de blokjes pastinaak gaar zijn. Lekker met een frisse salade, een gekookt eitje en bijvoorbeeld tortillachips.

### **Salade van winterpostelein en erwtes**

*150 gr winterpostelein, 200 gr gare erwtes, 1 sjalotje. Voor de dressing: 80 ml mayonaise, 2 el tahin, 1 el citroensap, 1 el koud water, peper en zout naar smaak.*

Was de winterpostelein. Laat de erwtes (als je een potje gebruikt) goed uitlekken. Snijd het sjalotje zo fijn mogelijk. Meng door elkaar. Maak de dressing door alle ingrediënten goed te mengen en hussel het door de winterpostelein met de erwtes.

### **Gevulde tomaten**

*4 stevige tomaten, 2 kopjes geschilde en in blokjes gesneden aardappelen (0,5 cm), 2 eetlepels roomboter, scheutje olijfolie, 2 eetlepels zure room, 1 eetlepel yoghurt, 1 eetlepel sesamzaadjes, zout en peper, 2 sjalotjes, 1 teen knoflook, 1 eetlepel mosterd.* Snipper de ui fijn. Verhit de roomboter en olijfolie in een koekenpan en fruit de ui. Doe na ca 2 minuten de fijngesnipperde knoflook erbij. Voeg een snuf peper en zout toe. Roer de aardappelblokjes erdoor, doe een deksel op de pan en laat 10 minuten garen. Strooi de sesamzaadjes erover. Daarna de zure room, de yoghurt en de mosterd. Roer door elkaar en haal de pan van het vuur. Snijd van de bovenkant van elke tomaat een dekseltje af en schep de tomaten leeg met een theelepeltje. Vul de tomaten met de gekruide aardappelen. Garneer met peterselie en paprikapoeder. Kan koud geserveerd worden.

### **In de oven gekarameliseerde sjalotjes**

*12 sjalotjes, flinke scheut olijfolie, theelepels honing, theelepels balsamicoazijn, zout en peper*

Verwarm de oven voor op 180 graden. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Meng een scheut olijfolie met de honing, balsamicoazijn, zout en peper. Ontvel de sjalotjes en snijd ze doormidden. Meng door de dressing en leg ze op de beklede bakplaat. Bak ze ca 25 minuten. Lekker bij (oven)friet en een salade.

### **Taart van spruiten met gorgonzola**

*Voor de bodem: 150 g speltmeel, 100 g havervlokken, 100 ml lauwwater, 1 el olijfolie, ½ tl zout.*

*Voor de vulling: 25 spuitjes, 100 g gorgonzola, 50 g amandelschilfers*

*Voor de binding: 2 eieren, 200 ml (soja)room, 1 tl zout, ½ tl peper, 1 tl maizena of arrowrootpoeder*

Verwarm de oven voor op 200° Celsius.

Meng in een kom alle ingrediënten voor het deeg, kneed het tot een samenhangende bal en rol het rond uit op een bebloemd oppervlak. Vet een taartvorm in en bebloem die ook. Leg het deeg in de vorm en druk het goed aan. Snijd de randjes eraf. Prik met een vork gaatjes in de bodem.

Maak de spuitjes schoon. Snijd een kruisje in het hart van de spuitjes. Blancheer of stoom de spuitjes beetgaar (ca. 5 minuten). Laat ze goed uitlekken, zodat ze niet te nat zijn.

Snijd de gorgonzola in blokjes. Klop de eieren los met de room, zout en peper, en maizena of arrowrootpoeder. Verdeel de spuitjes en de blokjes kaas over de bodem van de quiche. Giet het roommengsel erover. Bestrooi met amandelschilfers. Duw met je vingers de spuitjes en de amandelschilfers even goed onder, zodat ze straks niet aanbranden. Bak de quiche een half uurtje of tot hij goudbruin kleurt. Zorg ervoor dat de kleur van de spuitjes mooi behouden blijft. Prik met een vork om te controleren of de eivulling gaar is. De vork moet schoon zijn als je hem er weer uit haalt. Laat de quiche anders nog een paar minuten verder garen op 160° Celsius.  
Recept van Velt

**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)

