



## Shan Yao

Midden in de komkommertijd een klein verhaal over de lichtwortel:

In China vertelt men de volgende legende over de ontdekking van de lichtwortel. In de oudheid voerden verschillende staten oorlog tegen elkaar. Het leger van een zwakke staat werd overwonnen en vluchtte de bergen in. Het overwinnende leger omsingelde de bergen helemaal en sloot alle toevoerwegen hermetisch af, om de verliezers uit te hongeren. Nadat er veel tijd overheen gegaan was, heerste op een gegeven moment volledige stilte in de bergen. De belegeraars begonnen te denken dat de belegerden de hongerdood gestorven waren. Hun waakzaamheid nam daardoor af. Plotseling kwam op een dag een sterk en gevechtssklaar leger uit de bergen omlaag en verraste de belegeraars. Dit keer werden die overwonnen, en de soldaten die zich in de bergen hadden moeten terugtrekken, veroverden al hun verloren land terug. Later bleek dat ze in de bergen een plant hadden gevonden met een dikke, zoet smakende wortel. De mensen aten de wortels, de paarden vraten de bladeren en ranken. Zo verhongerden ze niet, maar werden zelfs krachtiger. Later ontdekte men dat deze plant niet alleen als voedingsmiddel kon dienen, maar dat ze ook geneeskrachtig was. Zo kreeg ze de naam "Shan Yao" dat betekent: medicijn van de bergen.

(Naar een bijdrage van dr. Jing Zeng, arts in de traditionele Chinese geneeskunde met een praktijk te Basel, uit het boek *Die Chinesische Yams, dioscorea batatas* van Tobias en Julia Hartkemeyer)

Wouter

## Kiezelpreparaat roeren en uitbrengen elke derde vrijdag van de maand.

van 7 u tot ca. 9:30u. Graag aanmelden bij ons.

## 't Leeuweriksveld - Verse lichtwortel

We hebben nog steeds mooie lichtwortels.

## Week 31, 29 juli 2026

### Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

|                             |                   |
|-----------------------------|-------------------|
| Rode bataviasla             | 't Leeuweriksveld |
| Courgette                   | „                 |
| Nieuwe aardappels Leeuwerik | „                 |
| Rode biet                   | „                 |
| Andijvie                    | „                 |

**In week 32 verwacht:** sla,...

Als u de aardappels uit het pakket lekker vindt, kunt u overwegen een **aardappelabonnement** te nemen. Eéns per twee weken zetten we dan een papieren zak met 3 kg aardappels voor u klaar. Kosten: €5,50 per keer.

### Aankondiging:

***In week 34 is onze webwinkel gesloten. We leveren dan wel de groentepakketten en vaste bestellingen. Als bestelklant kunt u in deze week een keer een groentepakket proberen 😊 Als u in die week een bestelling plaatst, zetten we hem door naar week 35.***

### Bericht van Ton en Cindy van de Bessengaard:

Gezocht: yoghurt emmertjes (1 liter) voor de bessengaard

We verzamelen ze tot einde van het plukseizoen, tot 25 augustus.

Je mag de yoghurt emmertjes meenemen naar de winkel, plaatsen in ons verkoopstalletje aan de weg, of achterlaten bij het afleverpunt (dan wordt het meegenomen door de chauffeur).

Alvast bedankt voor je duurzame bijdrage!

Cindy en Ton Besselink

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

### Oogstmenu data in de zomer:

Na de zomerstop volgt woensdag 26 augustus.

Biologisch 3 gangenmenu met groentes van het seizoen, wat 't Leeuweriksveld te bieden heeft.

Begin van het eten 18 uur, € 27,50 per persoon.

Info en aanmelding: [kay@oogstmenu.nl](mailto:kay@oogstmenu.nl) of

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

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

### **Bietenfavoriet van Wouter en Kathinka**

*De bieten uit het groentepakket, een milde (olijf)olie om te bakken, zout en peper.*

Schil de bieten en snij in plakken van ca 1 cm dik. Vet een bakblik in met olie, leg de schijven op het blik en bestrijk ze ook van boven met olie. Bestrooi met zout en peper. In een oven van 180°C ca 20 minuten bakken. Tussen door de schijven één keer omdraaien.

### **Andijvie a la crème**

*1 krop andijvie, 250 gr kastanjechampignons, 2 tenen knoflook, 4 volle eetlepels crème fraîche, olijfolie, 25 gr roomboter. 50 gr hazelnoten, 2 ons geraspte kaas.*

Snijd het kontje van de stronk en pluk de bladeren eraf. Was de andijvie. Snijd in dunne repen. Laat uitlekken in een vergiet of op een theedoek. Snijd de champignons in kwarten. Hak de knoflook fijn. Verhit de olie in een koekenpan met bak op hoog vuur de champignons en (na twee minuutjes pas erbij;) knoflook in een paar minuten bruin. Smelt de boter in een ruime pan. Doe de andijvie er in porties bij en pas de volgende als de vorige is gegaard. Doe er tot slot de crème fraîche bij, maal er zout en peper over en roer tot een geheel. Hak de hazelnoten en rooster ze. Serveer de andijvie, champignons, hazelnoten en geraspte kaas apart. Lekker met aardappelpuree of linzen.

### **Smashed aardappelen met feta en munt**

*800 g nieuwe aardappelen, 100 g feta, sap en rasp van 1/2 citroen, handje muntblaadjes, peper en zout, olijfolie.*

Verwarm de oven voor op 190 graden. Boen de aardappelen goed schoon en breng ze in een laagje water aan de kook. Voeg zout toe en laat ze koken tot ze bijna gaar zijn, zo'n minuut of 12. Rasp intussen de schil van een halve citroen en pers 'm uit. Snij de feta in blokjes. Leg de aardappels op een bakplaat en plet ze een beetje met bv een glas. De aardappel moet nog wel zijn vorm enigszins behouden. Schenk wat olijfolie over de aardappels en verdeel de feta in kleine blokjes, de citroenrasp en -sap er over. Bak de aardappels nog ca 25 minuten in de oven tot de randen goudbruin kleuren en knapperig worden. Hak de munt fijn en strooi deze met nog wat peper en zout over de aardappelen.

### **Courgette, op Turkse wijze gevuld**

*300 gram tomaat, 250 gram rundergehakt, 75 gram rijst, 35 gram boter (room), 8 eetlepels verse dille, courgettes, 2 stuks uien, 2 el peterselie, 1 tl paprikapoeder, 2 el munt zout en peper naar smaak*

Was de courgettes en halveer ze. Hol de helften uit, maar blijf hierbij een stukje van de rand. Pel de uien en hak ze fijn. Was 2 tomaten, dompel ze even in kokend water en trek de velletjes eraf. Snij de tomaten daarna in stukjes. Was de dille, sla de stengels droog en knip de nerven af. Meng het gehakt, de rijst, de kleingesneden tomaat, de peterselie, de dille, de blaadjes munt, de ui, wat zout en peper, de paprikapoeder, 2 eetlepels boter en 0.5 kopje water door elkaar. Vul hiermee de courgettehelften. Snij de overgebleven tomaat in 8 dunne plakjes en sluit de open kanten van de courgette ermee af. Zet de courgettes met de tomaat naar boven naast elkaar in een pan. Voeg 1 eetlepel boter en 1 kopje water met wat zout toe. Dek de courgettes af met een passend bord zodat ze niet kunnen verschuiven en smoor ze 30 minuten met het deksel op de pan. Eet smakelijk.

### **Bietenhummus**

*150 g kikkererwten uit blik, 1 gekookt bietje, 1/2 el sesamolie, zout, ev komijn en/of chilipoeder.* Maak hummus van de kikkererwten, het bietje en een scheut sesamolie, door alles in een blender te mengen, of met de staafmixer fijn te mixen. Kruid naar smaak met komijn en chilipoeder en voeg het zout toe.

**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)

