



't Leeuweriksveld

Yacon geogst

Deze week hebben we een grotere hoeveelheid Yacon geogst. Yacon wordt ook appelwortel genoemd en dat treft de smaak best goed moet ik zeggen. De wortel ziet er eigenlijk niet heel spannend uit, weinig kleur, weinig vorm, maar van binnen is 'ie mooi sappig, knapperig en friszoet van smaak. Voor ons als telers extra mooi, dat de plant zijn eigen vervolg opkweekt: onder de grond zijn niet alleen de eetbare wortelknollen, maar ook dicht aan het groeipunt kleine ronde broedknollen, die volgend voorjaar weer geplant kunnen worden voor de volgende generatie yacon. Maar: voor je echt van de yacon kunt genieten, moeten de knollen direct na de oogst warmte hebben, en dan liefst boven de 20°C. Wij hebben dus een paar dagen 8 kratten yacon naast onze houtkachel gehad en flink gestookt. Ze worden al best zoet. Als u ze zelf toch nog iets zoeter wilt, laat ze dan nog één dag op een hele warme plek liggen, daarna of opeten, of weer koelen, anders worden ze slap. Rauw is de yacon het lekkerst.

Hypotheekactie

Vorig jaar hebben we voor het eerst de "hypotheekactie" geïntroduceerd. U kunt ons helpen, om 10% extra van onze hypotheek af te lossen. Dan hebben we minder rentelasten en kunnen we (door minder druk op de ketel) onze landbouw nog beter vorm geven, zoals we dat graag willen. Dat kan door middel van een voorschot te geven voor uw groente/fruitabbonnement of uw boodschappen in de winkel of webwinkel. Bij een voorschot in de winkel ontvangt u een stempelkaart. Een rekenvoorbeeld: u geeft een voorschot van € 200,-. Dan kunt u € 10,- korting krijgen op uw volgende 20 x boodschappen. Ook in de webwinkel wordt het voorschotbedrag op deze manier terug verrekend. Elk ander bedrag is natuurlijk ook prima. Vorig jaar hebben veel mensen meegedaan en we kregen al de vraag, wanneer we dit weer gingen doen.

Laat ons weten of je mee wilt doen via: info@leeuweriksveld.nl of bel 0591-381445

Kathinka

Week 43, 27 oktober 2021

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Bindsla of groene bataviasla 't Leeuweriksveld

Prei

„

Yacon

„

Spruiten

„

Tomaten

Vahl bio, IJsselmuiden

Week 44 verwacht: Rode eikebladsla, knolselderij met loof, palmkool, pompoen, groenlof.

Workshop zuurkool maken.

Zaterdag 13 november van 12 tot ca 14.00 uur.

U gaat naar huis met een weckpot zuurkool en een gebruiksaanwijzing hoe deze te laten rijpen. Na 7 tot 8 weken (tegen de kerst!) is de zuurkool klaar. Bijdrage € 15,-. Aanmelden info@oogstenkokeneten.nl of 06-19199934, Alberta Rollema

*Marokkaanse avondmaaltijd.

Datums 13 NOVEMBER, 11 DECEMBER.

Begin 17:45 Prijs: 15,50 euro pp

Aanmelding graag 5 dagen van tevoren bij: 0615396114 of info@habous-shopping.com

Bij voorbaat dank. Mina Bahnini

Menu voor 13 november:

Soep snert (Ibisara) op Marokkaanse wijze

Vegetarische couscous

Kweepeer op Marokkaanse wijze

Marokkaanse thee koekjes

Van kleding met een verleden

...naar kleding met een Toekomst

Workshop met Linda Dijkstra van Bee dressed

Data: **29 okt, 19 nov, 10 dec. 2021 14-17 uur**

Op de zolder van 't Leeuweriksveld

We kunnen kleding met een verleden 'fixen en pimpen'. Er kunnen technieken aan bod komen: sashikostiktechniek. Of we kunnen op maat gemaakte circulaire fashion outfits maken. Zo werken we aan kleding voor de toekomst. Doe je mee?

Neem je naaimachine mee. Neem afgedankte, over de datum kleding mee. Kosten kunnen per keer verschillen (bijv. door gebruik faciliteit, opkomst materialen)

-Informatie en opgeven bij: linda@bee-dressed.nl

Kleurrijke Groet, Linda Dijkstra- Bee-Dressed

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>

Spruitjes ovenschotel

hoofdgerecht voor 2 personen

500 gr spruitjes, 3 eieren, 2 eetl. melk, 50 gr champignons, boter

Verwijder lelijke blaadjes van de spruitjes en was ze. Maak de champignons schoon en snijd ze in plakjes. Kook de spruiten 10-15 minuten in een laagje water. Bak de champignons in boter. Verwarm de oven voor op 175°C. Scheid 1 ei en klop het eiwit stijf. Klop eidooier met de overige eieren en de melk, samen met peper en zout, door elkaar. Schep de eiwitten door dit mengsel. Beboter een ovenschaal, en schep hierin de spruiten, gemengd met de champignons. Giet hierover het eiermengsel.

Zet 20 minuten in de oven van 175 graden tot het eiermengsel volledig gestold is. Lekker met aardappelpuree.

Bron: www.smulweb.nl

Amandeltomaten

bijgerecht voor 2 personen

2 grote of 4 kleine rijpe tomaten, 2 teentjes knoflook, 1 dikke volkoren boterham, 6 amandelen, 2 volle eetl. geraspte kaas, verse peterselie fijngeknipt, tijm, zout, olie

De knoflookteentjes halveren en met het snijvlak de boterham insmeren. De boterham in kleine blokjes snijden. De amandelen grof hakken. In een bakpan de olie verwarmen, de blokjes brood en de amandelen erbij doen en alles lichtbruin roosteren, vuur niet te hoog. Laten afkoelen.

Het kapje van de tomaten snijden en de tomaten uithollen. De inhoud van de tomaten boven een andere pan (met goed sluitend deksel) door een zeef wrijven. Een snufje zout toevoegen en het sap zonodig aanlengen met water tot een laag van 1-2 cm. Tijm en zout samen fijnwrijven en met dit mengsel de binnenkant van de uitgeholde tomaten bestrooien. Kaas en peterselie door de boterhamblokjes/amandelen roeren. Vervolgens dit mengsel voorzichtig in de tomaten scheppen en er het kapje opzetten. De tomaten in het pannetje met sap zetten. Het sap met de tomaat erin aan de kook brengen, deksel op de pan doen en de vlam lager zetten zodra het deksel heet is. In 5 min. de tomaat voorzichtig gaar stoven. Meteen van het vuur halen.

Preistoofpot

hoofdgerecht voor 2 personen

1 eetl. olie, 150 gr (vegetarisch) gehakt, 500 gr prei, ½ -1 eetl. kerrie, zout, 1-2 dl. water, 500 gr vastkokende aardappelen, 1½ eetl. peterselie

Was de prei en snijd deze in grove stukken. Schil de aardappelen en snijd deze in plakken van 1 cm. Bak in een ruime pan in de olie het gehakt kruimelig. Doe de prei, kerrie en het zout erbij en smoor dit even mee. Blus het met 1 dl. water en leg de aardappels erop (niet omscheppen). Laat alles aan de kook komen, doe het deksel op de pan en temper het vuur. Stoof in ong. 15 min. gaar. Voeg eventueel tussendoor nog wat water toe. Schep voor het opdienen de peterselie erdoor.

Sla met mosterddressing

bijgerecht voor 2 personen

½ krop sla, 1 eetl olijfolie, 3 sneden (wit)brood, een stuk Parmezaanse kaas van 50 gr.

Dressing: 2 eetl olijfolie, ½ eetl Franse of Engelse mosterd, ½ eetl honing, 1 theel citroensap

Verwijder de korstjes van het brood en snijd ze in kleine blokjes. Verhit 1 eetlepel olie in een koekenpan en bak de broodblokjes al roerend bruin en knapperig. Laat ze uitlekken op keukenpapier. Schaaf de kaas in lange dunne reepjes. Was de sla en scheur de sla klein. Meng de ingrediënten voor de dressing. Meng de sla in een kom met de dressing en schep het geheel goed door elkaar. Meng de broodblokjes en kaas door de salade en serveer direct.

Wouter en Kathinka Kamphuis
Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen
0591-381445

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

