



Week 44, 28 oktober 2020

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Radicchiosla	't Leeuweriksveld
Groene kool	„
Rode biet	„
Paprika	Wouters, Ens
Zoete bataat	Galema, Marknesse

Zoete bataat

Deze week hebben we zoete bataat in de groentepakketten. Sinds twee of drie jaar wordt deze mooie knol ook steeds meer in Nederland geteeld. Ik herinner me nog, dat we voor de winkel zoete bataat bestelden, en dan kwam die meestal uit de VS, Israël of Egypte. Een paar jaar later kon je dan in de zomer ook zoete bataat uit Italië krijgen en nu dus ook uit Nederland! De zoete bataat rassen zijn dusdanig verder ontwikkelt, dat ze ook in onze streken in het zomerseizoen rijp kunnen worden. Van oorsprong komt de zoete bataat uit subtropische gebieden (Zuid Amerika) en daar is het warmer dan bij ons, maar het meest belangrijk: de daglengte is door het jaar heen veel constanter dan bij ons, en dat heeft de bataat nodig om goed rijp te kunnen worden. Maar de nieuwe rassen kunnen nu prima overweg met ons klimaat. Collega Galema uit Marknesse levert ons de bataten voor de pakketten en onze winkel.

Zoete aardappel wordt de knol ook genoemd, maar behalve dan de ietwat melige knol, lijkt er van de plant verder echt niks op de aardappel. Het is familie van de windes (bv de pispotjes), bovengronds is het een klimmende plant met grote roze witte bloemen. Ondergronds zitten de knollen, die niet van kou houden. Na de oogst moeten ze dan ook nog een tijd lang warm opgeslagen worden, om goed na te rijpen. Ze kunnen als groente rauw of gekookt/gebakken gegeten worden, of als vervanging voor de aardappel. Voor suikergevoelige mensen heeft de bataat het voordeel, dat ze geen zetmeel bevat, maar inuline, wat veel langzamer omzet in suikers.

Kathinka.

“Hypotheekproject”

We hebben al veel mooie reacties gehad, maar er is nog ruimte om mee te doen: elk jaar kunnen we een deel van de hypotheek vervroegd af lossen en dat kan doordat wij een voorschot op de wekelijkse boodschappen/pakketten krijgen. Zie ook de brief van week 42.

Heeft u interesse om mee te doen? Neem dan contact met ons op via de mail of de telefoon.

Week 45 verwacht: Pompoen, ...

Neem nu een aardappelabonnement

Onze aardappelooft 2020 smaakt weer heerlijk en ziet er prima uit! Eéns per twee weken ontvangt u dan 3 kg aardappels in een papieren zak met uw naam erop. Desgewenst kunt u voorkeur (kruimig/vastkokend) aangeven. De kosten bedragen € 4,20 per keer.

Afwezigheid melden:

Tijdelijk geen pakket? Geef dit dan vóór het weekend aan ons door, per e-mail of telefonisch. Op een melding per e-mail ontvangt u van ons altijd binnen een week een bevestiging. Als u geen bevestiging ontvangen heeft, is uw afmelding niet geldig! Een opmerking bij een bankoverschrijving geldt niet als geldige afmelding.

GEZOCHT: "land" genoot

Lieve yurtbewoner, tinyhouser, caravanbezitter, (winter)tentverblijver,

Ik ben per 1 december 2020 op zoek naar een "land"genoot die samen met mij op een prachtig stuk grond in Zwartemeer naast het natuurgebied Bargerveen wil wonen voor minimaal een jaar en samen de zorg voor 50 kippen, 4 katten en 2 bijenvolken wil dragen. Het landje biedt veel mogelijkheden tot her-cultiveren, zoals snoeien, moes/kruidentuin aanleggen, schuurtje bouwen etc. Eigen inbreng is meer dan welkom!

De huur bedraagt € 250,- p.p. per maand incl.: w/g/l en belastingen.

Ik verblijf in het huis en de huidige bewoonster gaat op reis. Voordat dit zover is, zouden we je graag in fysieke presentie ontmoeten in Zwartemeer ergens in november.

Heb je belangstelling/interesse? Mail gerust naar: hausertje@gmail.com

Ik kijk uit naar onze ontmoeting! Sophie Hauser

Groene kool met paprika

1 kleine ui, 1 rode paprika, zout, ½ theel oregano, 1 groene kool, gesneden 1 eetl boter of margarine

Pel en snipper de ui. Was de halve paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd het in reepjes. Kook in een pan met weinig water de kool met wat zout en de oregano in ± 15 minuten gaar. Smelt intussen in een koekenpan de boter. Bak de ui en de paprika hierin ± 4 min. zachtjes. Schep de kool in een schaal en verdeel het paprikamengsel erover.

Gegrilde Radicchio/Roodlof

1 deciliter olijfolie (extra vierge), 1 roodlof/radicchio sla, zout en peper naar smaak

Maak de radicchio schoon en snij de struik in vieren. Bestrijk deze rondom met olie en leg ze op het grillrooster. Schuif dit (met de lekbak eronder) circa 10 centimeter onder de grill en rooster de radicchio circa 8 minuten. Keer de struikjes regelmatig om. Leg de radicchio in een schaal. Strooi er zout en royaal peper over. Dek de schaal ongeveer 2 minuten af en dien de radicchio meteen op.

Bron: Smulweb.

Radicchio risotto

1/2 radicchio, 1 rode ui, 25 g roomboter, 150 g risottorijst, 125 ml rode wijn, 1/2 ltr groentebouillon, 2 el mascarpone, 1 el olijfolie, 1 el rozijnen

Snijd de rode uien fijn. Smelt de roomboter in de pan en fruit hierin de rode ui. Doe daarna de rijst erbij. Doorroeren, tot de rijstkorrels glazig worden. De wijn erbij doen. Als de wijn volledig opgenomen is door de rijst, telkens een scheutje bouillon toevoegen. Voeg de mascarpone toe wanneer de risottorijst al de bouillon heeft opgenomen. Meng alles goed. Zet het vuur uit en zet het deksel op de pan. Snijd de radicchio in repen. Hak de rozijnen fijn. Verhit in een aparte pan de olijfolie. Voeg de radicchio en de rozijnen toe. Bak dit 2 minuten aan en meng dit door de risotto. Voeg eventueel zout en peper toe naar smaak. Bron: Odin recepten.

Rode bieten maaltijdsalade

400 g rode bieten, 1 uitje, fijn gesnipperd, 1 paprika, in kleine stukjes, scheutje olijfolie, 600 g vastkokende aardappelen, een aantal augurkjes, in stukjes, evt zilveruitjes, 2 el zure room en/of mayonaise, peper en zout, 1/2 tl paprikapoeder, 1 tl mosterd, 1 el citroensap, 1 el honing, 2 el peterselie en/of bieslook, fijngehakt, 2 hardgekookte eieren, in stukjes of 150 g gerookte zalm, in stukjes

Kook de aardappelen met een snufje zout gaar en giet ze af. Kook de bieten gaar in ruim water en laat ze afkoelen. Snijd de aardappelen in kleine blokjes. Pel de gekookte bieten en snijd ze in kleine blokjes. Verwarm de blokjes even met een scheutje olijfolie, gesnipperde ui, eventueel paprikastukjes, citroensap, een snufje zout en de honing en laat dit een aantal minuten staan trekken. Meng room of mayonaise met peper, zout, peterselie of bieslook, paprikapoeder en mosterd. Schep de bietjes bij de aardappelblokjes en meng er de overige ingrediënten door. Laat de salade minimaal een half uur op een koele plaats staan en serveer. Bron: Odin recepten

Zoete aardappelsoep

bij- of lunchgerecht voor 2 personen

250 gr zoete bataat, 125 gr wortel, ½ ui, 1 klontje boter, 25 gr bloem, ½ klein rood pepertje, 1 klein teentje knoflook, 500 ml groentebouillon, 1 eetl sojasaus, 1 dl kokosmelk, koriander naar smaak
Schil de bataat en snijd deze in stukken. Snijd de wortel in stukken. Pel de ui en hak deze grof. Snijd het pepertje en het teentje knoflook fijn. Bak de bataat, de wortel en de ui 10 min. in de boter met het deksel op de pan. Roer de peper, het knoflook en de bloem erdoor. Voeg vervolgens de bouillon toe en laat 20 minuten koken. Pureer de soep en doe de kokosmelk, de sojasaus en de koriander erbij. Lekker met stokbrood met kruidenboter.

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

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

