



Bitter

Toen we in de zomer op vakantie bij vrienden waren, kregen we bij de maaltijd bitterthee (voor de spijsvertering). Hm, zou dat lekker zijn? Het was een mengsel van gember, gentiaanwortel, alsem, duizendblad en paardebloembloesem, best sterk! Maar een klein scheutje in het water was eigenlijk best lekker.

En aangezien wij in Duitsland ook genoten van de heerlijke Duitse gewoonte van “Kaffee und Kuchen” konden we echt merken, dat dat bittere spul hielp bij de vertering van alle zoetheid. Bitter is naast de smaken zoet, zuur en zout vaak een beetje op de achtergrond, door veel mensen ook niet zo geliefd. Terwijl bittere voedingsmiddelen tot de meest gezonde behoren.

Heel af en toe komt een klant en vertelt, dat vroeger de witlof toch nog echt bitter was. En dat er nu niks meer aan is.

Maar niet getreurd, nu telen wij hier groenlof en radicchio. Die zijn heerlijk bitter. En omdat ze ook nog een goed aandeel zoetheid in zich hebben, vind ik de smaak ervan heerlijk. Thuis maken wij er dan ook vaak salade van, met een wat zoetere romige dressing. Je zou kunnen zeggen, de zoete smaak legt je een beetje in de watten, de bittere smaak maakt je wakkerder. En nu hebben we thuis ook onze eigen bitterthee-kruiden verzameld: ipv gentiaanwortel hebben we paardebloemwortel gedroogd, daarnaast duizendblad, paardebloembloesem, alsem en gember (die laatste hebben we ook altijd in de winkel). De wortelkruiden laat je dan even een paar minuten echt koken, dan geven ze hun stoffen vrij, de andere kruiden nog een tijd laten trekken en dan heb je een mooi bitter mengsel. Het is gekoeld een paar dagen houdbaar.

Bitterstoffen zitten nog in veel meer groenten en fruit, maar staan daar niet zo op de voorgrond.

Zoals bv de kolen, selderij en citrusfruit.

Grappig genoeg bevatten ook al onze “genotmiddelen” zoals cacao, koffie, thee, rode wijn en bier bitterstoffen.

Kathinka.

Week 45, 5 november 2025

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Chinees óf groene kool Leeuweriksveld

Radicchiosla „

Prei „

Yacon „

Tomaten via Udea

In week 46 verwacht:, Spruitjes, pompoen, knolselderij, groenlof, ...

Op dit moment zijn er weer

Blauwe bessenstruiken te koop in onze boerderijwinkel,

Ze zijn al goed gegroeid, met een dikke kluit. € 30,- per struik.

De winkel is open:

maandag **15-18 uur**

donderdag **14-18 uur**

vrijdag **9-17 uur**

zaterdag **9-14 uur**

Voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Pasta met radicchio

*200 g spaghetti, 0,5 krop radicchio (± 200 g)
2 (pers)sinaasappels, 1 (rode) ui, 50 g Parmezaanse kaas, 2 el kappertjes, 2 el balsamico-azijn, chilivlokken, zout & peper, olijfolie*

Snij de ui in dunne halve ringen. Verhit olijfolie en fruit daarin zachtjes de ui 15 minuten tot hij gaat karamelliseren. Breng intussen een pan met water en zout aan de kook. Rasp de schil van 1 sinaasappel boven een kom, pers ze daarna allemaal uit en doe bij de rasp. Snij de radicchio in fijne reepjes, rasp de parmezaan, laat de kappertjes uitlekken. Nu kan de pasta in het water en de radicchio bij de ui. Laat op vrij hoog vuur al omscheppend in een paar minuten slinken. Giet de balsamico erbij, laat even uitbruisen, en dan het sinaasappelsap. Voeg zout, peper en chilivlokken toe. Laat op zacht vuur pruttelen en inkoken tot de pasta gaar is. Giet de pasta af maar vang een kopje kookvocht op. Meng de pasta door de radicchio, samen met de kappertjes en twee-derde van de kaas. Meng goed, voeg indien nodig een scheut pastawater toe om het smeug te maken. Verdeel over 2 borden, bestrooi met de rest van de kaas en giet er nog een sliertje olijfolie over.
Uit: Trouw (Koken met Karin).

Radicchio salade met yacon

0,5 radicchio, 1 yacon, beetje citroensap, paar walnoten, scheut azijn, olijfolie en een scheutje sinaasappelsap, zout en peper.

Snijd de radicchio in smalle repen. Schil de yacon en rasp het vruchtvlees. Meng dat zo snel mogelijk met wat citroensap. Klop een scheut olijfolie met azijn, sinaasappelsap, zout en peper door elkaar en meng dat met de sla en de dressing. Lekker bij gebakken aardappelen.

Soep van yacon en prei

400 gr. yacon, 1 prei, 2 ui, 2 grote aardappel, kurkuma, gember, snuf kaneel, peper en zout, bouillonpoeder, beetje citroensap, 1 l water
Fruit de uien met een beetje kurkuma, gember en een snuf kaneel met wat peper en zout. Kook ondertussen 1 liter water en schil de yacon en aardappel. Snijdt deze groenten in kleine blokjes. Doe de gefruite ui in het kokende water met de gesneden yacon en aardappel. Breng op smaak met bouillonpoeder en een beetje citroensap. Breng het geheel aan de kook en laat de soep circa 25 min. zachtjes pruttelen. Maak de prei schoon en snijdt in kleine halve ringetjes. Pureer de soep, voeg de prei toe en laat nog 5 minuutjes sudderen.

Chili sin carne met tomaat

1 ui, 2 teen knoflook, 1 rode en 1 gele paprika, 4 tomaten, olie, peper en zout, 0,5 el komijn, 0,5 el kurkuma, 0,5 tl kaneel, klein blikje tomatenpuree, potje kidneybonen, potje mais, 0,5 el koriander.

Snipper de ui en knoflook. Snijd de paprika's en tomaten in blokjes. Verhit de olie in een wat grotere pan en fruit de ui. Doe er na een paar minuten de knoflook bij. Dan kunnen de tomaten en paprika's erbij met de kruiden: zout en peper, komijn en

koriander en een snuf kaneel. Roerbak een paar minuten en meng er dan de tomaten puree door. Laat de bonen en mais uitlekken, doe bij het mengsel en laat een half uurtje sudderen. Doe er water bij als het mengsel te dik wordt. Als je dit eet zonder gehakt dan kun je er rijst bij serveren voor de juiste eiwit combinatie. Je kunt ook quinoa gebruiken.

Prei met sojasaus

2 stevige prei, scheut sojasaus, olijf of kokosolie, zout en peper, naar keuze: komijn-, venkel-, anijs- of karwijzaad.

Snijd de prei in de lengte doormidden en was het zand tussen de bladeren. Snijd de prei (ook het groen) in halve ringen. Verhit olie en roerbak de prei op niet te hoog vuur. Blus met een scheut sojasaus en breng verder op smaak met zout en peper en een zaad naar keuze. Smakelijk bij aardappelpuree.

Rijst met kokos en prei

1 kop volkoren rijst, 1 kop water, 1 blik kokosmelk, beetje bouillonpoeder, 2 prei, beetje citroensap, zout en peper.

Snijd de prei klein en was het zand eruit. Verhit olijfolie in de pan en bak de rijst en de prei. Doe er water, kokosmelk en bouillonpoeder bij en laat rustig gaar koken. Roer na ca 20 minuten wat citroensap door de rijst en breng op smaak met peper en zout. *Recept van Velt*

Groene kool met kaas

0,5 groene kool, 1 bakje roomkaas, parmezaanse kaas, zout en peper, zonnebloempitten.

Snijd de groene kool in reepjes. Roerbak de reepjes in olijfolie. Rasp de parmezaanse kaas en meng dat met de roomkaas. Rooster de zonnebloempitten. Als de kool gaar is, roer je het kaasmengsel erdoor. Strooi de pitten erover. Serveer bijv. met geroosterde pompoenschijfjes uit de oven en een salade.

Ketchupcurry met groene kool

0,5 groene kool, potje kikkererwten, 1 ui, chilipoeder, 1 teen knoflook, potje kikkererwten, 5 el tomatenketchup, sap van een ½ citroen, zout en peper, 3 ons verse tomaten.

Fruit de ui in een grotere pan. Snijd de groene kool in reepjes en roer dat door de ui. Laat gaar worden. Roer er daarna de gember, chilipoeder, knoflook, zout en peper door. Roer er de tomatenketchup en de uitgelekte kikkererwten door. Maak er saus van mbv het vocht van de kikkererwten. Je kunt ook pasta gebruiken ipv kikkererwten.

Wouter en Kathinka Kamphuis

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

