



## De splinter en de winter

Een gewone donderdag. Ik zit weer in ons vrachtwagentje en breng de groentepakketten en de boodschappen naar de afhaalpunten en/of naar de mensen thuis. Ik zet kratten neer onder afdakjes, in zelfgemaakte kisten — degelijk gebouwd of goedbedoeld geknutseld —, onder carports of binnen in schuurtjes of garages. De lege kratten neem ik natuurlijk weer mee.

Nou ja, 'lege'... Want kijk, daar tref ik een maaltje bieten aan. Blijkbaar lust de betreffende abonnee die lekkere rode knolletje niet. Oké, die hou ik apart.

Een afhaalpuntje verderop: iemand is vorige week haar of zijn mandarijntjes vergeten - de rest van het combikrat is leeg. Niet erg: ze worden liefdevol door mij geadopteerd. Zo ook het complete tweepersoonspakket dat ik 's middags aantref op weer een ander afhaalpunt. De winterpostelein is verlept, maar de pastinaken, de prei en de raapjes verkeren nog in uitstekende conditie.

Van iemand krijg ik een appel mee, van iemand anders een banaan. Als ik terug ben op de thuisbasis, valt mijn oog op een paar schermen gelige broccoli in een hoekje van de koeling. We gooien niet gauw iets weg, maar soms is iets onverkoopbaar. Maar wel eetbaar!

En zo is het elke week weer een verrassing hoe mijn koelkast - en mijn buikje - gevuld zullen worden.

Ik ben rijk.

Martin

**Een bijzonder Sinterklaascadeau:** (voor jezelf of voor iemand anders)

**Roelant de Vletter** deelt elke week zijn stijfbeeldonderzoeken met een groep geïnteresseerden. Met stijfbeelden kun je de vitaliteit van voedingsmiddelen zichtbaar maken. Je laat sap opstijgen in chromapapier en daarna zet je het in het zilvernitraat. In het licht ontstaat een beeld dat iets zegt over de levenskracht/gezondheid van het product. Het is mooi, als dit nog wat meer onder de aandacht komt en zo is er nu een speciale Sinterklaasactie: geef iemand een aantal weken "stijfbeeldabonnement" cadeau, zo kan dit mooie onderzoek nog beter bloeien! Het is € 1,- per week. Voor meer informatie: [www.stijfbeeld.nl](http://www.stijfbeeld.nl)

## Week 47, 23 november 2022

### Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Groenlof	't Leeuweriksveld
Witte kool	„
Yacon	„
Komkommer	via Udea
Waspeen	via Udea

### Volgende week verwacht:

Groene kool, knolselderij, prei, ...

### Biologische bloembollen

U kunt bij ons ook biologische bloembollen krijgen, om de wereld nog een beetje mooier te maken. (met een kleine vertraging, wij krijgen ze deze week binnen)

We hebben de soorten:

**Tulpenmix** rood, roze en zalm 25st € 18,-

**Narcissenmix** geel en geel/oranje 25st € 18,-

**Insectenmix:** 10 verschillende soorten 50st € 22,-

### Eten wat de pot schaft:

**De speciale kersteditie** 17 december is vol en daarom op 21 december een extra kans! Eten wat de pot schaft in kerstsfeer. Bijdrage € 22,50 en aanmelden via [info@oogstenkokeneten.nl](mailto:info@oogstenkokeneten.nl), Alberta Rollema 0619199934.

### MantraDans - Dansen van Universele Vrede.

Mantra's in beweging, altijd met live muziek.

Data: 27 november, 11 december

Info en aanmelden bij Eleonora [etmhelder-man@gmail.com](mailto:etmhelder-man@gmail.com) 06-18887523

### Donderdag 22 dec vanaf 15 uur

komen de **Midwinterhoornblazers** bij ons blazen.

### Alvast een bericht voor de kersttijd:

Dit jaar gaan wij twee weken dicht: in week 52 en in week 1 leveren we niet.

In week 51 ontvangt u zoals gebruikelijk een dubbel pakket.

### Prijswijziging per 1 januari 2023, vanwege gestegen brandstof- en overige kosten:

1-persoons groentepakket € 6,30

2-persoons groentepakket € 11,-

3-persoons groentepakket € 15,-

4-persoons groentepakket € 18,-

combipakket € 12,-

1-persoonscombipakket € 7,80

Aardappelpakket € 4,95

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

### **Gegratineerde groenlof**

bijgerecht voor 2 personen

*1 struik groenlof, 100 gr ontbijtspek, 30 gr boter, 2 eetl geraspte oude kaas, zout, sap van ½ citroen, boter om in te vetten*

Was de groenlof en snijd deze fijn. Blancheer de groenten ca. 5 min met wat zout en citroensap in kokend water. Laat ze op een vergiet goed uitlekken.

Snijd het spek in dunne reepjes en bak deze in de boter. Voeg de groenlof toe en smoor dit 10 min. op een laag vuur. Verwarm de ovengrill voor. Vet een ovenschaal in met boter. Schep het groenlofmengsel over in de ingevette ovenschaal en bestrooi het geheel met geraspte kaas. Schuif de schaal in de oven en laat de kaas smelten.

### **Gestoofde wortels op z'n Zuid-Afrikaans**

bijgerecht voor 2 personen

*500 gr wortels, 1 eetl boter, 1 mandarijn of ½ sinaasappel, ½ eetl honing, ½ eetl gembersiroop, ½ eetl ketjap manis, zout & versgemalen peper, 1½ eetl koriander of peterselie*

Schrap of schil de wortels en snijd ze in schuine plakken. Rasp de buitenkant van de schil van de de mandarijn of sinaasappel. Pers de sinaasappel of mandarijn. Schep de wortels, citrusschil, citrussap, boter, honing, gembersiroop en ketjap in een braadpan. Zet de pan op het vuur, zodat de boter smelt en het vocht aan de kook komt. Roer om, dek de pan af en zet hem op een lage stand. Stoof ca 10 min. nèt gaar. Schud tussendoor af en toe. Neem de deksel van de pan en laat het stoofvocht iets inkoken. Schep op een schaal en bestrooi met koriander of peterselie.

Lekker bij kip en gele rijst.

### **Griekse komkommer**

bijgerecht voor 2 personen

*een halve of een kleine komkommer, 2 eetl. olijfolie, 1 theel. zout, 1 à 2 eetl kwark of yoghurt, het blad van een bosui, verse munt, 1 teentje verse knoflook, wat zwarte peper*

Snijd de komkommer in de lengte doormidden en leg de helften met het snijvlak op de plank. Snijd ze in de lengterichting in 8-10 dunne slierten en deze in ca. 1 cm. grote stukjes.

Vermeng de kwark met de olie en het zout tot er geen olie meer te zien is. Klop alle andere ingrediënten erdoor en schep deze saus door de komkommerstukjes. Niet laten staan anders komt er teveel vocht vrij.

### **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>

### **Stamppot witte kool met kerrie en ananas**

hoofd/bijgerecht voor 2 personen

*600 gr aardappels, zout en peper, 100 ml melk, 1 eetl. boter, 1 eetl. kerriepoeder, 300 gr gesneden witte kool, ½ potje ananas (± 150 gr)*

Schil de aardappels en kook ze met weinig zout in 20 minuten gaar. Was de kool en snijd 300 gram fijn. Snijd de ananasschijven in stukjes. Verhit 2 eetlepels boter, roer de kerrie erdoor en bak de witte kool hierin omscheppend 5 minuten. Giet de gare aardappels af en stamp ze grof. Voeg zoveel melk en boter toe dat een smeelige puree ontstaat en breng deze op smaak met zout en peper.

Schep de witte kool en ananastukjes door de puree. Maak op smaak met peper en zout.

Lekker met vis en kerriesaus.

Bron: [www.de-chef.nl](http://www.de-chef.nl)

### **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)

