



Deze week

hebben we nog weer vier producten van eigen land in het groentepakket.

Knolselderij, groene kool, prei en veldsla. Een wortelgewas en drie bladgewassen. Door het jaar heen is er altijd variatie van de verschillende soorten groente: wortel, blad en vrucht. Waarbij we in de winter bij de inheemse groenten meer wortelgewassen hebben en in de zomer vaak vruchtgewassen. Door het jaar heen kunnen we ons dus zo door de hele plant eten. Bij elke maaltijd kun je ook zelf een beetje kijken, dat er van alle delen van de plant iets in de maaltijd zit. De granen zijn dan mooie vertegenwoordigers van de zaden (vrucht). Bij de kruiden en specerijen vinden we ook veel zaden.

Je kunt ook bij jezelf kijken, waar eigenlijk je voorkeur ligt: hou je meer van wortels, bladeren of vruchten? En dan heb je altijd van die aparte tussenvormen: de aardappel is bv eigenlijk een verdikking van een stengel, maar dan onder de grond. Bij de broccoli eet je dus bloemknoppen, misschien dat die daarom zo geliefd is? Wat ook mooi is, dat je bij de wortelgroentes vaak hele fijne geuren vindt, bijna bloemig. De knolselderij heeft ook zo'n heel eigen geur, die je eigenlijk bij zijn "aardse" uiterlijk niet meteen verwacht.

Kathinka.

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

Week 48, 30 november 2022

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Groene kool	't Leeuweriksveld
Knolselderij	„
Prei	„
Veldsla	„
Zoete bataat	Galema, Marknesse

Volgende week verwacht:

Palmkool, rode biet, winterpostelein?, raapjes, ...

Biologische bloembollen

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, Alberta Rollema 0619199934.

MantraDans - Dansen van Universele Vrede.

Mantra's in beweging, altijd met live muziek.

11 december

Info en aanmelden bij Eleonora etmhelderman@gmail.com 06-18887523

Donderdag 22 dec vanaf 15 uur

komen de **Midwinterhoornblazers** bij ons blazen.

Planning eind van het jaar:

In week 51 leveren we een dubbelpakket, (ook voor de dubbele prijs). Uitzondering: de Odin fruittassen leveren we niet dubbel, tenzij u er expliciet om vraagt. In week 51 leveren we ook alvast de aardappels van week 52.

Week 52 en week 1 leveren we geen pakketten en zijn we gesloten. In week 2 is alles weer normaal.

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

Vegetarische erwtensoep

hoofdgerecht voor 2 personen

125 gr groene erwten, 25 gr gerst of gort, ½ liter water, 1½ theel zout, 1 kleine ui, 1 kleine aardappel (± 50 gr), 125 gr prei, 75 gr knolselderij, 50 gr wortel of venkelknol, 1½ eetl olie, 50 ml groentebouillon, ¼ eetl arrowroot of ½ eetl maizena, ¼ theel oregano, ½ theel komijn, 1 theel bouillonkruiden. ¼ eetl gomasio, ½ theel venkelzaad, ½ eetl sojasaus, peper, eventueel notenpasta of zonnebloempasta of tahin
Laat de groene erwten en de gerst (of gort) 24 uur in ½ liter water weken.

Kook de erwten en de gerst ± 1 uur in het weekwater, voeg het zout toe en laat de erwten nog tenminste 1 uur nawellen.

Snijd de prei in dunne ringen, de knolselderij in kleine dobbelsteentjes en de knolvenkel of wortel in dunne plakjes. Snijd de ui fijn, schil de aardappel en snijd hem in plakjes. Verwarm de olie op een matig vuur en fruit hierin eerst de ui en daarna de groente. Voeg de groentebouillon toe en laat alles in ± 10 minuten gaar koken. Maak de arrowroot of maizena aan met wat water en bind de soep hiermee. Voeg de overige kruiden toe aan de soep. Stamp de soep naar wens fijn, verdun haar zo nodig met wat extra groentebouillon. Maak de soep verder op smaak met peper en sojasaus. Maak de soep eventueel wat voller van smaak met 1-2 eetlepels notenpasta, zonnebloempasta of tahin.

Bataat met prei en mozzarella uit de oven

Zuid-Afrikaans bijgerecht voor 2 personen

500 gr bataat, 225 gr prei, 150 gr mozzarella, zout, peper, 150 ml warme groentebouillon, 15 ml olijfolie, boter

Verwarm de oven voor tot 180 °C. Schil de bataat en snijd deze in plakken. Kook de bataat 10 minuten in ruim water. Was de prei en snijd deze in ringen. Snijd de mozzarella in plakken. Verwarm de groentebouillon. Vet een ovenschaal in. Leg in de ovenschaal om en om een laag bataat, prei en mozzarella, maak elke laag op smaak met zout en peper. Eindig met een laag bataat. Verdeel de warme groentebouillon over de schaal en sprenkel de olijfolie erover. Verdeel klontjes boter over de schaal. Zet in de voorverwarmde oven en bak ongeveer veertig minuten. Lekker met geroosterde kip en rijst.
Bron: www.smulweb.nl

Stamppot knolselderij met prei en spekjes

hoofdgerecht voor 2 personen

½ knolselderij, 1 eetl. azijn, 200 gr aardappels, 100 ml room, eventueel nootmuskaat, 200 gr prei, 1 eetl. (arachide)olie, 50 gr gezouten spekblokjes

Schil de knolselderij en snijd het in blokjes. Was de prei en snijd deze in ringen. Schil de aardappels en snijd ze in stukken.

Doe de knolselderij in een pan met water zout en azijn en laat koken tot de knolselderij goed gaar is (ca. 20 minuten). Kook de aardappels gaar in gezouten water. Stamp de knolselderij en de aardappelen met de room grof met een pureestamper. Maak op smaak met peper en zout en eventueel nootmuskaat. Bak de prei heel even in de olie. Bak ook de spekblokjes krokant. Verdeel de stamppot over twee borden en strooi de prei en spekjes erover.

Veldsla met walnoten en geitenkaas

bijgerecht voor 2 personen

100 gr veldsla, 75 gr geitenkaas, 35 gr walnoten
Dressing: sap van ½ sinaasappel, 1 eetl citroensap, 1 theel (dragon)mosterd, 1 theel tijm, 1 theel vloeibare honing, 4 eetl walnotenolie, zout, peper

Van de veldsla eventueel worteltjes verwijderen. Veldsla wassen. Korstjes van de geitenkaas snijden en kaas in stukjes snijden. Walnoten halveren. Meng de ingrediënten van de dressing door elkaar. Schep de veldsla, walnoten en geitenkaas erdoor.

Groene kool met pindasaus en rijst

hoofdgerecht voor 2 personen

1 groene kool, 150 gr rijst
Voor de pindasaus: 1 ui, olie, 2 eetl. bloem, 4 dl melk, 200 gr. pindakaas, halve eetlepel suiker, gemalen komijn en koriander, bouillonpoeder, sambal, knoflook uit de pers

Bereid de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Was de groene kool, verwijder lelijke plekken en snijd de kool in reepjes. Bak de groene kool kort in hete olie, voeg water en zout toe en stoof het gaar in een half uurtje. Snipper de ui fijn en bak deze in een steelpannetje kort in de olie. Voeg de bloem toe en bak deze enkele minuten op laag vuur mee, pas op voor aanbranden. Voeg beetje bij beetje de melk toe, al roerend met de garde, let er op dat er geen klontjes ontstaan maar een gladde saus. Voeg de pindakaas toe en meng tot een homogeen geheel. Maak op smaak af met de overige ingrediënten, laat nog kort pruttelen. Serveer de kool met de rijst en de pindasaus.

Wouter en Kathinka Kamphuis

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

