



Week 8, 22 feb 2017

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Veldsla 't Leeuweriksveld

Pastinaak

Rode chinese kool Huib Rijk, Lelystad

Knolselderij Simon Galema, Marknesse

Andijvie via de Zaai-ster

Knolselderij

Ook al komt het voorjaar langzaam dichterbij, en begint de tuinder al een beetje de lentekriebels te krijgen, zo moeten we het toch nog een tijdje met de wintergroentes doen. Knolselderij is een mooie bewaargroente met veel verschillende toepassingen. Het mag niet missen in de snert en een krachtige bouillon, maar ook als groente op zichzelf kan het op veel manieren klaargemaakt worden. Gekookte en gepaneerde plakken kunnen als schnitzel gebraden worden, rauw is er de beroemde Waldorfsalade, in aardappelpuree kan de helft van de aardappels door selderij vervangen worden, dan wordt de puree lichter verteerbaar.

Selderij heeft uit zichzelf een zoute smaak en wordt dan ook graag in gedroogde groentebouillon of zelfs in poedervorm als zoutvervanger gebruikt.

Tot in de 16^e eeuw werd selderij als medicinaal kruid gebruikt, pas daarna nam het zijn intrek in de keuken als groente.

Het is familie van de wortel, de pastinaak, de venkel, en van de kruiden anijs, dille en peterselie. Allemaal hebben ze een uitgesproken eigen smaak.

In de groenteteelt wordt de knolselderij eerst als plantje voorgekweekt, om dan in april/mei in de vollegrond geplant te worden. Ze hebben dus best een lange groeiperiode, want pas eind van de zomer tot in de herfst zijn ze klaar voor de oogst.



Kathinka.

Week 9 verwacht: Winterpostelein, raapstelen, spruitjes, ...

Iedere woensdagavond

'ETEN WAT DE POT SCHAFT'

Om 18.00 uur staat een biologische maaltijd voor u klaar. Tevoren is het menu niet bekend. Op de dag zelf wordt met de boer en de boerin overlegd wat het land biedt. U kunt uw dieetwensen doorgeven. Opgave de maandag ervoor.

Op 4 maart gaan we Oogsten, Koken en Eten! U gaat uw eigen maaltijd bereiden met zelfgeogste groentes. We beginnen om half 3. Alleen mee-eten mag ook. Kosten € 25,-. Opgave uiterlijk 1 maart.

info@oogstencokeneten.nl, 0619199934

Kijk voor meer informatie op www.oogstencokeneten.nl of bel met Alberta Rollema

De houten veer

Arne Lauwaerts, de vriend van juf Tessa die op 't Leeuweriksveld les gaf, maakt met de hand goed en ecologisch houten speelgoed. Belangrijk voor kinderen die in deze tijd in deze wereld opgroeien! Hij is op zoek naar crowdfunding voor zijn bedrijfje in oprichting:

<https://www.voordekunst.nl/projecten/5342-de-houten-veer-houten-speelgoed>

Arne is kleuterleider van beroep.

Knolselderij-pastinaak-stamppot met gebakken paddenstoelen en walnoten

hoofdgerecht voor 2 personen

300 gr pastinaak, ½ knolselderij, 1 ui, 150 gr paddenstoelen, 5 gr verse tijm (of gedroogde), 1-2 eetl olijfolie, een handje walnoten, peper, zout, een scheutje halfvolle melk, 1 klontje roomboter

Schil de knolselderij en de pastinaak en hak deze in gelijke blokjes. Pel en snipper de ui. Kook de knolselderij met de pastinaak in zo'n 10-15 minuten gaar. Maak de paddenstoelen schoon en snijd ze door de helft. Pluk de blaadjes tijm, hak de walnoten in grove stukken en houd even apart. Verhit de olijfolie en bak de witte ui glazig. Voeg de paddenstoelen en de tijm toe en bak tot ze mooi gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout. Stamp de knolselderij en pastinaak fijn, schenk er een scheutje melk bij en roer goed door met een flinke klont boter. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de puree over 2 borden, strooi de walnoten eroverheen en serveer met de gebakken paddenstoelen.
Bron: www lijfengezondheid.nl

Soep van knolselderij en pastinaak

bij- of lunchgerecht voor 2 personen

½ knolselderij, 1 kleine pastinaak, 1 kleine aardappel, 1 kleine ui, 1 klein knoflookteentje, 1 kleine wortel, 1 liter groentebouillon, 2 eetl. olijfolie, peper en zout, eventueel (soja)room

Schil de knolselderij, pastinaak, ui, wortel en aardappel en snij ze in blokjes van ± 2 cm. Verhit de olie in een soeppan en stoof de groenten zo'n 5 tot 6 minuten aan. Roer regelmatig om aanbranden te voorkomen. Voeg vervolgens de groentebouillon toe en breng aan de kook. Laat de soep gedurende 30 tot 35 minuten zonder deksel sudderen op een gematigd vuur. Haal van het vuur en laat ietwat afkoelen. Roer de soep goed door en maak op smaak met met peper, zout en (eventueel) wat sojaroomboter.
Bron: <http://veganistischkoken.be>

Winterposteleinsalade met hazelnotenpesto

bijgerecht voor 2 personen

100 gr winterpostelein, 100 gr mozzarella, 50 gr gepelde hazelnoten, 1 teen knoflook, een paar takjes verse peterselie, 1½ dl noten- of olijfolie, zeezout, 1 theel balsamico azijn
Winterpostelein wassen, uit laten lekken en uitspreiden op een platte schaal. Mozzarella in plakjes snijden en op de winterpostelein

verdelen. Voor de pesto de overige ingrediënten zeer fijn hakken en mengen. Of de ingrediënten tot pesto malen in een vijzel of keukenmachine. Bij gebruik van een vijzel, noten eerst fijn hakken. Deze pesto is ook lekker bij gebakken groenten.

Tip: Zelfgemaakte pesto is enkele weken houdbaar. Je kunt dus ook een grotere hoeveelheid in één keer maken. Zorg dat er altijd een laagje olie op de pesto staat.

Chinese kool met gember

bijgerecht voor 2 personen

1 (rode)ui, 1 Chinese kool, 1 stukje gemberwortel, 1 eetl. olie, 1 eetl. ketjap manis

Was de Chinese kool en snijd deze in repen. Pel en snipper de ui. Schil de gemberwortel. Fruit de ui glazig in de olie. Rasp de gemberwortel boven de pan. Roerbak de Chinese kool enkele minuten mee. Voeg de ketjap toe en warm het geheel goed door. Lekker met gebakken aardappels en een vegetarische schijf of gewokte biefreepjes.
Bron: <http://www.voedingscentrum.nl/>

Andijviestamppot met brie en cashewnoten

hoofdgerecht voor 2 personen

500 gr kruimige aardappelen, 400 gr andijvie, ca. 750 ml melk, 100 gr. roombrie, 75 gr. lichtgezouten cashewnoten, 1 eetl. olijfolie of kruidenolie, zout

Schil de aardappels en snijd ze in stukken. Was de andijvie en snijd deze in reepjes. Snijd de roombrie in blokjes. Kook de aardappels met een beetje zout in 15 tot 20 minuten gaar.

Giet ze af en stamp ze fijn. Voeg er al roerend de olijfolie (of kruidenolie) en zoveel melk aan toe totdat er een smeuïge puree ontstaat. Schep er beetje bij beetje de andijvie door en verwarm de stamppot al roerend op een zacht vuur tot de andijvie begint te slinken. Schep er tenslotte de blokjes roombrie en de cashewnoten door.

Wouter en Kathinka Kamphuis

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445 NL-bio-01 Skal 025779

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

Triodosbank: NL60 TRIO 0212 3737 65

tnv. 't Leeuweriksveld, Emmen

