



Week 2, 11 jan 2017

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Pastinaak	't Leeuweriksveld
Winterpostelein	„
Rammenas	„
Zuurkool	Kramer, Z.Scharwoude
Andijvie	via de Zaai-ster (es)

Winterpostelein

Het lijkt een heel teer plantje, en toch kan die de hele winter doorgroeien, want hij is vorstbestendig. Winterpostelein komt van oorsprong uit Noord-Amerika, maar is inmiddels al zolang in Europa, dat de plant ook wild groeit.

Het eetbare gedeelte, de bladeren met hun stengels groeien het beste in het koude halfjaar. In het warme jaargetijde gaat de plant heel snel bloeien, met als gevolg veel minder blad (opbrengst) taaiere stengels en een wat strengere smaak. Hoewel ik vind dat de jonge bloemstengels nog steeds heel lekker zijn.

Zo kun je winterpostelein het beste eind van de zomer buiten, of begin van de herfst in de kas zaaien. De zaden zijn ook bijzonder: ze zijn zó klein, dat je het zaad het beste kunt mengen met droge zand of suiker, want anders wordt het veel te dik gezaaid. Al snel kiemt de plant en vormt rozetten met een heleboel bladeren. De kleur en ook structuur is eigenlijk net als kropsla, en zo is winterpostelein ook een prima vervanging hiervoor, en nog inheems geteeld ook. Onze tunnelkassen staan nu vol met een groen winterposteleindeken. In begin kun je het beste alleen de bladeren oogsten en het hart van de plant laten staan, de bladeren groeien gewoon door.

Winterpostelein is rijk aan vitamine C en aan ijzer en calcium. In zijn oorsprongsland Noord-Amerika werd winterpostelein daarom ook graag gegeten ter voorkoming van scheurbuik.

Wij experimenteren hier graag met steeds weer een nieuw sladressing, en de laatste creatie was een olijfolie-tahin-water-basis met een scheutje azijn en op smaak gebracht met tamari. Past heel goed bij de milde smaak van winterpostelein.

Kathinka.

Week 3 verwacht:

Spruitjes, rode bieten, , ..

Koorzingen

We zijn al een tijdje op 't Leeuweriksveld met een groep mensen aan het koorzingen op de vrijdagavonden, en we kunnen nog wat versterking gebruiken, vooral bij de mannenstemmen. We zingen graag de meerstemmige volksliederen uit de 17^e eeuw.

Wil je meer weten of een keer sfeer komen proeven, meld je bij mij (Kathinka)

Voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Winterpostelein met sinaasappel en rammenas

bijgerecht voor 2 personen

120 gr winterpostelein, 1 sinaasappel, 1 eetl walnootolie, 1 theel geschilde en geraspte rammenas, peper, zout, 1 eetl pijnboompitten (of zonnebloempitten)

Haal eventuele ongerechtigheden uit de winterpostelein, was het en slinger het droog in een theedoek of slacentrifuge. Doe de pijnboompitten in een koekenpan en rooster deze, op zo laag mogelijk vuur, goudbruin. Pel de sinaasappel voor de helft en snijd deze helft in stukjes. Pers de andere helft uit en vang het sap op. Schep de sinaasappelstukjes door de winterpostelein. Schil en rasp de rammenas. Maak een dressing van het sinaasappelsap, de olie, de rammenas en peper en zout. Schep de dressing door de postelein. Verdeel de pijnboompitten over de salade.

Andijviestamppot met champignons

hoofd/bijgerecht voor 2 personen

1 krop andijvie, 600 gr aardappels, 1 ui, een scheutje melk, 250 gr (kastanje)-champignons, evt. 75 gr zachte roomkaas, een klontje boter, peper en zout

Was de andijvie en snijd deze in smalle repen. Pel en snipper de ui. Maak de champignons schoon en snijd ze in plakjes. Schil de aardappels, kook ze in water met zout gaar en giet ze af. Bak ondertussen de champignons met ui, peper en zout in boter. Stamp de aardappelen met melk en eventueel de roomkaas tot een smeùge stamppot. Roer het champignon-ui-mengsel erdoor. Maak op smaak met peper en zout. Meng de andijvie er met een grote lepel goed door en laat het geheel nog even door en door warm worden.

Gebakken pastinaak met hazelnoten

bijgerecht voor 2 personen

350 gr pastinaak, 2 uien, een scheutje (olijf)olie, een handje gedopte hazelnoten, peper en zout, ½ theel. tijm

Hak de hazelnoten grof. Rooster de hazelnoten kort in een droge pan. Schrob de pastinaken schoon en snijd ze in blokjes. Snijd de uien in ringen. Bak de uiringen met de stukjes pastinaak in de hete olie en voeg eventueel na een tijdje een klein scheutje water toe tegen het aanbakken. Voeg de geroosterde noten toe en maak op smaak met tijm, peper en zout. Heerlijk bij rijst of een

andere gekookte graansoort (ev. met linzen of kikkererwten).

Zuurkool met ananas

bijgerecht voor 4 personen

1 ui, 2 eetl boter, 500 gr zuurkool, ½ pot ananasstukjes, ½ dl ananassap (uit het potje), 1 dl water

Maak de ui schoon en snipper hem fijn. Laat in een pan de boter smelten en bak hierin de ui glazig. Maak met een vork de zuurkool wat losser en doe dit bij de ui. Bak de zuurkool even mee en voeg dan de ananasstukjes, het sap en het water toe. Laat het geheel aan de kook komen. Laat de zuurkool in ongeveer 15 minuten zachtjes gaar stoven.

Spitskool met gehakt en witte rijst

hoofdgerecht voor 2 personen

150-200 gr witte rijst, 200 gr rundergehakt of vegetarisch gehakt, 400 gr spitskool, 1/2 bouillontablet (kip- of runderbouillon), 1 grote ui, 1 klein teentje knoflook, ½ theel djahé (gemberpoeder), ½ eetl kerriepoeder, (versgemalen) peper, zout naar smaak, olijfolie

De spitskool wassen en in dunne reepjes snijden. De ui pellen en in blokjes snijden. Pers het teentje knoflook uit. Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking. Meng de bouillontablet met 250 ml heet water. Van deze bouillon gebruik je 50 ml. Bak het (vegetarisch) gehakt in een scheutje olijfolie in een hapjespan op een middelhoog vuur. Kruid het gehakt met peper en zout. Als het gehakt bijna gaar is alvast de blokjes ui toevoegen. Nu ook de knoflook en djahé over het gehakt-ui-mengsel verdelen. 5 minuten voor opdienen de spitskool beetje bij beetje onder omscheppen toevoegen aan het gehakt zodat de kool knapperig blijft. 50 ml bouillon over het geheel gieten en doorroeren. Kerriepoeder toevoegen en doorroeren. Serveer met de rijst. Lekker met gebakken uitjes erover.

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

