

Beste mensen,

Hier volgt de nieuwsbrief van boerderij 'De Viermarken' van donderdag 12 november 2020

SAMENSTELLING PAKKET WEEK 46

deze week vindt u de volgende groenten in uw pakket:

1. Prei/Bloemkool
2. Yacon
3. Bieten of Wortelmix
4. Stoofpeertjes
5. Tamme kastanjes

RECEPTEN

Wat is Yacon?



Oorsprong:

Yacon is een knolgewas dat oorspronkelijk uit het Andesgebergte van Zuid-Amerika komt. Yacon blijkt op **de Viermarken** goed te groeien, zonder tussenkomst van bestrijdingsmiddelen. Aan de knol worden diverse gezondheidseigenschappen toegeschreven, waaronder een probiotische werking, welke gunstig is voor het immuunsysteem

Smaak:

Yacon heeft een friszoete smaak en een knapperig bite. Het kan zowel warm als koud worden gebruikt. De knol bevat minder calorieën omdat hij veel 'onverteerbaar' inuline bevat. Deze suikers worden niet in het bloed opgenomen en leveren daarom minder calorieën maar wel zoetheid.

Toepassingen:

Yacon kan rauw en bewerkt worden gebruikt. Zelfs bij verhitting houdt hij nog een bite met een fris zoetje, waardoor koks er graag mee

werken! Yacon wordt vaak tot soep of puree verwerkt, maar kan ook heel goed in een salade of als wokgerecht dienen. Het kan zelfs appels vervangen in appeltaart.

Yacon woksotel



Ingrediënten: (4 pers.)

400 gram kipreepjes
3 eetlepels sesamolie
3 theelepels Chinese 5 kruidenmix
400 gram yacon
1 sjalot
2 teentjes knoflook
50 gram cashewnoten
1 gele paprika
100 gram verse spinazie
6 eetlepels zoete chilisaus
2 eetlepels sojasaus

Bereiding:

Marineer het vlees met sesamolie en Chinese 5 spices.
Schil de Yacon en snijdt het in blokjes om verkleuren tegen te gaan, de Yacon in citroenwater leggen
Snij de paprika in reepjes.
Snij de sjalot in stukjes.
Bak eerst het vlees en haal dit uit de pan.
Bak de sjalot en de knoflook op een gematigd vuur.
Voeg de yacon en paprika toe, op het laatst de spinazie.
Voeg het vlees weer toe.
Voeg 6 eetlepels zoete chilisaus en 2 eetlepels ketjap/sojasaus toe
Goed mengen en serveren met rijst of noedels.

MEDEDELINGEN

Nieuwe pakket klanten Dinsdag:

Om de wachtlijst voor een groente pakket korter te maken hebben wij sinds vorige week een kleine groep mensen die hun pakket op dinsdagmiddag tussen 13 uur en 17.30 kan ophalen.

Beste nieuwe pakketklant,

Als u het pakket één of meerdere weken wilt overslaan, graag **vóór donderdag** afmelden via de website of via winkel@viermarken.nl

Wist u dat?:

Wij diverse nieuwe zelfgemaakte producten in onze winkel verkopen, waaronder:

- Heerlijk bereide stoofpeertjes
- Home made ketchup
- Diverse nieuwe jams
- Heerlijke gebakjes

Afzeggen van het groentepakket kan nu gewoon online via onze website!! www.viermarken.nl

Afzeggen van het pakket: Vóór maandag i.v.m. onze eventuele inkoop.

Per mail kan ook naar: winkel@viermarken.nl
of telefonisch op telnr.: **053-4359572** bij **Mirjam Janse**
De afzegging is pas officieel wanneer u van ons een bevestiging heeft ontvangen.

Heeft u uw e-mail nog niet doorgegeven? Dit kan natuurlijk alsnog: winkel@viermarken.nl

WINKEL

Let op: Openingstijden winkel gewijzigd!!

Openingstijden boerderijwinkel

Za/Zo/:	Gesloten
Ma/Di/ Wo:	13.00 – 16.30 uur
Do en Vr:	08.30 – 16.30 uur

