

Beste mensen,

Hier volgt de nieuwsbrief van boerderij
'De Viermarken' van vrijdag 9 januari
2026

MEDEDELINGEN

Waarom Yacón zo gezond is:



Yacon verdient met recht een plek in de categorie **"superfoods"** vanwege de toepassingsmogelijkheden en voedzaamheid. Yacón bezit veel eigenschappen die een positieve invloed hebben op ons algehele spijsverteringssysteem (en stoelgang), zoals bijvoorbeeld op de opname van voedingsstoffen uit ons voedsel (met name vitamine B complex, calcium en magnesium). De verbeterde opname van deze vitaminen en mineralen zorgt bijvoorbeeld dat botontkalking en **osteoporose** mogelijkwerijs wordt geheel en wordt voorkomen. Ook helpt yacón bij het elimineren van gifstoffen in het menselijke lichaam en stimuleert het de aanmaak van korteketen vetzuren. Deze zijn essentieel voor het goed functioneren van ons vetmetabolisme. Tot slot is yacón ook nog bijzonder rijk aan kalium en **antioxidanten**. Hierdoor voorkomt het de aanmaak van kankercellen en andere mutaties van cellen in het menselijk lichaam.

SAMENSTELLING PAKKET WEEK 3

Deze week vindt u de volgende groenten in uw pakket:

1. Paksoi
2. Knolselderij
3. Yacon
4. Pompoen divers
5. Gedroogde citroenverbena

RECEPTEN

Quesadilla's met zwarte bonen en Pompoen



Ingrediënten: (4 pers.)

750 g Biologisch pompoenen
400 g zwarte bonen in blik
3 el milde olijfolie
2 tl gemalen komijn
1 verse groene jalapeñopeper
200 g geraspte kaas mild 30+
6 volkoren tortillawraps
1 sjalot
2 rode puntpaprika's

Bereiding:

Snijd de pompoen in parten. Verwijder binnenkant. Snijd het vruchtvlees met schil in stukken van 2 cm. Kook de pompoen 8 min. Stamp met de pureestamper tot een grove puree. Doe ondertussen de bonen in een vergiet, spoel af onder koud stromend water en laat uitlekken. Verhit ½ van de olie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de bonen met de komijn 4 min. Halveer de peper in de lengte en verwijder met een mesje de zaadlijsten. Snijd het vruchtvlees fijn. Meng de pompoenpuree met de bonen en jalapeñopeper. Verdeel het pompoenmengsel en de kaas over de helft van de tortilla's. Dek af met de rest van de tortilla's (quesadilla's). Verhit 2 koekenpannen zonder olie of boter en bak in elke pan een quesadilla 6 min. op middelhoog vuur. Keer halverwege. Houd warm onder aluminiumfolie. Bak zo de rest van de quesadilla's. Snipper ondertussen de sjalot. Halveer de paprika's in de lengte, en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes. Rasp de schil van de limoen. Pers de helft uit en snijd de andere helft in parten. Snijd de peterselie fijn. Meng de rest van de olie met de sjalot, paprika, het limoenrasp, het limoen sap en de peterselie. Snijd de quesadilla's in kwarten. Serveer met de paprikasalsa en een limoenpartje.

Knolselderijpuree met Oesterzwammen en bieslook



Ingrediënten: (4 pers.)

500 g vastkokende aardappelen
250 g Oesterzwammen
40 g roomboter
1 Knolselderij
1 blokje groentebouillon
Snufje nootmuskaat
15 g Bieslook

Bereiding:

Schil de knolselder en de aardappelen, snij ze in gelijke stukken en kook ze gaar in gezouten water met een blokje groentebouillon. Giet af en stamp tot puree. Hak de helft van de bieslook fijn en hou de rest opzij voor de afwerking. Meng 20 gram melkerijboter met de fijngehakte bieslook onder de puree en kruid met peper, zout en de nootmuskaat. Bak de oesterzwammen goudbruin in een pan met 20 gram melkerijboter. Kruid met peper en zout. Verdeel de puree over de borden en werk af met de gebakken oesterzwammen, de overige bieslook en versgemalen zwarte peper. Overgiet met enkele druppels olijfolie.

WINKEL

Wilt u uw pakket een week overslaan?

Dat kan u melden via de website, via winkel@viermarken.nl of telefonisch op telnr. 053-4359572

Dinsdagklanten: Graag uw pakket afmelden voor donderdag.

Donderdagklanten: Graag uw pakket afmelden voor maandag.

Dit i.v.m. onze planning en eventuele inkoop.

De afzegging is pas officieel wanneer u van ons een bevestiging heeft ontvangen.

Openingstijden boerderijwinkel

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

