



't Leeuweriksveld

## Kweek en klei

Gisterochtend hoorde ik het weerbericht – veel regen op komst!- en ik besloot meteen een paar stukken grond te cultiveren. Op deze plekken staat veel kweekgras, en ik had me in de herfst voorgenomen om de kweek regelmatig weer los te trekken in de hoop hem zo uit te putten of kapot te laten vriezen. Maar ja, het was steeds veel te nat om op het land te komen met de trekker. Nu is het dan eindelijk gelukt, net op tijd want inmiddels is er alweer veel regen en hagel gevallen.

Onze dalgrond hier (zand met vrij veel organische stof) is in veel opzichten heel geschikt voor tuinbouw. Maar hij heeft als belangrijk nadeel dat hij van nature arm aan mineralen is en dat hij vocht en mineralen niet zo goed vast kan houden. Een bestanddeel dat in grote delen van Nederland volop aanwezig is in de grond, ontbreekt bij ons volkomen, namelijk: klei. Klei heeft een groot adsorptievermogen en bij verwerking kan het belangrijke mineralen afgeven. Mineralen die de planten nodig hebben voor hun groei. Ook kan klei samen met humus in de bodem het stabiele klei-humuscomplex vormen, waardoor de vruchtbaarheid van de grond flink verbeterd wordt.

Maar ja, wat kun je eraan doen? Ik heb hier in het verleden wel eens aan gerekend: om zelfs maar een heel laag gehalte van 1 volumeprocent klei in de bouwvoor (0 - 30cm) te krijgen, zou je op onze 5 hectare 300 ton klei moeten aanvoeren. Zeg maar 10 volle vrachtwagens. En dan ben je er nog lang niet, want je wilt die klei mooi homogeen verdeeld door de grond hebben. Geen eenvoudige opgave! Ik zou niet weten hoe dit aan te pakken...

Onlangs hoorde ik bij toeval iets waar ik blij van werd: gangbare boeren op de veenkoloniale dalgrond hebben ontdekt dat hun grond veel baat heeft bij het strooien van bentoniet, dat is een zware kleisoort, in gedroogde korrelvorm.

Dat is een praktische oplossing die voor mij ook haalbaar is. Ga ik doen, dit voorjaar, ik ben benieuwd of de resultaten merkbaar zijn! Leuk om op deze manier iets vernieuwends van mijn gangbare collega's te leren.

Wouter

## Week 3, 17 januari 2018

### Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Winterpostelein	't Leeuweriksveld
Knolselderij	„/ BioRomeo
Witte kool	„/ „
Rode biet	via BioRomeo
Trostomaat	via Udea (es)

**Week 4 verwacht:** Veldsla, rode kool +appel, waspeen, ...

### Bio landbouw: VOOR DE TOEKOMST!

Twee biologische boerderijen uit de regio: mts. Lanting en 't Leeuweriksveld, presenteren zich op 7 februari in de Hervormde (PKN) kerk te Oosterhesselen. Gerard Lanting en Wouter Kamphuis vertellen aan de hand van een powerpoint over hun bedrijf. U krijgt zo een mooi beeld van deze prachtige bedrijven, en van de drijfveren ván en uitdagingen en dilemma's waarvóór de boeren zich geplaatst zien. Gerard (piano) en Wouter (zang) omlijsten het geheel zelf met muziek, daarin ondersteund door Kathinka (viool/gitaar). *Woensdag 7 februari, 19.30u, Geserweg 2 Oosterhesselen*

### Agenda OKeE januari 2018

Ik wens u een bezielde 2018 en hoop u te mogen ontmoeten in dit nieuwe jaar.

Voor januari staan de volgende activiteiten gepland:

#### 'Workshop 'Wat inspireert en voedt mij?'

13-1 met Femmie Timmerman van [www.deroosnatuurzuiverehuidverzorging.nl](http://www.deroosnatuurzuiverehuidverzorging.nl). Van 10.30 tot 15.30 uur, incl. lunch € 40,-

**Ayurvedische maaltijd met aansluitend een lezing** 17-1 met Liesbeth Damman van 18 tot 21.00 uur, € 30,-.

**Workshop suikervrij bakken** 27-1 met Gineke te Velde van BONBONGINA van 14 tot 17.00 uur, € 35,-

**'Eten wat de pot schaft'** 31-1, van 18 tot 19.15 uur, € 10,-

Meer info over de workshops op [www.oogstenkokeneneten.nl](http://www.oogstenkokeneneten.nl).

Dieetwensen kunt u doorgeven.

Aanmelden via [info@oogstenkokeneneten.nl](mailto:info@oogstenkokeneneten.nl) of 0619199934.

Voor recepten zie ook: [www.leeuweriksveld.nl](http://www.leeuweriksveld.nl)

### **Pasta met knolselderij**

hoofdgerecht voor 2 personen

*1 kleine knolselderij, 75 ml halfvolle melk, ½ laurierblaadje, 2 eetl olijfolie, 150 gr volkoren spaghetti, 250 gr kastanjechampignons, 150 gr (vegetarische) spekreepjes, 10 gr platte peterselie*

Schil de knolselderij en verwijder eventueel lelijke plekjes. Snijd de peterselie in grove stukken. Maak de champignons schoon. Snijd de knolselderij in blokjes van 2 x 2 cm. Doe de helft van de knolselderij in een steelpan en voeg de melk en het laurierblaadje toe. Schenk er zo veel water bij dat de knolselderij net onder staat en breng aan de kook. Kook op laag vuur in 20 min. gaar. Verhit ondertussen 2 eetlepels olie in een koekenpan en bak de rest van de knolselderij in 15 min. goudbruin en gaar. Schep regelmatig om. Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Verhit ondertussen de rest van de olie in een andere koekenpan en bak de champignons 10 min. Schep regelmatig om. Voeg de spekreepjes toe en bak nog 5 min. Schep de gebakken knolselderijblokjes door het champignonmengsel en voeg de helft van de peterselie toe. Verwijder het laurierblaadje uit de pan met de gekookte knolselderij. Pureer de knolselderij met al het kookvocht in de pan met de staafmixer. Wrijf deze saus door een zeef. Meng de pasta met de saus en de rest van de peterselie. Serveer met het champignon-knolselderijmengsel.

Bron: [www.ah.nl](http://www.ah.nl)

### **Tomaat met kaasvulling**

bijgerecht voor 2 personen

*300 gr tomaten, 2 ansjovisfilets, 2 theel. kappertjes, uitgelekt, 2 lente-uitjes, 50 gr. camembert of brie zonder rand, 1 theel. karwijzaad, zout en vergemalen zwarte peper, een paar blaadjes kropsla*

Was de tomaten. Snijd het kapje van de tomaten en houdt deze apart. Schep het vruchtvlees en de zaadjes uit de tomaat in een zeef en vang het vocht op. Bewaar het vruchtvlees en het vocht voor de vulling. Snipper de ansjovis, de kappertjes en het lente-uitje. Prak met een vork de kaas fijn. Roer de ansjovis, de kappertjes, het lente-uitje, het karwijzaad en het tomatenvruchtvlees goed door de kaas en breng op smaak met peper en zout. Schep de kaasvulling in de uitgeholde tomaten.

Serveer goed gekoeld op twee borden met wat blaadjes sla. Lekker met vinaigrette erover.

### **Rode bieten stampot**

hoofdgerecht voor 2 personen

*500 gr aardappels, 500 gr rode bieten, boter, melk, 1 kleine appel, 1 ui, olie, peper, zout, (vegetarische) gehaktballetjes*

Was de bieten en kook ze ongeveer 20 minuten. Laat afkoelen en schil ze. Snijd de bieten in dobbelstenen. Schil de aardappels, snijd ze in stukken en kook ze gaar in ongeveer 20 minuten. Pel en snipper de ui. Fruit de ui in olie. Snijd de appel in stukjes. Bak de gehaktballetjes. Stamp de aardappels met boter en melk tot een stampot. Meng de bieten- en appelstukjes en gefruite ui erdoor en warm goed door. Maak op smaak met peper en zout. Serveer met de gehaktballetjes.

### **Winterposteleinsalade met walnoten en kiwi**

bijgerecht voor 2 personen

*100 gr winterpostelein, peper, zout, 2 eetl olie, 1 eetl azijn, 1 kiwi, 50 gr gepelde walnoten*

Maak de postelein schoon, was deze en laat het uitlekken. Doe de postelein in een schaal. Klop in een kommetje de olie, azijn, peper en zout door elkaar. Meng dit door de postelein. Schil de kiwi, snijd deze in stukjes en leg het op de salade. Hak de walnoten grof en strooi ze over de salade.

NB: dit recept kan ook met veldsla.

### **Gesmoorde witte kool met ananas**

bijgerecht voor 2 personen

*½ witte kool (350 gr gesneden), ½ blikje ananasstukjes (ong 200 gr), klontje boter, ½ theelepel stemgember snippers (op siroop), ½ theel. tijm, scheutje witte wijnazijn*

Snijd de witte kool in flinterdunne reepjes. Doe de boter in een pan en voeg vervolgens de witte kool toe. Goed doorroeren en 10 minuten laten smoren op zacht vuur. Ananasstukjes, scheutje sap, gember, tijm en witte wijnazijn toevoegen. Aan de kook brengen en op zacht vuur 20-30 minuten laten smoren.

### **Wouter en Kathinka Kamphuis**

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445

[info@leeuweriksveld.nl](mailto:info@leeuweriksveld.nl) [www.leeuweriksveld.nl](http://www.leeuweriksveld.nl)

Triodosbank: NL60 TRIO 0212 3737 65 tnv.

't Leeuweriksveld, Emmen

