



't Leeuweriksveld

April doet wat 'ie wil

Anderhalve weken geleden hadden we nachtvorst en overdag hagel- en sneeuwbuien, dat alles begeleid van een enorm gure wind. Alle planten, die de grond in gingen verdwenen meteen onder beschermend doek. De rode bessen begonnen te bloeien, we waren benieuwd, of ze vorstschade zouden oplopen. We waren blij, dat de blauwe bessen nog lang niet zo ver waren. En hoe lang lijkt dit nu geleden? Inmiddels zijn alle planten zonder doek, de rode bessen hebben een boel kleine groene aanzetjes, in de tunnelkassen zijn we flink aan het oogsten, het onkruid is ook al weer goed aan het groeien, de sla moet geschoffeld worden, de rode bieten en wortelkiemen nauwkeurig met de hand gewied. En ondertussen bloeien de blauwe bessen volop en met hun de sering, wilde kers en ook de brem komt op gang. De aardappels steken de eerste sprietjes uit de grond. Maar één ding ontbreekt: water! Aan beide kanten van de boerderij hebben we de beregening al weer geïnstalleerd en al een paar keren de buizen op en neer gesleept. Anders hadden het de allerjongste planten niet overleefd, en ook de zaaisels van grasklaver, want dit jaar moeten ze echt niet verdrogen. Even leek het alsof de achterstand van vorig jaar aardig was ingelopen, maar het is nu al weer veel te droog voor deze tijd van het jaar. Volgens de verwachtingen komt er wel regen ij de loop van deze week. Dat zal iedereen goed doen.

Kathinka.

Week 17, 24 april 2019

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Krop- of eikebladsla	't Leeuweriksveld
Paksoy	„
Asperges	„
Rode puntpaprika	Eko Erica
Chinese kool	Aurora, Uithuizermeeden

Week 18 verwacht: Pastinaak, sla, raapstelen, radijs, ...

Kiezelpreparaat

Van april t/m augustus en in de maand oktober gaan we elke laatste zaterdag van de maand kiezelpreparaat roeren en op de gewassen spuiten. Dit kun je zien als een spirituele bemesting, die de voedingswaarde van de gewassen verhoogt. We beginnen telkens om 7u met het roeren, na een uur is het preparaat klaar en spuiten we het over het gewas. Plm 9.30u-10u sluiten we af met een ontbijt. Belangstellenden kunnen zich aanmelden om mee te doen, (maximaal 2 personen per keer).

Agenda OKeE:

Eten wat de pot schaft, de aanschuiftafel op 't Leeuweriksveld. Elke laatste woensdag van de maand. € 12,50 pp. Aanmelding t/m de maandag ervoor bij Alberta Rollema:
info@oogstenkokeneten.nl of: 06-19199934

Antroposofische bieb:

Thema 23 april St Joris

Drakenverhalen

A. v/d Goes: In de kelders van Attila; Edda en de Nibelungen in de spiegel van onze tijd

D. Lindholm: Godenverhalen uit de Edda

F. Campbell: de keltische drakenmythe.

voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Romige pastinaaksoep met peer

1 ui, 400 g pastinaak, 1-2 peren, olie, 0,5 l groentebouillon, kerriepoeder, zout.

Pel de ui en snipper ze fijn. Schil de pastinaken en de peren en snijd ze in stukken. Houd 4 schijfjes peer opzij voor de afwerking. Stoof de uien glazig in wat olie. Voeg de stukken pastinaak en peer toe en laat ze even meestoven. Overgiet de groenten met de bouillon en kruid met een snufje kerriepoeder en zout. Laat alles 10 minuten goed doorkoken. Mix de soep.

Groentepannetje met pastinaak en paprika

1 grote ui, 2-3 pastinaken, 1 rode puntpaprika, 1 theel. kerrie, 1 bosje koriander, zout, olijfolie.

Pel en snijd de ui en bak 'm in de olijfolie. Maak ondertussen de paprika schoon en snijd de zaadlijsten en het steeltje weg. Schil de pastinaken. Snijd de paprika en de pastinaak in reepjes / schijfjes en voeg dit toe aan de ui. Roerbak dit ongeveer een kwartier onder voortdurend omscheppen tot de groenten gaar zijn. Voeg de kerrie en het zout toe. Snijd de gewassen koriander klein en roer dit op het laatst door het groentegerecht. Proef even of er nog wat kerrie, versgemalen peper of zeezout bij kan.

Chinese kool met eireepjes

1 Chinese kool, olie om in te bakken, 2 eieren, 1/2 theel. komijn, kruidenzout, cayennepeper, evt. 2 tenen knoflook, geperst.

Was de kool en laat ze uitlekken. Snijd de kool in reepjes van ongeveer 1 cm. breed. Roerbak de Chinese kool in ongeveer 5-10 min. beetgaar. Kluts de eieren met komijn, kruidenzout, cayennepeper en evt. knoflook en bak er een omelet van. Snijd de omelet in reepjes en schep deze door de kool. Laat nog even op een laag pitje staan om de smaken wat door te laten trekken. Heerlijk met bijvoorbeeld gemengde (wilde) rijst of rogge.

Stamppot paksoi met gebakken uiringen

750 g aardappelen, zout en peper, 1 grote ui, 1 struik paksoi, 75 g mosterdkas, 2 el. bloem, 10 g boter, 1/2 bekertje zure room, evt. 1 el. piccalilly of mosterd.

Kook de aardappelen in water met wat zout gaar. Pel de ui en snijd hem in ringen. Snijd de paksoi in dunne repen en de kaas in blokjes. Wentel de uienringen door de bloem en bak ze in de hete

boter op hoog vuur bruin. Stamp de aardappelen met enkele lepels kookvocht fijn en schep er de paksoireepjes, de kaas, de zure room, de piccalilly (of mosterd) en wat peper en zout door. Warm de stamppot goed door en garneer met de uienringen.

Voorjaarsvinaigrette voor een frisse salade

(u kunt zowel de krop sla, als ook de paksoy of Chinese kool voor de salade gebruiken)

Vinaigrette: 4 eetl. milde olie, 1 eetl. azijn of citroensap, 1 eetl. appeldiksap of een ander zoetmiddel naar smaak, kruidenzout, water. En alle kruiden, die nu te vinden zijn, zoals van de tuinkruiden: bieslook/bosui, peterselie, citroenmelisse, hysop, oregano, lavas, kervel en wilde kruiden zoals: brandneteltoppen, paardebloemblaadjes, vogelmuur, zevenblad, barbarakruid, een enkel duizendblad.

Meng de olie, azijn, diksap en zout. Klop dit mengsel met een flinke scheut water tot een even dressing. Verzamel de kruiden en hak ze heel fijn. (de brandneteltoppen een beetje vochtig maken, dan branden ze niet).

De salade nog garneren met bloemen van driekleurig viooltje en madeliefjes.

Gevulde puntpaprika's met tonijn

2 puntpaprika's, 1 ui, 1 teen knoflook, 4 el olijfolie, 2 tomaten, 1 tl gedroogde tijm, 370 g tonijnmoot in water, 15 g verse peterselie

Verwarm de oven voor op 200 °C. Halveer de paprika's in de lengte en verwijder de zaadlijsten. Snipper de ui en snijd de knoflook fijn. Verhit de helft van de olie in een kleine koekenpan en fruit de ui en knoflook zacht. Snijd de tomaat fijn en voeg toe met de tijm. Breng pittig op smaak met peper en zout. Laat de tonijn uitlekken, roer los met een vork en voeg toe. Vul de paprika's met het tonijnmengsel en besprenkel met de rest olijfolie. Zet de paprika's in een ovenschaal en bak ca. 15 min. Snijd de peterselie fijn en bestrooi de paprika's met de peterselie.

Wouter en Kathinka Kamphuis
Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen
0591-381445

info@leeuweriksveld.nl
www.leeuweriksveld.nl

