



Week 20, 16 mei 2018

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Asperges	't Leeuweriksveld
Chinese kool	„
Andijvie	„
Radijs	„
Div. sla	„
Spinazie óf paksoy	„

Water- en winternasleep...

Van menigeen kregen we de vraag of wij en ons land en gewassen de regen in het weekend goed overleefd hebben?

Nou dat was wel zo en we waren heel blij met de 26 mm regen, die wel vlot maar niet in een vloed over ons heen kwamen. Zaten we deze keer weer eens op de goede plek. Nu kunnen we weer een paar dagen verder zonder de beregening aan te moeten zetten. De gewassen knallen de grond uit (het onkruid natuurlijk ook, maar daar waren we redelijk bij). De asperges hebben een hoogtepunt aan productie, zodat deze week bijna iedereen asperges kan aantreffen in z'n pakket.

Maar er is nu nog iets terug te zien van de twee late koudeperiodes: gewassen als paksoy, chinese kool, andijvie, spinazie hebben als het ware twee seizoenen beleefd en dat uit zich zo, dat ze nu in de bloeimodus komen. Het is opvallend, dat hier altijd het woord "schieten" gebruikt wordt, terwijl planten toch vrij vredelievende wezens zijn. Misschien is "in de stress schieten" wel wat toepasselijker, want door het steeds afwisselen van warm en koud nemen de planten niet zoveel rust om veel blad te maken, maar willen de lucht in met hun bloeistengel. Dan moeten we op tijd oogsten, want een beetje bloemvorming kan geen kwaad en ze zijn nog lekker ook.

De paksoy, die al te ver in bloei stond hebben we laten staan, en deze heeft nog weer een nieuw doel: de bijen zijn dol op paksoybloemen.

Kathinka.

Week 21 verwacht: Snijbiet, raapstelen, sla, deel vd. pakketten: asperges, rabarber,...

Magnificat

Op zondag 3 juni a.s. om 10 u. zingen de Leeuweriken het Magnificat van Arvo Pärt in een dienst in de grote kerk te Emmen. Als u de dienst wilt bijwonen bent u welkom!

Kiezelpreparaat

Elke laatste zaterdag van de maand roeren en spuiten we het kiezelpreparaat. De eerstvolgende keer is dus op 26 mei. We beginnen om 7 uur, wie mee wil doen is van harte welkom. Na afloop, plm. 10 u een lekker ontbijt met koffie.

Op **zondag 3 juni** neemt **Smakelijk Erf** deel aan de landelijke ecotuindagen van Velt. Dit ecologisch beheerde erf is gelegen aan Vaart ZZ 171 in Nieuw-Amsterdam. Tussen 11.00 uur en 17.00 uur is iedereen welkom die meer wil weten over hoe je een gezonde, eetbare, diervriendelijke en natuurlijke tuin kunt inrichten en beheren op ecologisch wijze.

Groene uitvaartmarkt

zaterdag 2 juni a.s. op het erf van 't Leeuweriksveld. Met oa. een afbreekbare urn van aardappelzetmeel, biologische hapjes, een duurzame uitvaart- kist of mand, een wade in plaats van een kist en begrafenissen in de natuur.

Tijdens de Groene uitvaartmarkt kunnen erfstukken gratis worden getaxeerd

www.uitvaartlvida.nl

Agenda OKeE:

Eten wat de pot schaft

30 mei, 18.00 - 19.15 uur € 10,-

Opgave tot twee dagen tevoren, incl evt diëtewensen.

Aanmelden via info@oogstenkokeneneten.nl of 0619199934.

Voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Pittig gehakt met snijbiet

bijgerecht voor 2 personen

150-200 gram gehakt, ½ eetl sambal, beschuit, 1 kleine ui, 1 klein teentje knoflook, zout en peper, 1 bos snijbiet

Meng het gehakt met alle ingrediënten, behalve de snijbiet. Laat het even in de koelkast staan.

Was de snijbiet en snijd het blad en de stelen in kleine reepjes. Verwarm de wok en doe er een scheutje roerbakolie in. Voeg het gehakt toe en bak dit rul. Als het gehakt rul en bruin wordt de snijbiet toevoegen en deze kort meewokken.

Lekker met gebakken aardappels.

NB: dit recept kan ook met spinazie.

Wraptortilla's met andijvie en mosterdsaus

hoofdgerecht voor 2 personen

Tortilla's: 2-3 wraptortilla's, ½ krop andijvie, 1 klein potje/blikje (kidney)bonen, ¾ ui, 1 teen knoflook, 1 of 2 Spaanse pepers, 100 gram geraspte kaas, koenjit, komijnzaad of -poeder, zout, olijfolie.

Saus: ¼ ui, 1 teen knoflook, 25 gram boter of margarine, 25 gr. bloem, 2 dl melk, 1 bouillonblokje, 2-3 eetl. Franse mosterd

Verwarm de oven voor op 150°C. Was de andijvie en snijd ze in smalle repen.

Snipper de Spaanse peper. Komijnzaad roosteren in een droge pan, en daarna fijnmaken in een vijzel. Pel de ui en de knoflook, snipper ze en fruit ze in olijfolie. Kidneybonen (met het vocht) erbij, en laat koken tot het meeste vocht verdwenen is. Prak het bonenmengsel fijn. Voeg de andijvie, Spaanse peper, koenjit, komijn en zout toe. Warm al roerend tot de andijvie geslonken is.

Strooi 1/3 of 1/2 van de kaas op het midden van een wraptortilla, en leg daarop 1/2 of 1/3 van het andijviemengsel. Rol de tortilla op en zet vast met cocktailprikkers. Maak zo nog 1 of 2 tortilla's. Leg de tortilla's in een met olie ingevette ovenschaal, en verwarm ze in de oven.

Maak ondertussen de saus: Snipper de ui en de knoflook, en fruit deze in de boter in een sauspan. Bak vervolgens de bloem even mee, en voeg daarna het (verkruidde) bouillonblokje en scheutje voor scheutje de melk toe. Roer goed. Voeg als laatste de mosterd toe. Serveer de hete tortilla's met de saus.

Kropsla met tonijndressing

bijgerecht voor 2 personen

1 kropsla, 1 bosje radijs, 1 blikje tonijn, 1 theel. mosterd, 2 eetl. witte wijnazijn, 2 eetl.

mayonaise

Slabladeren losmaken, wassen en drogen (in theedoek of slamolen). Radijs schoonmaken en in plakjes snijden. In kom tonijn mengen met mosterd, azijn, mayonaise en 3 eetlepels water. Op smaak brengen met zout en peper. Sla en radijs over twee borden verdelen. Tonijndressing in midden scheppen.

Pikante Chinese kool met cashewnoten

hoofdgerecht voor 2 personen

150-200 gr (volkoren) tagliatelle, eiermie of rijst, ½ Chinese kool, ½ ui, ½ -1 rode spaanse peper, 1-2 eetl. (arachide- of zonnebloem-)olie, 50 gr gezouten cashewnoten, 1 eetl. zoete ketjap, ½ eetl. azijn, ¼ eetl. honing, ½ eetl. arrowroot of maïzena (om vocht te binden), versgemalen peper, (kruiden)zout, ¼ bosje verse koriander of gedroogde koriander

Bereid de tagliatelle, eiermie of rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Was de Chinese kool en snijd deze in repen. Centrifugeer de kool droog in een slacentrifuge of een theedoek. Ui wassen en fijnsnijden. Peper wassen, halveren, zaadlijsten verwijderen en in smalle reepjes snijden. Koriander wassen, fijnknippen en op keukenpapier leggen.

Verhit olie in een wok en bak hierin zachtjes de cashewnoten. Schep ze op een bord. Roerbak in het bakvet de ui 1 minuut, bak vervolgens de kool en de Spaanse peper 5 minuten mee. Maak ondertussen een sausje van soja, azijn, honing en arrowroot, eventueel aangelengd met kookvocht. Schep het sausje door de kool en warm 1 minuut al omscheppend mee. Voeg de cashewnoten toe, maak op smaak met zout, de koriander en eventueel peper. Serveer de kool met de gare tagliatelle, eiermie of rijst.

N.B.: dit recept kan ook met paksoi.

Bron: www.smulweb.nl

Wouter en Kathinka Kamphuis

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen

0591-381445

info@leeuweriksveld.nl www.leeuweriksveld.nl

Triodosbank: NL60 TRIO 0212 3737 65 tnv.

't Leeuweriksveld, Emmen

