



Van 't land

Het is al een tijdje zomer, maar nu heeft 'ie eindelijk besloten om zijn naam eer aan te doen. Tot nu toe hebben we er nog op moeten wachten. Vaak krijgen we de vraag: hebben jullie ook last gehad van het weer de laatste periode? We hebben gelukkig geen hagelstenen ter grootte van een vuist gehad, ook geen stormen, die de bomen als lucifers lieten breken, en aangezien wij zoveel verschillende teelten hebben, valt het altijd wel mee. Alleen de aardappels hadden het veel te nat, en zo heeft de aardappelziekte al grondig huisgehouden en zijn de Frieslanders al nagenoeg kaal, zodat de aardappeltjes onder de grond niet meer veel dikker zullen worden. Verder hebben we de eerste keer in onze bedrijfsgeschiedenis een biologisch bestrijdingsmiddel tegen de koolmot ingezet: bacillus thuringiensis zodat de spruiten en andere winterkolen goed op kunnen groeien. Nu zitten we nog midden in het peulvruchtenseizoen. Capucijners en peulen komen langzaam aan hun einde, sperziebonen en snijbonen komen eraan. Dit jaar hebben we stamsnijbonen, die niet omhoog klimmen, maar laag groeien. Wouter had zaadgoed besteld, en het blijken twee rassen te zijn, één met groene bonen, één met gele bonen. De eerste wortels zijn inmiddels klaar. Het eerste bed heeft een moeilijke start gehad en er zijn veel kleine wortels, de volgende partij staat er beter voor.

Dit jaar hebben we ook een klein perceel hennep, dat telen we voor iemand, die CBD olie wil maken. Hennep is een mooie plant, groot en toch sierlijk, het wortelt diep, en is een goede aanvulling voor de vruchtwisseling.

Kathinka.

Week 29, 20 juli 2016

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Snijbonen	't Leeuweriksveld
Rode eikebladsla	„
Koolrabi	„
Bospeen óf cherrytomaatjes	„
Courgette	„
Paprika	van Schie, Ens

Week 30 verwacht: Snijboontjes/tuinbonen, cherrytomaatjes óf bospeen, kropsla, rode kool, ...

Kiezelpreparaat roeren en spuiten.

Van april t/m september, elke tweede zaterdag van de maand, van 7u- 10u kiezel roeren en spuiten/preparatenkruiden verzamelen en voorbereiden voor zover nodig. Om 10u sluiten we af met een lekker ontbijt. Zondag 2 oktober van 14 tot ca. 19u preparaten maken. Op alle dagen bent u van harte welkom, wel graag even aanmelden.

GEZOCHT:

een yurt of ger met een diameter van ca 5 meter.

Deze zal dienst doen als kleuterklas voor 't Leeuweriksnest. Als u iets weet, graag bericht aan ons.

Wouter en Kathinka.

Woning gezocht

voor de juffen van 't Leeuweriksnest, Sanne en Tessa: 06 15234120;
06 34935964

Oogsten, Koken en Eten weer vanaf september.

Tel. 06-19199934 of
info@oogstenskokeneten.nl

Voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Snijbonen

Snijbonen zijn misschien nog wel smakelijker dan sperziebonen. Ze kunnen ook net zo klaar gemaakt worden. Verwijder dan de steel en snij ze in ca. vingerlange stukken.

Gebakken snijbonen met balsamicoazijn

400 g snijbonen, 2 teentjes knoflook, 4 eetlepels olijfolie, 1 eetlepel balsamicoazijn, zout, (versgemalen) peper

Topjes van snijbonen verwijderen en bonen elk in 2 of 3 stukken snijden. Knoflook pellen en in dunne plakjes snijden. In ruime koekenpan of hapjespan olie verhitten. Bonen hierin aanbakken, tot ze beginnen te kleuren. Vuur laag draaien en bonen in olie in 15 min. vrijwel gaar laten worden. Regelmatig omscheppen. Knoflookplakjes door bonen scheppen en nog 5 min. laten doorgaren. Afblussen met balsamicoazijn en zout en peper naar smaak erboven malen.

Bospeen met bieslookboter

1 bosje bieslook, 75 g boter (op kamertemperatuur), zout, 1 bos worteltjes
Bieslook fijnsnijden of boven kommetje fijnknippen. Boter en zout erdoor roeren en in koelkast weer wat laten opstijven. Loof tot op 2 cm van bovenkant bospeen afsnijden, dunne worteltje aan onderkant verwijderen. Bospeen bij loof vasthouden, schrappen en wassen of bospeen onder stromend water stevig afborstelen. In wijde (hapjes)pan worteltjes met weinig water en mespunt zout aan de kook brengen en afgedekt in 10-15 min. beetgaar koken (kookvocht is dan vrijwel verdampt). Pan met worteltjes tussentijds enkele malen omschudden. Bieslookboter uit koelkast nemen. Eventueel resterend kookvocht afgieten en worteltjes in warme schaal overdoen. Boter in gedeelten op worteltjes scheppen en laten smelten.

Gevulde paprika met linzen

2 paprika's, 1 teen knoflook, 1 uitje gesnipperd, 1 kopje gekookte linzen, 1/2 theel. gemalen koriander, een paar olijven, ontpit, 100 g tofu of runder- of lamsvlees in blokjes, klontje boter, 1 dl. bouillon
Bak de tofu of het vlees ongeveer 5 min. met ui, kruiden en knoflook in boter. Voeg de linzen en olijven toe, roer het mengsel door elkaar en maak op smaak met peper en zout.

Was de paprika's en snijd ze in de lengte door midden. Verwijder de zaadlijsten en vul de halve paprika's met het linzenmengsel.

Verwarm de oven voor op 180°C. Leg de gevulde paprika's in een ovenschaal en giet de bouillon er overheen. Bak ze ruim een half uur in de voorverwarmde oven. Serveer met rijst of gierst en een salade.

Paprikasoep met taugé

2 paprika, zaadjes verwijderd, in kleine stukken, 100 g taugé, gewassen, uitgelekt, 50 g champignons, in schijfjes, 1 kleine ui, gesnipperd, 1 teentje knoflook, geperst, 1 1/2 eetl. tomatenpuree, 1/2 liter bouillon, 1 takje peterselie

Smoor de stukjes paprika samen met de uien en de champignons in een beetje bouillon. Roer er de tomatenpuree doorheen. Giet de bouillon onder voortdurend roeren bij de groenten. Pers het knoflook en voeg het erbij. Voeg de taugé toe en laat goed warm worden. Proeven. Op smaak brengen met peper en zout. Versier met fijngehakte peterselie. Een heerlijke soep, zowel warm als koud.

Koolrabi frietjes

koolrabi, aardappel, evt. wortel, olijfolie, kruidenzout of zeezout

Verhit de oven. Snijd de koolrabi en evt. wortel in reepjes van frietjesformaat. Vet een bakplaat in met olijfolie. Leg de groentereepjes op de ingevette plaat, bestrijk ze met olie en bak de reepjes in ongeveer drie kwartier goudkleurig. Dien ze meteen op met een beetje grof zeezout of kruidenzout er over gestrooid. Variatie koolrabi bakken in wok of pan: U kunt de koolrabi ook schillen, in dobbelsteentjes snijden en roerbakken in olie in een wok of pan. Variatie koolrabi in een krokant jasje: Kook koolrabi in centimeter dikke plakken gesneden eerst in water met zout in 5 min. beetgaar. Laat de plakken uitlekken en haal ze daarna door losgeklopt ei met peper, (kruiden)zout en paneermeel. Bak de plakken in olie in een koekenpan of wok goudbruin.

Wouter en Kathinka Kamphuis

Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen
0591-381445 NL-bio-01 Skal 025779

info@leeuweriksveld.nl

www.leeuweriksveld.nl

Triodosbank: NL60 TRIO 0212 3737 65
tnv. 't Leeuweriksveld, Emmen

