



Week 33, 15 aug 2018

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Paksoy	't Leeuweriksveld
Koolrabi óf sperzieboontjes	„
Tomaten	„
Basilicum	„
Suikermais	„
Knolselderij met loof	„

Week 34 verwacht: rucola, rode biet, sperzieboontjes óf koolrabi, tomaten, courgette, sla ...

Agenda OKeE

Blauwe bessenworkshop 25-8, € 15,-; tot 15 jr gratis; jeugd € 5,-

Lang leve de oogst-dag 16-9, 'Smakelijk Erf', Nieuw Amsterdam

Ayurvedisch koken Workshop met lezing door Liesbeth Damman en praktijk (samen koken) met ayurvedische recepten. 22 sept, 15.00 - 19.00 uur. € 39,50.

Eten wat de pot schaft 26 sept, 18.00 - 19.15 uur € 12,50

Opgave tot twee dagen tevoren, incl evt dieetwensen.

Aanmelden via info@oogstenkokeneneten.nl of 0619199934, Alberta Rollema

Oogstmarkten, waar wij een kraam hebben:

Zaterdag 8 september: Boerenfair in Zuidbarge van 10-16:30 uur,

Zondag 16 september: “Beleef de Oogst” op Smakelijk erf in Nieuw-Amsterdam van 12-17 uur

Zondag 16 september “Oer Orvelte” in Orvelte van 11-17 uur.

Oogsttijd en ander weer

Het heeft geregend, eindelijk. Dat geeft een begin van wat meer rust, maar om de schade echt in te halen, zal nog 10 x zoveel water nodig zijn, en dan haalt dat de verdroogde gewassen en de natuur uit zijn ritme natuurlijk niet terug. Het ecosysteem is kwetsbaar en veerkrachtig tegelijk. De vraag is, hoe kan de mens hierin een positieve schakel zijn? Ik vond een mooi voorbeeld in de krant over het hittebestendig maken van je woonhuis: dat kan dmv. veel apparatuur zoals uitgekiende airconditioning, maar hetzelfde effect is ook te bereiken door groene daken en veel bomen op goede plekken. En dat vind ik nu zo mooi aan oplossing nr 2, dat het dan ook nog eens erg mooi uitziet, en bijdraagt aan goede lucht en biodiversiteit. Samenwerking met de natuur ipv. beheersing. De haver, die een aantal weken geleden geoogst is, heeft nog een verbazend goede opbrengst gehad dit jaar, dat was dus een meevaller. We zijn ook begonnen met het oogsten van de aardappels. Veel vroeger dan gewoonlijk, maar als het nu ineens nat wordt, kan het gebeuren dat alle aardappels weer zijknolletjes gaan maken (omdat ze aan een nieuwe ronde beginnen) Dat willen we liever niet. De opbrengst is wel een heel stuk lager dan de bedoeling was door de droogte en de coloradokevers. En we hebben de drie jonge koetjes op stal, omdat ze zich niets meer aantrokken van de stroomdraad, en de beregende plekken opzochten, daar stond veel malser voer...

In september staan we op drie oogstmarkten: **zaterdag 8 september: Boerenfair in Zuidbarge** van 10-16:30 uur, en **zondag 16 september: “Beleef de Oogst” op Smakelijk erf in Nieuw-Amsterdam** van 12-17 uur en ook op **16 september “Oer Orvelte” in Orvelte** van 11-17 uur. Meestal zijn we best kieskeurig wat het staan op een markt betreft, maar deze drie locaties lijken ons heel leuk. Dus u bent ook van harte uitgenodigd, om te komen. Voor 16 september kunnen we ook nog een paar uurtjes versterking gebruiken achter de kraam, lijkt je dat wat, laat het ons weten.

Kathinka.

Voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Stamppot Paksoi

800g aardappelen, 1 el sesamzaad, 4 el (zonnebloem)olie, 300 g kipfilet, in reepjes, 4 el ketjap manis, 1 rode peper, in ringetjes, 1 struik paksoi, in reepjes, 1 pakje kokosmelk (200ml)

Schil de aardappelen en snijd ze in stukken.

Kook in water met zout in 20 min. gaar. Rooster ondertussen het sesamzaad in een Koekenpan zonder boter of olie in 3 min. goudbruin. Laat afkoelen op een bord. Verhit 2 el olie in een hapjespan en bak de kip in 5 min. gaar. Voeg de ketjap toe en bak nog 1 min. Verhit 2 el olie in een wok en bak de rode peper 1 min. Voeg de paksoi toe en roerbak 4 min. Verwarm de kokosmelk in een steelpan. Stamp de aardappelen en kokosmelk tot puree. Schep de paksoi erdoor. Serveer met de kip erop, bestrooi met het sesamzaad.

Knolselderij-burgers

80 g bloem, ½ theelepel bakpoeder, 1 el milde, fijne mosterd, 1 teentje knoflook, 1 knolselderij, olie om in te bakken

Roer bloem, bakpoeder, 1 theelepel zout, mosterd en 80 ml water tot een glad beslag. Pers de knoflook en meng door het beslag. Schil de knolselderij en rasp deze grof. Meng de knolselderij door het beslag. Verhit een laagje (ca. ¼ cm) olie in een koekenpan op redelijk hoog vuur. Maak van de helft van het beslag 4 burgers (druk ze plat en trek ze wat uit elkaar, direct nadat ze in de koekenpan zijn gedaan - het deeg is vrij elastisch). Bak de burgers aan beide kanten op redelijk hoog vuur in ca. 5 minuten goudbruin. Dep de burgers met keukenpapier en houd ze warm, bijvoorbeeld in de oven op 100 °C. Maak ook van de andere helft van het beslag 4 burgertjes. Serveer de burgers met (zelfgemaakte) pesto.

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

