



Week 37, 12 sept 2018

Inhoud combipakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Kropsla	't Leeuweriksveld
Venkel	„
Spekbonen	„
Appels Elstar	via Bionoord
Bananen	„

Week 38 verwacht: Pastinaak, rode/groene bata-viasla, paksoy, ..

Preparatendag Op zondag 30 september a.s. maken we weer preparaten. Van 14 tot ca. 17u, daarna eten we soep met brood. Aanmelden.

Oogstfeest op 't Leeuweriksveld

Op 6 oktober a.s. organiseren we weer een oogstfeest op 't Leeuweriksveld. Gedurende de hele dag mag u zelf oogsten van de vele groenten die we telen, en het geoogste meenemen voor de halve prijs.

Op het erf staat de appelsap-pers, als u appels in de tuin heeft kunt u ze eventueel laten persen tot lekker sap. Aanmelden bij Anneke van Berkum, tel. 0524-507155 of anneke@andri.nl.

Ook staan er diverse kraampjes met leuke, lekkere, heilzame en/of interessante zaken, zoals Drentse Aa-zuivel, OKeE, de Pomologische vereniging, imkerij de Iemhof, Banyan centrum Sleen, Bakhuus Tilly Braams met brood, banket en snacks, en een heuse b.d.boer die b.d.burgers bakt (vlees/vegan). **Zat. 6 oktober van 10-16u.**

Agenda OKeE

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:

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.

"Kringlooplandbouw"

Het gesprek van de dag gaat deze week natuurlijk over de minister van landbouw en haar uitspraken over de toekomst van de (Nederlandse) landbouw. Het toverwoord is dus de kringloop, daarbij nog de "eerlijke prijs" erbij, en iedereen denkt, dat het nu allemaal goed komt. Want van Carola Schouten moet er in 2030 de kringlooplandbouw verwezenlijkt zijn. En het mooie is, dat iedere boer dat op zijn manier kan doen: grootschalig, kleinschalig, gangbaar, biologisch, regionaal, op wereldniveau, als er maar kringloop is. Als wij veevoer uit Zuid-Amerika invoeren, moet er bij de kringloop dus ook weer wat teruggaan. Mest? Melkpoeder? Vlees? Alles kan immers in de "kringloop". Wat gaat er dan veranderen? De grote ontbrekende factor is nog steeds de **grondgebondenheid**. Dat bleek al uit de kwestie over de fosfaatrechten, waar juist geen uitzonderingen gemaakt werden voor boeren, die volgens dit principe werken. Dat blijkt uit het feit, dat zo'n welvarend land als Nederland één van de landen met de kleinste percentage biologische landbouw is in Europa. Grondgebondenheid is nogal wat anders dan wat er nu is in Nederland. Alleen zoveel vee, als er regionaal voer geteeld kan worden, gewassen, die het met regionale mest moeten doen en eigen weerstand opbouwen door een zinvolle vruchtwisseling, dat alles komt tegelijkertijd ten goede aan de biodiversiteit, de schoonheid ligt in de eenvoud. Het zou natuurlijk mooi zijn als de omslag van de overheid komt, maar ik denk dat die toch vooral in ieder z'n hoofd en dan vooral tot in ieder zijn daden moet komen. Misschien dat ik nu eindelijk de stikker snap: "**Biologisch-eigenlijk heel logisch**" Want de wil is er al bij velen, maar de weg nog bij weinigen. Logisch als gedachte, eigenlijk nog te weinig in de daad. Gelukkig zijn wij omgeven van het netwerk van trouwe klanten, waardoor we met z'n allen daadkrachtig biologisch dynamisch kunnen werken en eten.

Kathinka.

Voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Knolvenkel met pasta en ham

hoofdgerecht voor 2 personen

400 gr knolvenkel, zout, peper, 150 gr pasta (penne), 1 eetl boter, 1½ eetl bloem, 125 ml melk, 100 gr achterham, 50 gr extra belegen kaas (geraspt)

Was de knolvenkel en snijd deze in stukken. Kook de knolvenkel in ruim water met zout in ongeveer 8 minuten bijna gaar. Afgieten en kookvocht bewaren. Pasta beetgaar koken volgens de aanwijzingen op de verpakking. Oven voorverwarmen op 200°C. Ovenschaal invetten. Ham in reepjes snijden. In steelpan boter smelten, bloem toevoegen en 3 min. zachtjes bakken. Melk en 75 ml venkelkookvocht toevoegen en roeren tot gladde saus. Ham en 25 gram kaas toevoegen. Venkel en pasta door elkaar mengen en in ovenschaal scheppen. Saus erover schenken en 25 gram kaas erover strooien. Schotel in oven 20 min. laten gratineren.

Geroosterde maiskolf

bijgerecht voor 2 personen

2 maiskolven, 25 gr boter of margarine, zout

De oven voorverwarmen op 200°C. Van de maiskolven bladeren en draden verwijderen. Besmeer de maiskolven met de helft van de boter. Wikkel elke maiskolf in een stukje aluminiumfolie. De pakketjes op een rooster in het midden van de oven leggen en in 30-40 min. gaar bakken. De maiskolven uit de oven nemen en de pakketjes openvouwen. De kolven met de rest van de boter besmeren. De oven op de hoogste stand zetten en de maiskolven terug in de oven zetten. Op het rooster bovenin de oven in 5-10 min. goudbruin roosteren, de kolven af en toe keren. Kolven uit de oven nemen en met zout bestrooien.

Voor een pittige versie: meng ¼ theel cayennepeper door de boter.

Pasta met palmkool

hoofdgerecht voor 2 personen

1 theel olijfolie, 150 gr spekjes, 1 teen knoflook, geperst, 400 gr palmkool, 200 ml slagroom, handje kerstomaatjes in vieren, 150 gr pasta (spirelli), peper en zout, beetje citroensap

Pel de knoflook. Was de palmkool, haal de stelen/nerf uit de palmkool en snijd het blad heel fijn. Bak de spekjes uit in een tl olijfolie. Voeg als ze een beetje gekleurd zijn de palmkool erbij en pers de knoflook erboven uit. Laat minimaal 10 minuten garen, voeg zonodig water toe. Kook de pasta volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Als de palmkool gaar is, de room aan het kool/spekjesmengsel toevoegen en goed

doorwarmen. Breng op smaak met peper, zout en een beetje citroensap. Laat de pasta uitlekken en schep deze door het koolmengsel.

Vegetarische versie: neem 100 gr oude kaas in blokjes in plaats van spekjes en voeg deze op het laatst toe.

Bron: <https://www.smulweb.nl>

Kropsla-kruidensalade

bijgerecht voor 2 personen

½ rode ui, ½ komkommer, 6 gr bieslook, 10 gr platte peterselie, 50 gr zachte geitenkaas

Dressing: ½ theel mosterd, 1 theel honing, 1 eetl wittewijnazijn, 2 eetl olijfolie extra vierge, ½ eetl verse tijm (alleen de blaadjes), peper en zout naar smaak

Haal de bladeren van de kropsla. Was en droog ze en scheur de grote bladeren kleiner. Pel de ui en snijd deze in halve ringen. Was de komkommer en snijd deze in plakjes. Snijd de bieslook fijn. Snijd de platte peterselie grof. Doe de sla met de ui, komkommer, bieslook en peterselie in een schaal.

Klop de ingrediënten voor de dressing. Breng op smaak met peper en zout.

Verkruimel de geitenkaas over de salade. Schenk de dressing erover. Schep de salade om en serveer direct.

Tip: gebruik overgebleven bieslook en tijm voor een sandwich met oude kaas, tomaat, plakjes gekookt ei, mayonaise, bieslook en tijm.

Bron: www.ah.nl

Andijvie of groenlof met kerrie en noten

bijgerecht voor 2 personen

400 gr andijvie of groenlof, 1 ui, ½ eetl kerrie, 50 ml bouillon (van blokje), ½ eetl, bloem, 40 gr cashewnoten, zout, peper, olie

Was de andijvie/groenlof goed in ruim water, laat uitlekken en snijd de andijvie/groenlof in reepjes. Pel en snipper de ui. Verhit de olie in een pan en fruit hierin eventjes de ui. Roer dan de bloem erdoor en schep dan ook de andijvie/groenlof en de cashewnoten erdoor. Giet de bouillon erbij en laat onder voortdurend omscheppen 5 minuten zachtjes sudderen. Breng het op smaak met wat zout en peper. Lekker met rijst en vegetarische falafelballetjes.

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

