



't Leeuweriksveld

Week 39, 26 sept 2018

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Rode bataviasla	't Leeuweriksveld
Raapjes	„
Pompoen	„
Rode biet	„
Andijvie	„

Week 40 verwacht: Ijsbergsla, venkel, prei, pastinaak, palmkool.

Preparatendag Op zondag 30 september a.s. maken we weer preparaten. Van 14 tot ca. 17u, daarna eten we soep met brood. U bent van harte welkom als u mee wilt doen!

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. Ook geven we deze dag 10% korting in de winkel.

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. 0524-550715 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). Aanvulling: -Bedressed van Linda Dijkstra komt ook. – U kunt zelf een insectenhotel of vogelhuisje maken op deze dag.

Zat. 6 oktober van 10-16u.

Agenda OKeE

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@oogstenkokeneten.nl of 0619199934, Alberta Rollema

Zaaien en oogsten

Gisteren heb ik op twee percelen een mengsel van winterrogge met winterwikke ingezaaid. Dat is een mooie groenbemester met twee winterharde gewassen die elkaar goed aanvullen. De rogge is een sterke koolstofrijke plant, die diep wortelt en al vroeg in het voorjaar omhoogschiet. De wikke is een klimplant die zich aan de rogge omhoogrankt. Het is een vlinderbloemige, dus hij bindt stikstof uit de lucht. Hij kan al vanaf 4 graden Celsius assimileren. In het voorjaar gaat hij prachtige paarse bloemen maken. Dit mengsel is een perfecte voorvrucht voor bv. kool en prei, groenten die veel van de grond vragen.

Afgelopen vrijdag hebben Lea, onze stagiaire van de Warmonderhof, en ik nog een laatste keer in dit seizoen het kiezelpreparaat geroerd en uitgebracht over alle gewassen die buiten groeien. Daarmee is voor Lea het cirkeltje rond, want op de eerste dag dat ze hier kwam hebben we het hoornmestpreparaat, de “tegenhanger” van het kiezelpreparaat uitgebracht. Haar stage eindigt komende vrijdag. Jammer, want ze is een heel toegewijde werker waar we veel plezier aan beleefd hebben! Lea, we wensen je alle goeds voor de toekomst en dat de ervaring en kennis die je hier hebt opgedaan mooie vruchten voor je mogen afwerpen.

Binnenkort is weer ons oogstfeest en appelsapdag. Dé gelegenheid om een kijkje te nemen op 't Leeuweriksveld! Maak uw vrienden en bekenden ook opmerkzaam op deze dag. Vorig jaar was het al heel gezellig, dit jaar komen er nog meer kraampjes. Het zelf oogsten viel erg in de smaak, dus dat gaan we ook weer doen. Dus komt allen!

Wouter

Voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Bataviasla met radijs, tomaat en komkommer

bijgerecht voor 2 personen

½ krop (batavia)sla, ½ kleine ui, ¼ komkommer, 1 tomaat, ½ bosje radijs, 1 mespuntje mosterd, 2 eetl. olie, 1 eetl. azijn, zout, peper

Komkommer, tomaat en de helft van de radijsjes wassen en in plakjes snijden. De rest van de radijsjes 4x insnijden en in kommetje koud water ca. 20 min laten openbuigen. De sla wassen, scheuren en in een vergiet laten uitlekken. De ui pellen en in dunne ringen snijden. In een kommetje een sausje roeren van de mosterd, olie, azijn, zout en peper. Doe sla, ui, komkommer, tomaat en plakjes radijs in een slabak. Vlak voor het opdienen het slausje erover schenken. Schep het luchtig om en garneer het met de radijsbloemetjes.

Geglaceerde raapjes

bijgerecht voor 2 personen

400 gr raapjes, 1 sjalotje, olijfolie, tijm, ½ eetl. honing; 50 ml groentebouillon

Schil en was de raapjes en snijd ze in kwartjes. Pel het sjalotje en snipper deze fijn. Verhit de olijfolie en stoof er de sjalot glazig in samen met de tijm en honing. Voeg de raapjes toe. Overgiet met een scheutje groentebouillon en laat gaar stoven tot het vocht verdampt is. Lekker met goulash.

Pittige pompoensoep

bij- of hoofdgerecht voor 2 personen

1 pompoen van ongeveer 1 kg, 2 uien, 1 appel, ½ of 1 heel pepertje, 2 theel. kerriepoeder, een scheutje olijfolie, het sap van 1 sinaasappel, 2 tomaten, ½ liter groente- of kippenbouillon, zeezout, 1 eetl. zure room

Pompoen schoonmaken door ze af te spoelen, door midden te snijden en de pitten te verwijderen met een lepel. Schillen is niet nodig. Pompoen in smalle schijven snijden en deze weer in kleine stukjes. Uien pellen en in ringen snijden. Tomaten in stukjes snijden. Het (halve) pepertje wassen en in ringetjes snijden. Uien fruiten in olie. Pompoen, pepertje, appel, bouillon, tomaten, kerrie, sinaasappelsap en zout toevoegen. Soep ong 10 min laten pruttelen tot de pompoen zacht is. Indien u van een gladde soep houdt, kunt u deze met een roerzeef of staafmixer pureren. In ieder bord soep een halve eetlepel zure room scheppen.

Bietjes met macaroni uit de oven

hoofdgerecht voor 2 personen

300 gr bieten, 1 scheut olijfolie, 1 ui, ½ theel kummel, peper en zout, 1 theel honing, 1 laurierblaadje, 1 eetl citroensap of 1 eetl azijn, handje rozijnen, 150 gr macaroni, ½ dl room, blokjes feta of 1 blikje makreel of tonijn, bieslook, augurkjes

Verwarm de oven voor op 175°C. Schil de rauwe bieten en snijd ze in (heel) kleine blokjes.

Snipper de ui fijn. Snijd de bieslook fijn. Snijd de augurkjes in stukjes. Fruit de ui in de olie en voeg dan de bietjes toe. Schep het mengsel enkele minuten om. Voeg de kummel, peper en zout en het laurierblaadje toe.

Laat met het deksel op de pan alles ongeveer 10 min. smoren. Schep af en toe om en voeg indien nodig iets water toe.

Roer dan de rozijnen, citroensap of azijn en honing erdoor en laat nog ongeveer 5 minuten stoven. Kook ondertussen in een pan water met zout de macaroni gaar.

Giet de macaroni af en meng er de feta of vis, met de room, bieslook, augurk en bietjes door. Vet een ovenschaal in en schep het mengsel erin. Zet deze ruim een half uur in het midden van de oven.

Andijviestamppot met champignons

hoofd/bijgerecht voor 2 personen

1 krop andijvie, 600 gr aardappels, 1 ui, een scheutje melk, 250 gr (kastanje)champignons, evt. 75 gr zachte roomkaas, een klontje boter, peper en zout

Was de andijvie en snijd deze in smalle repen. Pel en snipper de ui. Maak de champignons schoon en snijd ze in plakjes. Schil de aardappels, kook ze in water met zout gaar en giet ze af. Bak ondertussen de champignons met ui, peper en zout in boter. Stamp de aardappelen met melk en eventueel de roomkaas tot een smeùige stamppot. Roer het champignon-uismengsel erdoor. Maak op smaak met peper en zout. Meng de andijvie er met een grote lepel goed door en laat het geheel nog even door en door warm worden.

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

