



Week 4, 24 januari 2018

Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Veldsla	't Leeuweriksveld
Waspeen	BioRomeo
Paksoy	via BioRomeo
Rode kool	Van Vilsteren, Marknesse
Appel	Boomgaard Warmonderhof, Dronten
Zoete bataat	via Udea (es)

Week 5 verwacht: Prei, spruiten, zuurkool,...

Bio landbouw: VOOR DE TOEKOMST!

Twee biologische boerderijen uit de regio: mts. Lanting en 't Leeuweriksveld, presenteren zich op 7 februari in de Hervormde (PKN) kerk te Oosterhesselen. Gerard Lanting en Wouter Kamphuis vertellen aan de hand van een powerpoint over hun bedrijf. U krijgt zo een mooi beeld van deze prachtige bedrijven, en van de drijfveren ván en uitdagingen en dilemma's waarvóór de boeren zich geplaatst zien. Gerard (piano) en Wouter (zang) omlijsten het geheel zelf met muziek, daarin ondersteund door Kathinka (viool/gitaar). *Woensdag 7 februari, 19.30u, Geserweg 2 Oosterhesselen*

Agenda OKeE

'Eten wat de pot schaft' 31-1, 18-19.00 uur Opgave tot 29-1. € 10,-

'Eten wat de pot schaft EXTRA' 14-2. Ayurvedische maaltijd (recepten beschikbaar) met aansluitend een lezing door Liesbeth Damman. 18-21.00 uur € 30,-.

'Suikervrij bakken' NOG IX! 17-2, . Zoete lekkernijen maken met gezonde meelsoorten, traag werkende zoetstoffen en gezonde vetten. Door Gineke te Velde. 10-13.00 uur € 35,-
Opgave uiterlijk 2 dagen tevoren info@oogstenkokeneneten.nl 0619199934

==> Tegen zessen besloten we om eens bij het station Zwolle te gaan kijken. Alle borden waren wit en de treinen stonden stil. Alléén één trein vertrok tien minuten nadat wij er aankwamen naar: Emmen! Al met al een geslaagde dag.

Kathinka.

Bezoek aan de Biobeurs

Donderdag 18 januari gingen boer en boerin weer eens naar de jaarlijkse biobeurs in Zwolle. Mooi duurzaam met fiets en trein (auto was bij de garage) en op deze dag viel er ook bij het reizen één en ander te beleven: 5 min voor vertrek een onweer- en hagelbui, zodat de straat binnen seconden in een ijsvlak veranderde, maar wij op het goede tijdstip een indrukwekkende wolkenwand achterna fietsten, en goed en wel in Zwolle arriveerden. Er stond een stevige wind, maar de IJsselhallen waren snel bereikt en binnen ontving ons de gezellige drukte. We bezochten een workshop over boerderijwinkels, hoe maak je jezelf bekend, tips en trucs voor een mooie inrichting, hoe kom je in de kranten? en dit soort vragen werden op een levendige manier behandeld door de winnaars van de "Beste Bio-boerderijwinkel 2018" genaamd: supermarkt in het bos; bij Raalte. Een rondje langs de meer dan 300 kramen leverde veel ontmoetingen met (oud)-collega's op, leuke gesprekken, en ook tussendoor goede en verrassende tips: een beproefd middel tegen wortelvlies lijkt heel sterk geconcentreerd uien sap te zijn, in een busje met gaten bij de wortelbedden opgehangen, stinkt het 100m in de rondte en jaagt het de wortelvliegen op de vlucht. Dat gaan we zeker proberen! Tussendoor een omroep: advies van Rijkswaterstaat om niet de weg op te gaan. Zo gingen we uitgebreid praten, kijken en proeven bij de Nieuwe Band, waar op een moment zelfs drie Drentse biowinkeliers bij elkaar stonden: Markander, de Ieme en 't Leeuweriksveld. We bezochten een tweede workshop: "boer zoekt boer". Eerst vertelden een paar boeren wat zij op hun bedrijf deden aan samenwerkingsvormen: hulp bieden voor startende boeren en tuinders, nieuwe vormen van landbouw uitproberen, je werd er warm van, als je ziet dat mensen samenwerken vanuit vertrouwen. Daarna was gelegenheid om onderling uit te wisselen. Wij kwamen nu niet met een urgente vraag, maar zijn natuurlijk altijd op zoek naar bedrijven, die zouden willen participeren in onze stichting, of mensen, die nog weer iets 'biologisch' in de buurt willen beginnen. Het percentage biologisch in ZO Drenthe mag van ons zeker nog omhoog! Ook hier hadden we goede ontmoetingen. ==>

Voor recepten zie ook: www.leeuweriksveld.nl

Zoete aardappelsoep

bij- of lunchgerecht voor 2 personen

250 gr zoete bataat, 125 gr wortel, ½ ui, 1 klontje boter, 25 gr bloem, ½ klein rood pepertje, 1 klein teentje knoflook, 500 ml groentebouillon, 1 eetl sojasaus, 1 dl kokosmelk, koriander naar smaak

Schil de bataat en snijd deze in stukken. Snijd de wortel in stukken. Pel de ui en hak deze grof. Snijd het pepertje en het teentje knoflook fijn. Bak de bataat, de wortel en de ui 10 min. in de boter met het deksel op de pan. Roer de peper, het knoflook en de bloem erdoor. Voeg vervolgens de bouillon toe en laat 20 minuten koken. Pureer de soep en doe de kokosmelk, de sojasaus en de koriander erbij. Lekker met stokbrood met kruidenboter.

Veldsla-maaltijdsalade

hoofd- of bijgerecht voor 2 personen

250 gr aardappels, 100 gr veldsla, 1 blikje tonijn, 1 vleestomaat of 2 kleine gewone tomaten, 2 eetl. pijnboompitten

Dressing: stukje ui, ½ dl. zure room, zout, citroensap naar smaak

Aardappels schillen, in blokjes snijden en in 10 min. beetgaar koken. Intussen dressing maken: ui pellen, fijnsnijden en door de knoflookpers knijpen. Meng met zure room, mayonaise, mosterd, zout, versgemalen peper, zout en citroensap naar smaak. Aardappels afgieten en direct mengen met de dressing. Iets laten afkoelen. Tonijn laten uitlekken.

Veldsla wassen, de blaadjes loshalen en goed laten uitlekken. Tomaat kruislings insnijden, even onderdompelen in kokend water en ontvellen. Tomaat daarna in stukjes snijden.

Aardappelblokjes, veldsla, tonijn- en tomaatstukjes door elkaar scheppen.

Pijnboompitten goudgeel roosteren in een beetje olie (pas op voor aanbranden) en over de salade strooien.

Gemarineerde rode kool met appel

bijgerecht voor 2 personen

1 kleine rode kool van 500 gr, 1½ dl. rode wijn of bessensap, ½ theel. tijmblaadjes, 1 of 2 kruidnagels, ½ kaneelstokje, ½ ui, 25 gr. boter, 1 appel, zout, peper

Verwijder de buitenste bladeren van de kool en snijd de kool in vieren en schaaf de stukken in dunne sliertjes. Schenk de wijn of bessensap in een kom en schep de rode kool met tijm, kruidnagel en kaneel erdoor. Laat de kool bij kamertemperatuur ca. 2 uur marinieren. Pel en snipper de ui. Smelt boter in een braadpan en

fruit de ui zachtjes glazig. Schep de rode kool uit de marinade en laat het even uitlekken. Schep het dan in de pan. Laat alles ca. 10 min. smoren. Schil de appel en snijd hem in kleine stukjes. Voeg appel en een deel van de marinade aan de kool toe en stoof alles in ca. 30 min. gaar. Laat het vocht langzaam verdampen. Breng het op smaak met zout en peper.

Notenrijst met paksoi

hoofd/bijgerecht voor 2 personen

125 gr rijst, 75 gr gemengde noten (ongezouten), 40 gr gewelde abrikozen, ½ teentje knoflook, ½ rode paprika, 1 struik paksoi, 2 eetl zonnebloemolie, 75 gr roomkaas (met tuinkruiden)

Laat de abrikozen een nachtje wellen in water. Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing. Notengrof hakken. Abrikozen in stukjes snijden. Knoflook pellen en in stukjes hakken. Paprika wassen, schoonmaken en in blokjes snijden. Paksoi schoonmaken, wassen en in reepjes snijden. In wok olie verhitten. Knoflook en paprika ca. 2 minuten bakken. Paksoi toevoegen en ca. 4 minuten roerbakken. Roomkaas toevoegen en laten smelten. Noten en abrikozen door rijst scheppen. Rijst serveren met de paksoi.

Vegetarische chili met zoete bataat en wortel

hoofdgerecht voor 2 personen

1 eetl. kokosolie of olijfolie, 200 gr. zoete bataat, 200 gr wortels, 1 rode ui, 2 teentjes knoflook, 1 rode peper, 1 paprika, 400 gr. zwarte bonen (pot), 400 gr. tomatenblokjes uit blik, 1 theel. cayennepeper, 1 theel. komijn, 1 theel. kaneel, zout, peper, 15 gr. Verse koriander

Pel de ui en snijd deze fijn. Pel de knoflook en hak deze fijn. Hak de peper fijn. Was de paprika en snijd deze in blokjes. Schil de bataat en snijd deze in kleine blokjes. Snijd de wortels in stukjes. Smoor in een wok met de olie de bataat, en de wortels op laag vuur in 15 minuten bijna gaar. Voeg eventueel wat heet water toe om aanbranden te voorkomen. Voeg de knoflook, rode peper en paprika toe en bak even mee. Spoel eventueel de bonen af en voeg toe. Voeg de tomatenblokjes en de kruiden toe. Warm nog even goed door.

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

